



URA-AGUA

BARAZKIAK



VERDURAS



HARAGI-ARRAI-ARRAUTZ
LEKARI-ZEREAL

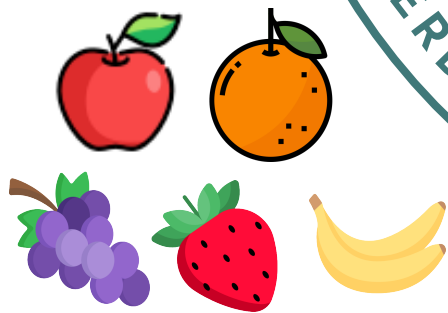


LEGUMBRE-CEREAL
CARNE-PESCADO-HUEVOS



Eli Gallego Dietista-Nutricionista
www.elidietista.com

Eli Gallego Dietista-Nutricionista
www.elidietista.com



FRUTA



GANTZAK-GRASAS

Asteroko planifikazioa-planificación semanal

Astea/semana:



Astelehena
lunes

Asteartea
Martes

Asteazkena
Miércoles

Osteguna
Jueves

Ostirala
Viernes

Asteburua
Fin de semana

Gosariak/Desayunos:

Pikoteoak:

Erosketen zerrenda/lista de la compra: