

Follow me
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

PRZYGOTOWANIE POSIŁKU NA CAŁY TYDZIEŃ

Jeśli chodzi o karmienie całej rodziny, przygotowanie jest kwestią kluczową. Wiesz już, że owoce i warzywa to jeden z najprostszych i najtańszych sposobów na spożycie zalecanego dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze niezbędne do prowadzenia zdrowego trybu życia – zaplanuj więc swój tydzień za pomocą tego gotowego do druku szablonu zakupów, dotrzymując kroku wyzwaniu #400gChallenge z całą rodziną.

WEEKLY meal PLANNER

PONIEDZIAŁEK

Saatka cesarska

WTOREK

Lazania!

ŚRODA

Resztki

CZWARTEK

Zupa z dyni i
croque monsieur

PIĄTEK

Grilowane
warzywa i sos

W SOB/NIED

Ratatouille i kurczak
Brunch!

Artykuły spożywcze.

Makaron
 Pomidory

 Ser

Cukinia
 Sałata
 Łosoś

Dynia
 Chleb
 Szynka

 Jajka

Burger z kurczaka
 Bakłażan

NIE ZAPOMNIJ:

Siównia!
Mama i tata w piątek po południu!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.