

# RUOKAOHJELMAN KORJAUKSET

NAISET

## TORSTAI

viikko 2

Aamiainen - tulostetun version mukaan

### Lounas

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
  - 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänäkkileipä
  - 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

### Ilta-pala

- 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.

## SUNNUNTAI

viikko 2

### Aamiainen:

- puolet ananaspurkista (eilisestä) aamiaisen smoothieen

### Lounas:

- Jauheliuhakeitto  
(ei kalkkunawrap)