

NEVED:

FOGYASSZ NAPONTA 3X3-FÉLE

ZÖLDSÉGET, GYÜMÖLCSÖT!

1 ADAG

= 1 KÖZEPES ALMA

= 3 SZEM ASZALT

SÁRGABARACK

= 1 POHÁR 100%-OS

GYÜMÖLCSLÉ

= 7 SZEM SZAMÓCA

= 1 MARÉK SZŐLŐ

NAPI ADAGOK	HÉT	KED	SZER	CSÜT	PÉN	SZO	VAS
REGGELI							
TÍZÓRAI							
EBÉD							
UZSONNA							
VACSORA							

