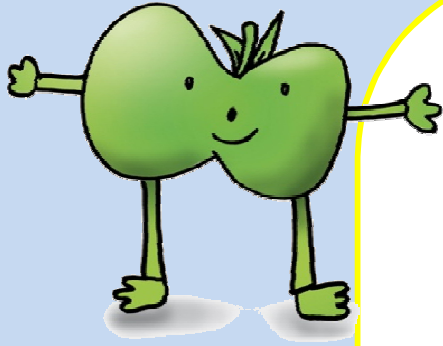


GOMENDIO OROKORRAK



- 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

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

AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK

EKAINA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Lekaleak Zerealak Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta	Patatak Haragi zuria Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Humus, gazta eta tomatezko sandwicha Fruta	Barazki purea Txipiroiak plantxan Fruta	Kalabazin , arrautza eta gaztazko pizza Fruta	Oilasko hegaltxoak patatekin labean Fruta	Azalorezko tortilla eta piper berdeak Fruta