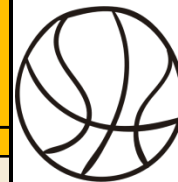


Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
1									
JAIA									
4									
G	Esnea edo landare ed.+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare ed. + Ogi Intgr. + Tomate + indiolar fianbrea
H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 25Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H	1 Zereal barra + Zukua	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	2 Marrubi biribilkiak	A	1 Sagar berezia	A	Hazi Crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Ogitarteko Intgr. + Oilasko fianbrea
A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Primerako legatza (P. Izokina errez.)	A	Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Lekale pasta marinela erara
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
11									
G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edar.+ Ogi Intgr.+ Aguakate + York urdaiazpikoa	G	Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + York urdaiazpikoa
H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 25Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H	1 Zereal barra + Zukua	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Marrubi irabiatu naturala + Chia	A	Gazta + Menbrillo + Frut. Lehor. 25Gr	A	Albertxiko irabiatu naturala + Chia	A	*Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A	1 Pankake Intgr. + Fruta
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Indiolar txuleta + Alkatxofa saltatuak	A	Brokoli eta patata pastela	A	Pizza Intgr. Mixta
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
18									
G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo lanare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edari+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa
H	2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. ed	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	H	1 Zereal barra	H	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	*Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A	Gerezi irabiatu naturala + Chia	A	1 Sagar berezia	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Ogitarteko Intgr. + Indiolar fianbrea
A	Babarrun hummus epela zerba txipekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Arroz tallarinak barazkiekin eta indiolarra tiretan	A	Oilasko broxeta + Guakamolea	A	Pasta (lazoak) barazkiekin
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
25									
G	Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpiko xerra	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edar. + Ogi Intgr. + Aguakate + York urdaiazpikoa
H	Fruta irabiatua + Frut. leh. 25Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (240Gr.+/-)	H	2 Marrubi biribilkiak	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	1 Zereal makiltxoak
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Banana irabiatu naturala + Chia	A	Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	1 Sagar berezia	A	1 Pankake Intgr. + Fruta
A	Oilasko hanburgesa + Entsalada	A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Tomateak arroz bez Beteta labean	A	Haragi mixta broxeta + Barazkiak	A	Hiru gutziako kinoa
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	

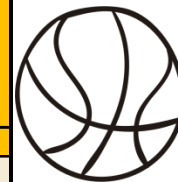
FRUTA: Mizpira, Albertxikoak, Gereziak, Marrubiak.
BARAZKIAK: Piperrak, Zerbak, Espinakak, Ilarrak, Babak, Alkatxofak.
ARRAINA: Berdela, Antxoak, Txitarro, Sardina, Legatza.

UR eskakizuna 1,6l.
 Arrata berezia jarduerak fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA errezeta erantsita**



Maiatza 2026

Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
1									
JAIA									
4		5		6		7		8	
G	Esnea edo landare ed.+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare ed. + Ogi Intgr. + Tomate + indiolar fianbrea
H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 30Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	1 Zereal barra + Zukua	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	2 Marrubi biribilkiak	A	1 Sagar berezia	A	Hazi Crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Ogitarteko Intgr. + Oilasko fianbrea
A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Primerako legatza (P. Izokina errez.)	A	Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Lekale pasta marinela erara
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
11		12		13		14		15	
G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edar.+ Ogi Intgr.+ Aguakate + York urdaiazpikoa	G	Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + York urdaiazpikoa
H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 30Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	1 Zereal barra + Zukua	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Marrubi irabiatu naturala + Chia	A	Gazta + Menbrillo + Frut. Lehor. 30Gr	A	Albertxiko irabiatu naturala + Chia	A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	1 Pankake Intgr. + Fruta
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Indiolar txuleta + Alkatxofa saltatuak	A	Brokoli eta patata pastela	A	Pizza Intgr. Mixta
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
18		19		20		21		22	
G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. +Tomate + Urdaiazpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo lanare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edari+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa
H	2 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. ed	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	H	1 Zereal barra	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	Gerezi irabiatu naturala + Chia	A	1 Sagar berezia	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Ogitarteko Intgr. + Indiolar fianbrea
A	Babarrun hummus epela zerba txipekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Arroz tallarinak barazkiekin eta indiolarra tiretan	A	Oilasko broxeta + Guakamolea	A	Pasta (lazoak) barazkiekin
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
25		26		27		28		29	
G	Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpiko xerra	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edar. + Ogi Intgr. + Aguakate + York urdaiazpikoa
H	Fruta irabiatua + Frut. leh. 30Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2 Marrubi biribilkiak	H	1 Gelatina + Zereal makiltxoak (80/90Gr.)	H	1 Zereal makiltxoak
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Banana irabiatu naturala + Chia	A	Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	1 Sagar berezia	A	1 Pankake Intgr. + Fruta
A	Oilasko hanburgesa + Entsalada	A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Tomateak arroz bez Beteta labean	A	Haragi mixta broxeta + Barazkiak	A	Hiru gutziako kinoa
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	

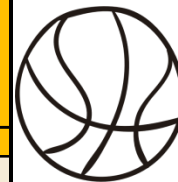


FRUTA: Mizpira, Albertxikoak, Gereziak, Marrubiak.
BARAZKIAK: Piperrak, Zerbak, Espinakak, Ilarrak, Babak, Alkatxofak.
ARRAINA: Berdela, Antxoak, Txitarro, Sardina, Legatza.

