

RUOKAOHJELMAN KORJAUKSET

NAISET

TORSTAI

viikko 2

Aamiainen - tulostetun version mukaan

Lounas

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
 - 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänaikkileipä
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä

Välipala

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
 - 8 cashewpähkinää
 - 1 appelsiini

Illallinen

- Kalkkuna-wrap:
 - 1 täysjyvätortilla
 - 100 g paistettua kalkkunasuikaleita.
Paista kalkkunasuikaleet tilkassa oliiviöljyä ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä pippurilla tai oman makusi mukaan
 - Salaatinlehti
 - 1 tomaatti pilkottuna
 - puolikas pieni punasipuli hienonnettuna (toinen puolikas eilisestä)
- 1 banaani

Iltaapala

- 1 viipale ruisleipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 2 viipaleta juustoa (5%)
 - Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna

n. 100 kcal

Lisäys: 60 g kalkkunaa (illallinen)

Vähennys: 1 näkkileipä (lounas), 4 cashewpähkinää (välipala)

Tulostusvaiheessa ensimmäisen viikon torstain kaikki ateriat, sekä lisäys ja vähennys oli kopioitunut viikolle kaksi.

Tästä löydät alkuperäisen ohjelman toisen viikon torstain ateriat sekä lisäyksen että vähennykset.

Alta löydät kaksi muuta korjausta toisen viikon sunnuntain aterioissa sekä ostoslistan korjaus.

SUNNUNTAI

viikko 2

Aamiainen:

- puolet ananaspurkista (eilisestä) aamiaisen smoothieen

Lounas:

- Jauhelihakeitto (ei kalkkunawrap)

OSTOSLISTAN KORJAUKSET

Viikko 1, puuttuvat elintarvikkeet

- Oliiviöljyä
 - Kookosöljyä
 - Chia-siemeniä: 1 pussi
 - Siemensekoitusta: 1 pussi
 - Cashewpähkinöitä: 1 pussi
 - Saksanpähkinöitä: 1 pussi
- (löytyy yleensä terveystuote-hyllystä)