

		NAISET	MIEHET
☐	kesäkurpitsaa	3 ½ kpl (1050 g)	3 ½ kpl (1050 g)
☐	parsakaalia (pakaste tai tuore)	8 ⅔ (2800 g)	8 ⅔ (2800 g)
☐	kananmunia	14 kpl	21 kpl
☐	broilerin jauhelihaa	1400 g	2100 g
☐	raejuustoa	875 g	1400 g
☐	rypsiöljyä	60 ml	90 ml
☐	punaista pestoa	210 g	420 g
☐	pikakakaurahiutaleita	210 g	350 g
☐	pellavasiemenrouhetta	105 g	105 g
☐	mansikoita (pakaste tai tuore)	700 g	1050 g
☐	suolaa	28 g	28 g
☐	mustapippuria	7 g	7 g