UR eskakizuna 1,8l.
 Arrata berezia jarduerak fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA errezeta erantsita**

NutriSkola

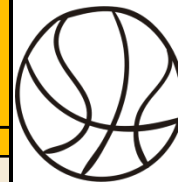
Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
1									
JAIA									
4		5		6		7		8	
G	Esnea edo landare ed.+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare ed. + Ogi Intgr. + Tomate + indiolar fianbrea
H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 40Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2 Zereal barra + Zukua	H	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	3 Marrubi biribilkiak	A	Sagar berezia	A	Hazi Crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Ogitarteko Intgr. + Oilasko fianbrea
A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Primerako legatza (P. Izokina errez.)	A	Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Lekale pasta marinela erara
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
11		12		13		14		15	
G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edar.+ Ogi Intgr.+ Aguakate + York urdaiazpikoa	G	Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + York urdaiazpikoa
H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 40Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	2 Zereal barra + Zukua	H	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Marrubi irabiatu naturala + Chia	A	Gazta + Menbrillo + Frut. Lehor. 40Gr	A	Albertxiko irabiatu naturala + Chia	A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	2 Pankake Intgr. + Fruta
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Indiolar txuleta + Alkatxofa saltatuak	A	Brokoli eta patata pastela	A	Pizza Intgr. Mixta
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
18		19		20		21		22	
G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. +Tomate + Urdaiazpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo lanare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edari+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa
H	3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. ed	H	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	H	2 Zereal barra	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	Gerezi irabiatu naturala + Chia	A	Sagar berezia	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Ogitarteko Intgr. + Indiolar fianbrea
A	Babarrun hummus epela zerba txipekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Arroz tallarinak barazkiekin eta indiolarra tiretan	A	Oilasko broxeta + Guakamolea	A	Pasta (lazoak) barazkiekin
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
25		26		27		28		29	
G	Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpiko xerra	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edar. + Ogi Intgr. + Aguakate + York urdaiazpikoa
H	Fruta irabiatua + Frut. leh. 40Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (360Gr.+/-)	H	3 Marrubi biribilkiak	H	2 Gelatina + Zereal makiltxoak (90/100Gr.)	H	2 Zereal makiltxoak
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Banana irabiatu naturala + Chia	A	Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Sagar berezia	A	2 Pankake Intgr. + Fruta
A	Oilasko hanburgesa + Entsalada	A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Tomateak arrozez Beteta labean	A	Haragi mixta broxeta + Barazkiak	A	Hiru gutziako kinoa
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	



FRUTA: Mizpira, Albertxikoak, Gereziak, Marrubiak.
BARAZKIAK: Piperrak, Zerbak, Espinakak, Ilarrak, Babak, Alkatxofak.
ARRAINA: Berdela, Antxoak, Txitarro, Sardina, Legatza.

UR eskakizuna 1,9l.
 Arreta berezia jarduerak fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA errezeta erantsita**

Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
1									
JAIA									
4		5		6		7		8	
G	Esnea edo landare ed.+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare ed. + Ogi Intgr. + Tomate + indiolar fianbrea
H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 50Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H	3 Zereal barra + Zukua	H	3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H	Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	4 Marrubi biribilkiak	A	Sagar berezia	A	Hazi Crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Ogitarteko Intgr. + Oilasko fianbrea
A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Primerako legatza (P. Izokina errez.)	A	Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Lekale pasta marinela erara
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
11		12		13		14		15	
G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edar.+ Ogi Intgr.+ Aguakate + York urdaiazpikoa	G	Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + York urdaiazpikoa
H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 50Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H	3 Zereal barra + Zukua	H	3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Marrubi irabiatu naturala + Chia	A	Gazta + Menbrillo + Frut. Lehor. 40Gr	A	Albertxiko irabiatu naturala + Chia	A	*Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A	3 Pankake Intgr. + Fruta
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Indiolar txuleta + Alkatxofa saltatuak	A	Brokoli eta patata pastela	A	Pizza Intgr. Mixta
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
18		19		20		21		22	
G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo lanare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edari+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa
H	3 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. ed	H	3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	H	3 Zereal barra	H	Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	*Mizpira konpota chia eta gazta-kremarekin	A	Gerezi irabiatu naturala + Chia	A	Sagar berezia	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Ogitarteko Intgr. + Indiolar fianbrea
A	Babarrun hummus epela zerba txipekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Arroz tallarinak barazkiekin eta indiolarra tiretan	A	Oilasko broxeta + Guakamolea	A	Pasta (lazoak) barazkiekin
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
25		26		27		28		29	
G	Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpiko xerra	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edar. + Ogi Intgr. + Aguakate + York urdaiazpikoa
H	Fruta irabiatua + Frut. leh. 50Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (420Gr.+/-)	H	4 Marrubi biribilkiak	H	3 Gelatina + Zereal makiltxoak (100/110Gr.)	H	3 Zereal makiltxoak
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Banana irabiatu naturala + Chia	A	Hazi crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Sagar berezia	A	3 Pankake Intgr. + Fruta
A	Oilasko hanburgesa + Entsalada	A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Tomateak arrozez Beteta labean	A	Haragi mixta broxeta + Barazkiak	A	Hiru gutziako kinoa
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	



