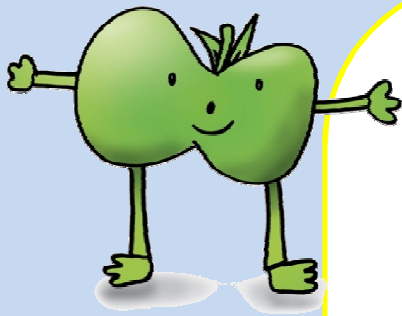
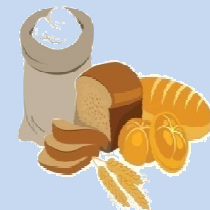


GOMENDIO OROKORRAK



- 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



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

AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK



URTARRILA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Lekaleak Barazkiak Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Kalabazazko purea arrautza egosi txikituarekin Fruta	Ajoarriero bakailaoa Fruta	Txitxirio tenpe eta barazkidun broxetak Fruta	Otarrainxka eta ahuakatedun tartarra Fruta	Barazki purea Labean egindako etxeko nuggetak Fruta