

RASVAT POIS

Säv. Jari Rönkkö
San. Raimo Laine

ON VIIKONLOPPU KEITTIÖSSÄ PANNU TIRISEE
VOILLA RASVATTU SIPULISTA SILMÄT KIRVELEE
LAITTOIN SUOLAA HIUKAN LISÄÄ
MAKU VIE SUUN MENNESSÄÄN
RUOAN YSTÄVÄ OON PARHAIN
SEN HUOMASIN JO VARHAIN

SEN PITI OLLA PELKKÄ VUOSITTAINEN TARKASTUS
SENKKA, SOKERIT JA PÄÄLLE VERENPAINEN MITTAUS
LUULIN KUULEVANI HARHAA
TULOKSET KUN JULKAISTIIN
KOLESTROLIT KORKEALLA
ALKOI KAHDEKSALLA

RASVAT POIS	(EI KATKARAPUJA)
JUUSTOT POIS	(EI MAKSAMAKKARAA)
KERMA, VOI	(VAIN MUNANVALKUAINEN)
SUKLAA MOI	

KALKKUNA	(VOI OLLA LAUTASELLA)
MARJOJA	(TERVEELLE VARTALOLLE)
SIMPUKKA	(PEHMEITÄ LEVITTEITÄ)
KEIJUJA	

UUDEN ELÄMISEN LAADUN ANTAA KEVYTVALMISTEET
KASVISSOSEET, MARJA, LEIPÄ SEKÄ RASVALEVITTEET
OTIN RUOKATERAPIAA
MITÄ SUUHUN LAITTAAN SAA
KALANMAKSAÖLJY ILLOIN
KAIKKI HYVIN SILLOIN

RASVAT POIS...

RASVAT POIS...

ON VIIKONLOPPUYÖ JA KEITTIÖSSÄ...