

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

PREPARA CON ANTICIPACIÓN LOS PLATOS DE LA SEMANA

Cuando se trata de alimentar a toda la familia, la preparación es la clave. Ya sabes que comer fruta y verdura es una de las formas más fáciles y baratas de consumir los nutrientes diarios necesarios para llevar una vida sana, así que planifica tu semana, incluyendo muchas frutas y verduras, con esta plantilla de compra lista para imprimir. ¡Tu hogar estará a la altura del #400gChallenge!

WEEKLY meal PLANNER

LUNES

Ensalada César

MARTES

Lasaña!

MIÉRCOLES

Un poco de todo

JUEVES

Sopa de calabaza y un sándwich "Croque-Monsieur"

VIERNES

Verduras a la parrilla y salmón

SÁB/DOM

Ratatouille y pollo
Brunch!

Lista de la compra:

- Pasta
- Tomates
-
- Queso
-
-

- Calabacín
- Ensalada Salmón
-
-

- Calabaza
- Pan
- Jamón
-
- Huevos

- Hamburguesa de pollo
- Berenjena
-
-

¡QUE NO SE TE OLVIDE NADA!

*Gimnasio!
mama y papa a la tarde del viernes!*

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFEA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.