

Hávvarievnit  
leat 100%  
ollesortnit.  
Bora áinnas  
hávvarivnniid  
íditbiebmun



Geahppamielki addá  
gievrras dákterikki –  
ovtta láse mielki juohke  
boradeapmái lea muttát



Bajožat mat sáhttet  
leat beavddi alde 1-2  
geardde vahkkus



Šattut ja ruotnasat bisuhit  
mánáid dearvasin - cába unnit  
bihtáide, dalle borret sii eambbo



Dipma margariidna  
addá buriid  
buoideávdnasiid



Mánga buori  
guollebajoža mat  
leat stobiin

Vuoivasmeasttus  
lea ollu ruovdi

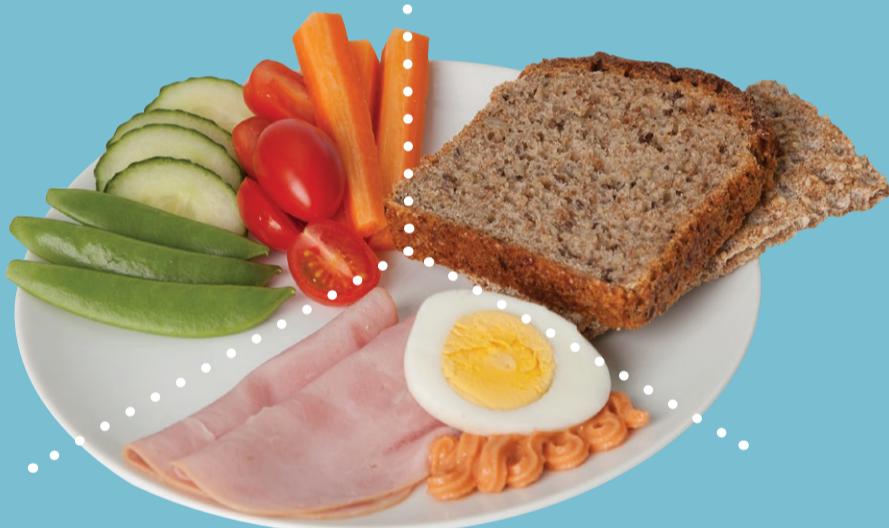


Guliin šaddet jierbmás mánát –  
muitte álo bidjat guovtte lágan  
guollebajoža beavddi ala



**Guossut iešguđetlágan biepmuid.  
Dalle ohpptet mánát ovdánahttit  
iešguđetge máisttuid.**

**Eai berre gollat eanet go golbma  
diimmu juohke boradeami gaskka.  
Unnimus mánát sáhttet dárbbašit  
boradit dávjjit.**



**Lea vuogas smiehttat tallearkamodealla  
go vállje maid áigu borrat:**

1/3 ruotnasat, šattut  
1/3 guolli, biergu, manni  
1/3 roava láibi, garraláibi



Manni lea dearvašlaš  
ja addá proteiinna mas  
lea alla kvaliteahhta

Vilgesvuosttát addet  
kalsiuma ja buori proteiinna



Sprett (buktaga  
namma) ruškesvuostái  
ja vuostanjuvdusii lea  
biddjon ruovdi