

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

PREPARA IN ANTICIPO I PIATTI DELLA SETTIMANA

Quando si tratta di cucinare per tutta la famiglia, l'organizzazione è fondamentale. Sapete già che frutta e verdura sono uno dei modi più semplici ed economici per consumare la quantità giornaliera raccomandata di sostanze nutrienti necessarie per condurre una vita sana – quindi organizzate la vostra spesa settimanale intorno alla frutta e alla verdura con questo modello pronto all'uso. Così tutta la famiglia potrà seguire la #400gChallenge.

WEEKLY meal PLANNER

LUNEDÌ

Caesar salad

MARTEDÌ

Lasagne!

MERCOLEDÌ

Avanzi

GIOVEDÌ

Zuppa di zucca
e croque monsieur

VENERDÌ

Verdure grigliate
e salmone

SAB/DOM

Ratatouille & pollo
Brunch!

Spesa:

-
- Pasta
- Pomodori
-
- Formaggio
-
-

- Zucchine
- Insalata Salmone
-
-

-
- Zucca
- Pane
- Prosciutto
-
- Uova

-
- Hamburger di pollo
-
- Melanzane
-
-

DA NON DIMENTICARE!

Palestra!
mamma & papà il venerdì pomeriggio

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.