

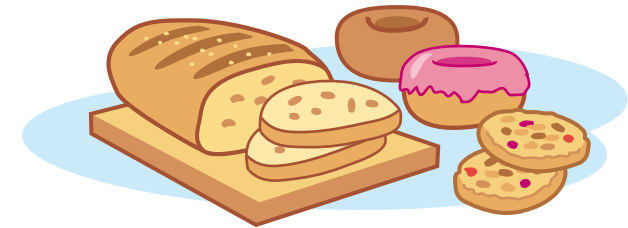
Sokeri, viljat, peruna, hedelmät, marjat ja maito sekä niistä valmistetut elintarvikkeet sisältävät hiilihydraatteja.



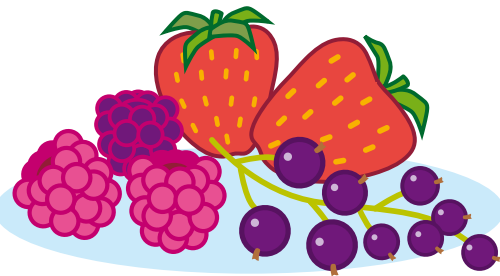
Hedelmät ja mehu



Sokeri, hunaja, makeiset



Leipä ja leivonnaiset

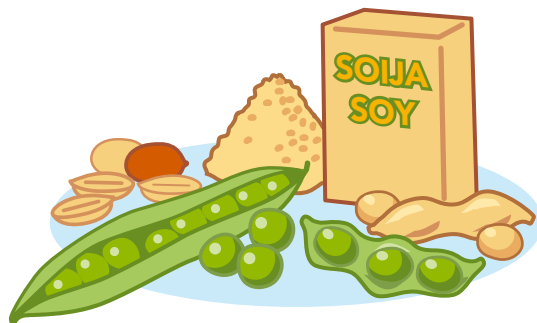


Marjat

Sisältää  
hiilihydraatteja



Puuro, murot, mysli



Palkokasvit



Peruna, riisi, makaroni, maissi



Maitotuotteet

Kala, siipikarja, liha, juusto, öljy ja kasvikset  
eivät sisällä merkittävästi hiilihydraatteja.



Kasvikset

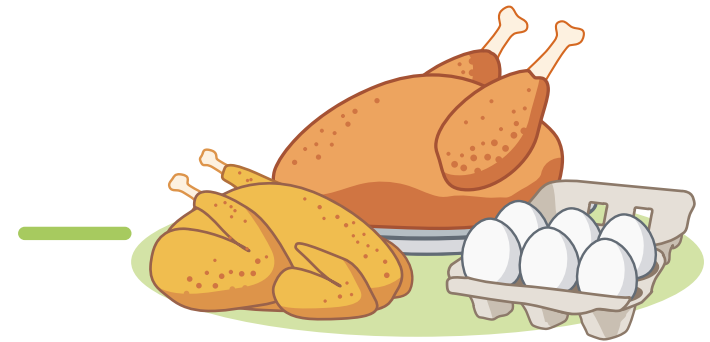


Kala

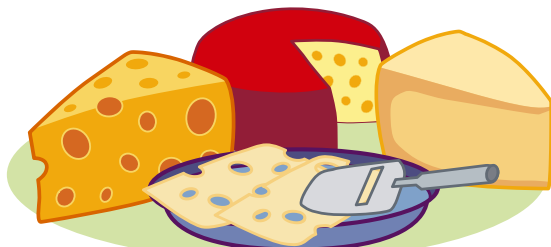


Kahvi, tee, light-mehu

Ei  
hiilihydraatteja



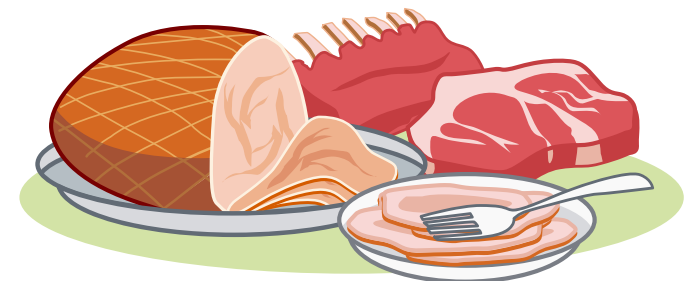
Siipikarja, munat



Juusto



Rasvat



Liha