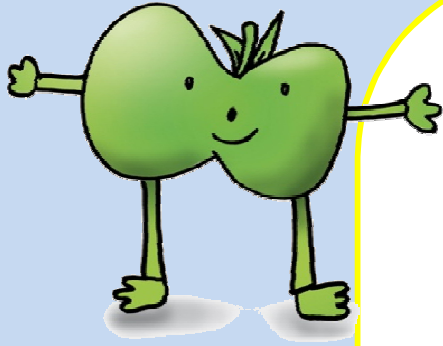


# GOMENDIO OROKORRAK



- Otordu nagusi guztietan barazkiak kontsumitzea gomendatzen da. Zenbat eta aniztasun gehiago, hobeto.
- Zereal integralak lehenestea gomendatzen da zurien aurrean.
- Proteinak hainbat jatorritatik eskura ditzakegu (animalia zein landare) , hauek lehenetsiko ditugu: haragi zuria, arraina, arrautza, lekaleak , esnekiak eta fruitu lehorrak.
- Afari guztietan entsalada bat hornigai bezala eskaintzea interesgarria da.
- Egunean gutxienez 3 fruta ale jatea gomendatzen da, egunean zehar nahikoak jan badira, esneki bat jan daiteke afalorduko postrean. Edota ezer ere ez.
- Sukaldatzeko era zenbat eta sinpleagoa izan, hobeto.



# AFARI GOMENDIOAK

MARTXOA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Lekaleak Fruta	Zerealak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arraina Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Lekaleak Arrautza Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Patatak Arraina Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Zerealak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Zerealak Arrautza Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Arrautza Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Zerealak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Zerealak Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta	Zerealak Arraina Fruta	Barazkiak Lekaleak Fruta	

# AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK

MARTXOA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Lekaleak Fruta	Zerealak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arraina Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Baina patatak pernil eta arrautza egosiarekin Fruta	Lubina labean kalabazin, piper eta tipularekin Fruta	Dilista, porru eta kalabazazko purea Fruta	Arroz integrala barazki eta oilaskoarekin. Fruta	Kalabazinezko purea. Legatza erromatar erara. Fruta