

Frukost

en frukost, -en, -ar, -arna aamiainen

återhämta sig, återhämtar, återhämtade, återhämtat palautua

få, får, fick, fått saada

äta, äter, åt, ätit syödä

en portion, -en, -er, -erna annos

havregrynsgröt, -en kaurapuuro

färsk, -t, -a tuore

ett bär, -et, -, -en marja

ge, ger, gav, givit antaa

se ut, ser, såg, sett näyttää joltakin

jättegott herkullista

ett ägg, -et, -, -en kananmuna

rostat bröd paahtoleipä

viktig, -t, -a tärkeä

ett protein, -et, -er, -erna proteiini

älska, älskar, älskade, älskat rakastaa

en frukt, -en, -er, -erna hedelmä

en apelsin, -en, -er, -erna appelsiini

en vitamin, -en, -er, -erna vitamiini

behöva, behöver, behövde, behövt tarvita

förstärka, förstärker, förstärkte, förstärkt vahvistaa

ett immunförsvar, -et, -, -en immuunivaste

dricka, dricker, drack, druckit juoda

en juice, -n, -r, -rna tuoremehu

ta, tar, tog, tagit ottaa

en kopp, -en, -ar, -arna kuppi

ett val, -et, -, -en valinta

lugna, lugnar, lugnade, lugnat rauhoittaa

en mage, -n, -magar, -na vatsa

Smaklig måltid! Hyvää ruokahalua!