

Úkolníček na tento týden

Tento týden zařadím:	✓
2 druhy luštěnin	
1.	
2.	
2 druhy ryb nebo rybích výrobků	
1.	
2.	
2 druhy zakysaných mléčných výrobků (každý 3x)	
1.	
2.	
2 druhy ořechů nebo semínek	
1.	
2.	
3 druhy ovoce	
1.	
2.	
3.	
6 druhů zeleniny	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
4 druhy příloh (z toho 1 méně tradiční, kterou běžně nejím)	
1.	
2.	
3.	
4.	



Hubněte
zdravě
a natrvalo