

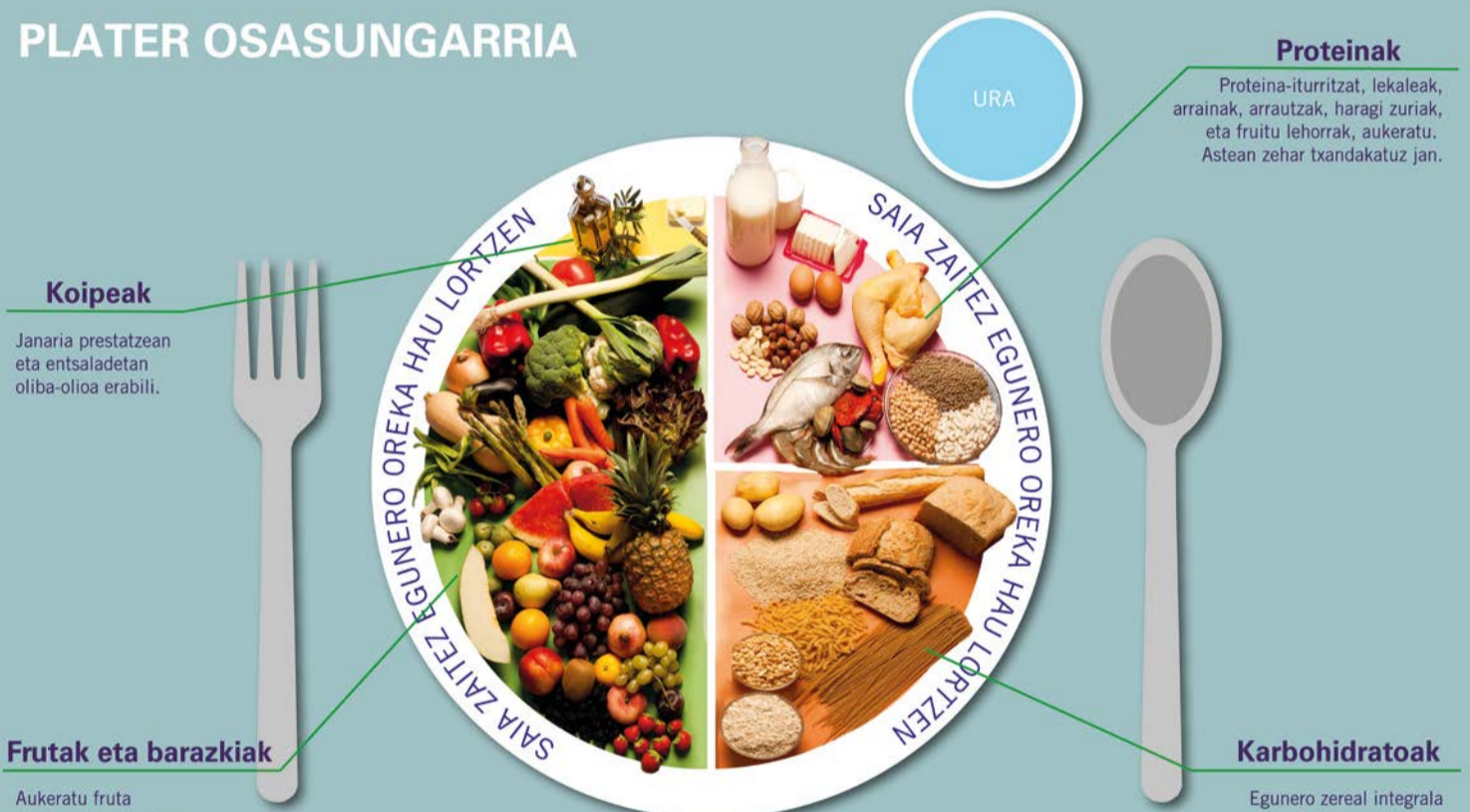
# PLATER OSASUNGARRIA



Euskadi, auzolana



# PLATER OSASUNGARRIA



Euskadi, auzolana, bien común



## ERABILI PLATER HAU EREDUTZAT ONDO ETA SANO JATEKO



### Plateraren erdia frutaz eta barazkiz bete.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Beti, sasoiko produktuak jan.



### Plateraren laurdenean zerealak jarri (arrosa, oloa, garia, artoa, etab.) edo beraien eratorriak (ogia, pasta, etab.).

Zerealak eta horien eratorriak kontsumitzeko garaian, hobe da integralak izatea. Patatak, barazkiak izan arren, talde honetan sartuko ditugu karbohidrato asko daukatelako.



### Proteina iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena.

Onen-onenak lekaleak, arraina (arrain zuria nahiz urdina), arrautzak, haragi zuriak eta fruitu lehorrak dituzu. Astean zehar txandakatuz jan.

Esnea eta/edo esnekiak, hala nola gazta eta yogurtak, kaltzio-iturri onak dira, baita hosto berde iluneko berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak edo kontserbako arraina ere.



Janaria prestatzerakoan, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu **oliba-olioa** erabiltzea, *birjina* ahal bada (birfindu gabea).

Edateko, nagusiki **ura**.

Egunean, gehienez, goilaratxo bat **gatz** hartu eta **iodatua** bada, hobe.

**Hartu denbora kozinatzeko eta zure platerak prestatzeko.**

### Erosketak egiterakoan:

- ✓ Elikagai freskoak edo gutxi prozesatuak aukeratu.
- ✓ Begiratu jakien etiketari eta azukre, gatz eta koipe gutxiko produktuak aukeratu.

### Saihestu kontsumitzea:

- ✗ Aurrez prestatutako produktuak, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinetan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).
- ✗ Edari azukredunak, gozoak eta opilak.
- ✗ Aperitibo gaziak.
- ✗ Haragi gorriak eta haragi prozesatuak: fianbreak, estekiak, etab.
- ✗ Frijituak, aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurrunetan, plantxan, labean, etab.