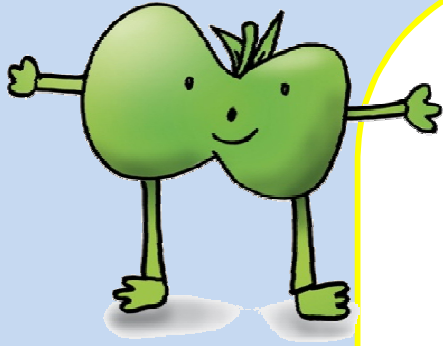


GOMENDIO OROKORRAK



- 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

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

AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK

IRAILA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Lekaleak Patatak Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Zerealak Arraina Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Kalabazin, azenario eta tipuladun purea Indioilar xerra Fruta	Lekaledun hanburgesak eta patata gozoa Fruta	Txerri - azpizuna labean barazkiekin Fruta	Arroz fideoak otarrainxkekin Fruta	Kalabazazko tortilla piper berdeekin Fruta