

Opettaja: Ota kopio tästä tiedostosta ja jaa se oppilaille Classroom-tehtävässä.

Alla on viikon ruokalista terveellisen ja monipuolisen ruoan vaatimuksia noudattaen. Ruokalista on Chat GPT3 -tekoälyn tuottama.

Oppilas: Tarkastele ruokalistaa ja arvioi sen terveellisyyttä, monipuolisuutta, käytännöllisyyttä ja järkevyyttä. Osaako tekoäly laatia terveellisen ruokalistan? Muista perustelut.

Tämä ruokalista sisältää runsaasti kasviksia, täysjyväviljaa, terveellisiä proteiininlähteitä kuten kanaa, lohta, tofuja ja palkokasveja, sekä terveellisiä rasvoja esimerkiksi oliiviöljystä ja pähkinöistä. Muista myös juoda tarpeeksi vettä ja lisätä tarvittaessa välipaloja, kuten hedelmiä, pähkinöitä tai jogurttia, aterioiden välissä.

Maanantai:

Aamiainen: Kaurapuuro marjoilla ja pähkinöillä

Lounas: Vihreä salaatti avokadolla, kananrintafileellä ja oliiviöljykastikkeella

Päivällinen: Grillattu lohi, täysjyväriisi ja höyrytetty parsakaali

Tiistai:

Aamiainen: Munakas kasviksilla ja täysjyväleipä viipaleella avokadolla

Lounas: Linssikeitto ja tuore leipä

Päivällinen: Kanafilee uunissa paistettujen kasvien ja perunoiden kanssa

Keskiviikko:

Aamiainen: Kreikkalainen jogurtti marjoilla ja hunajalla
Lounas: Kvinoasalaatti paahdetuilla vihanneksilla, fetajuustolla ja oliiviöljykastikkeella
Päivällinen: Tofu wokattuna kasvisten ja täysjyvänuudeleiden kanssa

Torstai:

Aamiainen: Täysjyväleipä viipaleella juustoa ja tomaattia
Lounas: Kasvissosekeitto ja täysjyväleipä
Päivällinen: Grillattu broilerinfilee, bulgur ja vihreät pavut

Perjantai:

Aamiainen: Smoothie banaanilla, pinaatilla, marjoilla ja mantelivoilla
Lounas: Quinoasalaatti avokadolla, mustapavuilla ja lime-korianterikastikkeella
Päivällinen: Paistettu lohi, täysjyväspagetti ja höyrytetty parsakaali

Lauantai:

Aamiainen: Kaurapuuro banaanilla, pähkinöillä ja kanelilla
Lounas: Caesar-salaatti kanalla ja täysjyväleipä krutongeilla
Päivällinen: Uunissa paahdettu kalkkunafilee, täysjyväriisi ja höyrytetty vihreä papu

Sunnuntai:

Aamiainen: Munakas täysjyväleivällä, tomaatilla ja rucolalla
Lounas: Hernekeitto ja tuore leipä
Päivällinen: Grillattu naudan ulkofileepihvi, bataattiranskalaiset ja vihersalaatti



Minna Taatila 2023
Chat GPT 3