

Esimerkki päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka



Suositus: D-vitamiinilisää 10 µg päivässä vuoden pimeimpänä aikana eli loka-maaliskuussa.

Suositus: D-vitamiinilisää 20 µg päivässä ympäri vuoden, jos pukeudut ihon peittävästi tai olet tummaihoisen.

Aamupala



Lounas



Välipala



Päivällinen

