

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

EBÉD

VACSORA

NAPI
TIPPFőztek
szezonális
alapanyagokból!Készítetek
közösen
hideg levest
főzés nélkül!Egyetek
uzsonnára
gyümölcsös
pohárkrémet!A tányérotok
felén legyen
zöldség vagy
gyümölcs!Tartsatok
húsmentes
napot!Készítetek
zöldségfasírtot
és vacsorázzatok
a szabadban!Igyatok legalább
8 pohár vizet
naponta!

UZSI TIPPEK

- KAKAÓS ZABKORONG
- PIZZATEKERECSEK
- GYÜMÖLCSOS POHÁRKRÉM



PIKNIKRE FEL

- CUKKINI FASÍRT
- CSIRKÉS TORTILLA
- HÁZI MÜZLISZELET

SZEZONJA VAN

- BARACK
- DINNYE
- SZILVA
- CUKKINI
- PARADICSOM
- FODROS KEL
- MEGGY
- RIBIZLI
- SZEDER
- ZÖLDBAB
- PAPRIKA
- UBORKA

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT

RECEPTÉRT, ÖTLETEKÉRT KERESD FEL OLDALUNKAT:
IGYTELJESAZELET.HU/MENUTERVEZO

