

JOM PILIH MAKANAN YANG LEBIH TINGGI SERAT!



BERAS PUTIH



BERAS PERANG

Lebih SERAT!



BISKUT BERKRIM



BISKUT OAT/ MIL
PENUH

Lebih SERAT!



AIR KORDIAL



JUS BUAH

Lebih SERAT!



COKLAT



KEKACANG

Lebih SERAT!



ROTI PUTIH



ROTI MIL PENUH

Lebih SERAT!



BUBUR NASI



BUBUR OAT

Lebih SERAT!



GULA-GULA



KISMIS

Lebih SERAT!



MUFIN BIASA



MUFIN OAT

Lebih SERAT!