

**Compromiso con el ahorro y la alimentación saludable**

## **EROSKI OFRECE UN PLAN DE MENÚS SALUDABLES A UN EURO POR PERSONA**

- El plan facilita la lista de compra necesaria para seguirla, basada en productos frescos y alimentos calificados con las letras A y B en Nutri-Score
- Los alimentos necesarios para seguir la dieta saludable se promocionan ya en la red de supermercados de EROSKI hasta el próximo 22 de septiembre

Elorrio, 15 de septiembre de 2021.- [EROSKI](#) ofrece a sus consumidores un plan de menús saludables a un euro por persona dentro de su compromiso con el ahorro y con una alimentación saludable. Así lanza una campaña con el objetivo de demostrar que se puede comer bien, barato y sencillo y ofrece un plan de menús saludables para quince días que coincidiendo con la vuelta al cole ayudará, principalmente a las familias a equilibrar los excesos presupuestarios habituales en este periodo.

El plan facilita una lista de compra, basada, principalmente, en productos frescos y alimentos calificados con las letras A y B en Nutri-Score. Incluye una planificación de las cuatro comidas diarias para dos semanas, así como recetas paso a paso para alguno de los platos propuestos. Los alimentos necesarios para seguir la dieta saludable se promocionan ya en la red de supermercados de EROSKI hasta el próximo 22 de septiembre.

Los [planes saludables](#) elaborados por Eva Gosenje, nutricionista de EROSKI, se basan en los principios de la dieta mediterránea de contrastados beneficios para la salud.

*"Cada menú semanal se ha diseñado con cuatro comidas diarias por persona, aptas para toda la familia. Para ello, hay que tener en cuenta que el 50% del plato deberán ser frutas y verduras, el 25% cereales como pasta, semillas o arroz integral y el otro 25% proteínas como carnes blancas, huevos pescados y mariscos",* explica Gosenje.

El plan se puede descargar a través del siguiente [enlace](#) o utilizando el código QR que acompaña a los folletos informativos en toda la red de Eroski.

### **10 compromisos saludables y sostenibles**

Esta propuesta se enmarca en los 10 compromisos adquiridos por EROSKI en materia de salud y sostenibilidad, cumpliendo el objetivo número 7 de facilitar comer bien a buen precio, a través de amplio surtido con buenos precios y ahorro personalizado para los socios.

---

#### **EROSKI**

Dirección de Comunicación Corporativa  
KRISTIAN PRIETO

Tel: 946 211 214

[comunicacion@eroski.es](mailto:comunicacion@eroski.es)

#### **EROSKI – OFICINA DE PRENSA**

#### **CONSEJEROS DEL NORTE**

JOANA G. LANDAZABAL

EDURNE IZQUIERDO

Tel: 944 158 642

[Sala de prensa online](#)