FRUTA: Mizpira, Albertxikoak, Gereziak, Marrubiak.
BARAZKIAK: Piperrak, Zerbak, Espinakak, Ilarrak, Babak, Alkatxofak.
ARRAINA: Berdela, Antxoak, Txitarro, Sardina, Legatza.

UR eskakizuna 2L.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA errezeta erantsita**

Astlehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
1									
JAIA									
2									
4		5		6		7		8	
G	Esnea edo landare ed.+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo landare ed. + Ogi Intgr. + Tomate + indiolar fianbrea
H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 60Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H	4 Zereal barra + Zukua	H	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	4 Marrubi biribilkiak	A	2 Sagar berezia	A	Hazi Crackers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	Ogitarteko Intgr. + Oilasko fianbrea
A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Primerako legatza (P. Izokina errez.)	A	Noodles zopa barazkiekin eta oilaskoarekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Lekale pasta marinela erara
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
11		12		13		14		15	
G	Esnea edo landare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edar.+ Ogi Intgr.+ Aguakate + York urdaiazpikoa	G	Esnea edo lan. ed. + Fruta + Zerealak (Azukrerik gabe)	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria+ Ogi Intgr. + Tomate + York urdaiazpikoa
H	Azenario makiltxoak + Hummus	H	Fruta irabiatua + Frut. Lehor. 60Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H	4 Zereal barra + Zukua	H	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Marrubi irabiatu naturala + Chia	A	Gazta + Menbrillo + Frut. Lehor. 60Gr	A	Albertxiko irabiatu naturala + Chia	A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	4 Pankake Intgr. + Fruta
A	Gazpatxo urdaiazpiko puskekin	A	Saxoniako txuleta + Barazkiak	A	Indiolar txuleta + Alkatxofa saltatuak	A	Brokoli eta patata pastela	A	Pizza Intgr. Mixta
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
18		19		20		21		22	
G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. +Tomate + Urdaiazpikoa	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo lanare edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo land. edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edari+ Ogi Intgr. + Tomate + Tortilla frantsesa
H	4 Galleta Intgr.+ Zukua edo land. ed	H	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	H	4 Zereal barra	H	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	*Mizpira konpota chia eta gazta- kremarekin	A	Gerezi irabiatu naturala + Chia	A	2 Sagar berezia	A	Hazi Crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Ogitarteko Intgr. + Indiolar fianbrea
A	Babarrun hummus epela zerba txipekin	A	Txahal hanburgesa + Entsalada	A	Arroz tallarinak barazkiekin eta indiolarra tiretan	A	Oilasko broxeta + Guakamolea	A	Pasta (lazoak) barazkiekin
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	
25		26		27		28		29	
G	Esnea edo land. edaria + Granola + Fruta	G	Esnea edo landare edaria + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edaria + Ogi Intgr. + Tomate + Urdaiazpiko xerra	G	Gazta fresko irabiatua + Zerealak + Fruta (Azukrerik gabe)	G	Esnea edo land. edar. + Ogi Intgr. + Aguakate + York urdaiazpikoa
H	Fruta irabiatua + Frut. leh. 60Gr.	H	Jogurt likidoa + Fruta (480Gr.+/-)	H	4 Marrubi biribilkiak	H	4 Gelatina + Zereal makiltxoak (120/130Gr.)	H	4 Zereal makiltxoak
JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI		JANTOKI	
A	Banana irabiatu naturala + Chia	A	Hazi crakers kakahuete kremarekin + Fruta	A	Fruta eta gazta broxeta	A	2 Sagar berezia	A	4 Pankake Intgr. + Fruta
A	Oilasko hanburgesa + Entsalada	A	Tximista urdinak (Antxoak)	A	Tomateak arrozez Beteta labean	A	Haragi mixta broxeta + Barazkiak	A	Hiru gutuziako kinoa
Ura		Ura		Ura		Ura		Ura	

FRUTA: Mizpira, Albertxikoak, Gereziak, Marrubiak.
BARAZKIAK: Piperrak, Zerbak, Espinakak, Ilarrak, Babak, Alkatxofak.
ARRAINA: Berdela, Antxoak, Txitarro, Sardina, Legatza.

UR eskakizuna 2,5L.
 Arreta berezia jarduera fisikoko aldietan.
***REKIN MARKATUTA errezeta erantsita**

