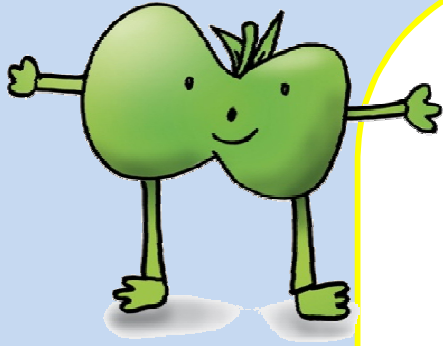


GOMENDIO OROKORRAK



- 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

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

AFARI GOMENDIOEN ADIBIDEAK

OTSAILA	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Barazkiak Haragi zuria Fruta	Zerealak Arrautza Fruta	Barazkiak Arraina Fruta	Barazkiak Arrautza Fruta	Barazkiak Haragi zuria Fruta
PLATER NAGUSIAK POSTREA	Oilaskodun hanburgesak piper, tipula eta barrengorriekin Fruta	Kinoa barazkiekin eta arrautza plantxan Fruta	Olagarroa barazkiekin labean Fruta	Espinaka eta gaztadun tortilla Fruta	Txerri solomo freskoa piperrekin Fruta