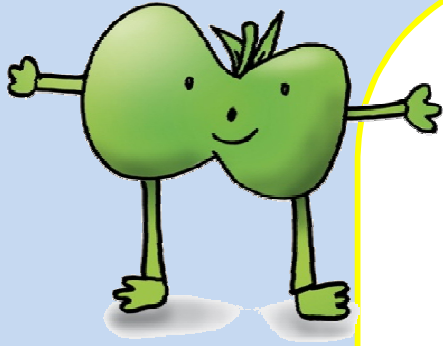


GOMENDIO OROKORRAK



- 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

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

AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK

MAIATZA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Lekaleak Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Zerealak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Ehundutako sojarekin beteriko alberjina gratinatuak Fruta	Barazkiak wok-ean indioilar tirekin Fruta	Arroza kubatar erara Fruta	Txitxarroa labean patata, piper berde eta tipularekin. Fruta	Espinakak , pernil zatitxoak eta arrautza plantxan Fruta