

# 2014

Plater osasungarria  
osasuna aukeran, zuk zeuk!

Plato saludable  
elige salud, itñ ganas!

## urtarrila enero

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## otsaila febrero

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  |    |    |    |    |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |

## martxoa marzo

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## apirila abril

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

# 2014

Plater osasungarria  
osasuna aukeran, zuk zeuk!

Plato saludable  
elige salud, itñ ganas!

## maiatza mayo

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |   |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |   |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |   |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |   |

## ekaina junio

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## uztaila julio

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## abuztua agosto

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  |    |    |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

# 2014

Plater osasungarria  
osasuna aukeran, zuk zeuk!

Plato saludable  
elige salud, itñ ganas!

## iraila septiembre

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

## urria octubre

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## azaroa noviembre

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    |    | 1  | 2 |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |   |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |   |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |   |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |

## abendua diciembre

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

Hegaziak, arrainak, lekak, arrautzak eta fruitu lehorrak aukeratu, jaten duzuna txandakatuz.

Alterna el consumo de pescado, aves, legumbres, huevos y frutos secos.

Haragi gorriak, hestebeteak eta gazta gantzatsuak gutxi jan.

Limita el consumo de carnes rojas, embutidos y quesos grasos.



Aukeratu fruitu eta barazkizko ortzadarra egunero. Oliba-olioa erabili.

Elige un arco iris de frutas y verduras a diario. Opta por el aceite de oliva.

Gurina eta margarinak ahal duzun gutxien erabili.

Limita mantequilla y margarinas.



Egunero zereal zahidunak kontsumitu.

Consume alimentos integrales a diario.

Goxokiak, opilak eta zizka-mizka gaziak oso gutxitan jan.

Limita dulces, bollería y aperitivos salados.

