

Egoskaririk Gabeko Proteinadun Purea

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
<input type="checkbox"/> Indioliar eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Txahal eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Arkume eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Oilasko eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala

<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<input type="checkbox"/> Legatz, arroz eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Txahal eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Arkume eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Indioliar eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	

<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<input type="checkbox"/> Legatz, arroz eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Indioliar eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Txahal eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Arkume eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Oilasko eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala

<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<input type="checkbox"/> Legatz, arroz eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Oilasko eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Txahal eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Arkume eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	

<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<input type="checkbox"/> Legatz, arroz eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Indioliar eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Txahal eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala	<input type="checkbox"/> Arkume eta barazki purea <input type="checkbox"/> Jogurt naturala


**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**
**AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Arroza, orekka, patata edo leizakak → Barazki edo orfuzal gordin edo prestibauk
- Barazkiak → Arroza, orekka edo patatak
- Hozagjak → Arraina edo arrautza
- Arrautzak → Haragija edo arrautza
- Arrautza → Arraina edo haraga
- Fruita → Esnekiak edo fruta
- Esnekiak → Fruita