

Asteko menua planifikatzea

Elikagaiak astean zehar banatzeko adibide bat

EGUNEKO KONTSUMOA

Fruta 2 - 3
 Barazkiak 3 - 4
 Proteina 2
 Karbohidratoak*
 Oliba-olio birjina extra
 Ura

*Egindako jarduera fisikoaren arabera

ASTEKO KONTSUMOA

Lekaleak 3 - 4
 Arraina 3 - 4
 Urdina 2
 Zuria 1-2
 Arrautzak 4 - 5
 Haragia 3 - 4
 Nagusiki magroak 3 - 4
 Gorria bada, gehienez 1

Farinazeo integralak 2 - 4
 Pasta 1-2
 Arroza 1-2
 Tuberkuluak 2 - 3
 Fruitu lehorrak 3 - 7



Frutak eta barazkiak

● Barazkiak:

Hostoak: letxuga, espinakak, zerba, eskarola, kalonjeak, errukula, aza, endibia, errukia

Erraboilak: baratxuria, porrua, tipula...

Fruituak: tomatea, kua, piperra, berenjena, kalabaza...

Agerraldiak: zainzuriak

Loreak: orburua, brokolia, azalorea

Sustraiak: azenarioa, erremolatxa

Zurtoinak: borraja, kardo, zerba penkak, apioa...

● Frutak:

Marrubi, sagar, madari, kiwi, banana, laranja, mandarina, meloi, anana, gerez, sandia, pikua...

Proteinak

● Lekaleak:

babarrunak, dilistak, txitxiriak

Arrainak:

● **Arrain urdina:** berdela, izokina, atuna, hegaluzea, urraborua, antxoak, sardinak

● **Arrain zuria:** oilar, bisigua, bakailao, legatza, salmonetea, mihi-arraina, zapoa

● Arrautzak

Haragia:

● **Haragi magroa:** indioilar, oilaskoa, untxia

● **Haragi gorria:** txahalki, behi-okela, idi-okela

Karbohidratoak

● Zereal integralak:

garaiaren eratorriak (ogia, irina, pasta), arroza, artoa, garagarra, zekalea ...

● Tuberkuluak:

patata, batata, boniato



	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Bazkaria							
Afaria							