

Tuules  
lehvivad juuksed

Tugevad lihased

**Tahad  
rallida?**

Terve närvisüsteem



Tugevad luud

**Vali  
korralik ja  
mitmekesine  
lõuna.**

Noruaalne kehakaal



**Korralik lõunasöök**

**825 kcal**

**Kiire väks**

**825 kcal**

Valgud  
Rasvad  
Lisatud suhkrud  
Kiudained  
Sool  
Vitamiinid  
Mineraalained



Valgud  
Rasvad  
Lisatud suhkrud  
Kiudained  
Sool  
Vitamiinid  
Mineraalained

