

Haegriekrovne
lea 100 % elliesgernie.
Nuhtjh maaje
haegriekrovnm
aeredsbeapmose



Lissie geehpesmielhkie
nænnoes daektieh vadta – akte
klaase fierhsten maalesasse lea
sjiehteles veahka



Gåarede dæjtie voejelaejpesne
utnedh 1-2 aejkieh fierhsten
vähkoen



Muerjieg jih kroenesaath maanide
tjarres hööltieh – tjoephph bæhtine,
dellie vielie byöpmeye



Myövhkes margarjne
hijven buejtiveierhtieh vadta



Njaelkies gueliedorjesh mejtie
maahta voejpelaejpesne utnedh

Libriepoeste hijven
ruevtiegaaltie



Guelie jiermijes maanah vadta- mujhtieh
iktesth 2 sårhth gueliedorjesh buertesne



Tjaetsie bööremes
gajhkelassen vööste



Fijberistie mijjieg
njaelkieslaakan gallanibie

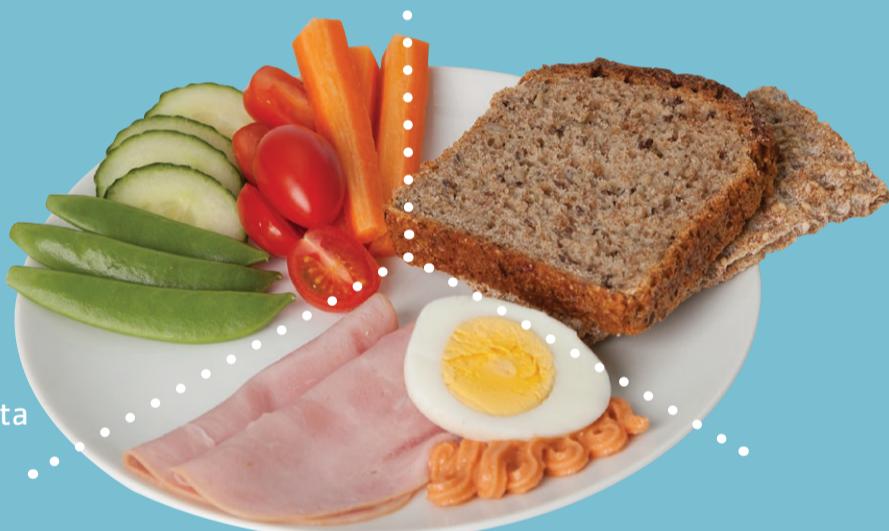


Muerjieg jih
kroenesaath fierhsten
maalesasse



Jeerehth beapmoefaalesssem.
Dellie maanah lierih ovmessie
smaahkh evtiedidh.

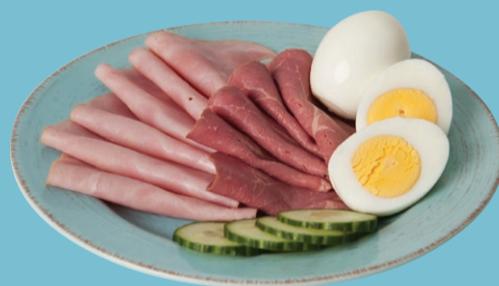
Ij byörh vielie årrodh goh
golme tæjmoeh fierhsten
maalesen gaskem. Unnemes
maanah maehtieh beapmoem
daamtajåbpoe daarpesjidh.



Teellerhkemaalle hijvenlaakan sjeatha
hijven maalesem örnedh:

- 1/3 kroenesaath, muerjieg
- 1/3 guelie, bearcoe, munnie
- 1/3 kruepieslaejpie, garrelaejpie

Tjielke bearcoe, guelie jallh
vöönhtsentjovke voejelaejpien
nelnie gellie hijven proteinem vedtih



Munnie lea aejlies
jih proteinem jolle
kvaliteeteste vadta

Veelkes vuastah kalsijumem
jih hijven proteinem vedtih



Sprett gampa jih prijme
lissie ruevtiem utnieh

