

		NAISET	MIEHET
☐	pinaattia (pakaste)	525 g	700 g
☐	porkkanoita (pakaste tai tuore)	2800 g	2800 g
☐	kananmunia	14 kpl	21 kpl
☐	broilerin jauhelihaa	1400 g	2100 g
☐	raejuustoa	875 g	1400 g
☐	rypsiöljyä	60 ml	90 ml
☐	vihreää pestoa	210 g	420 g
☐	pikakakaurahiutaleita	210 g	350 g
☐	pellavasiemenrouhetta	105 g	105 g
☐	vadelmia (pakaste tai tuore)	700 g	1050 g
☐	suolaa	28 g	28 g
☐	mustapippuria	7 g	7 g