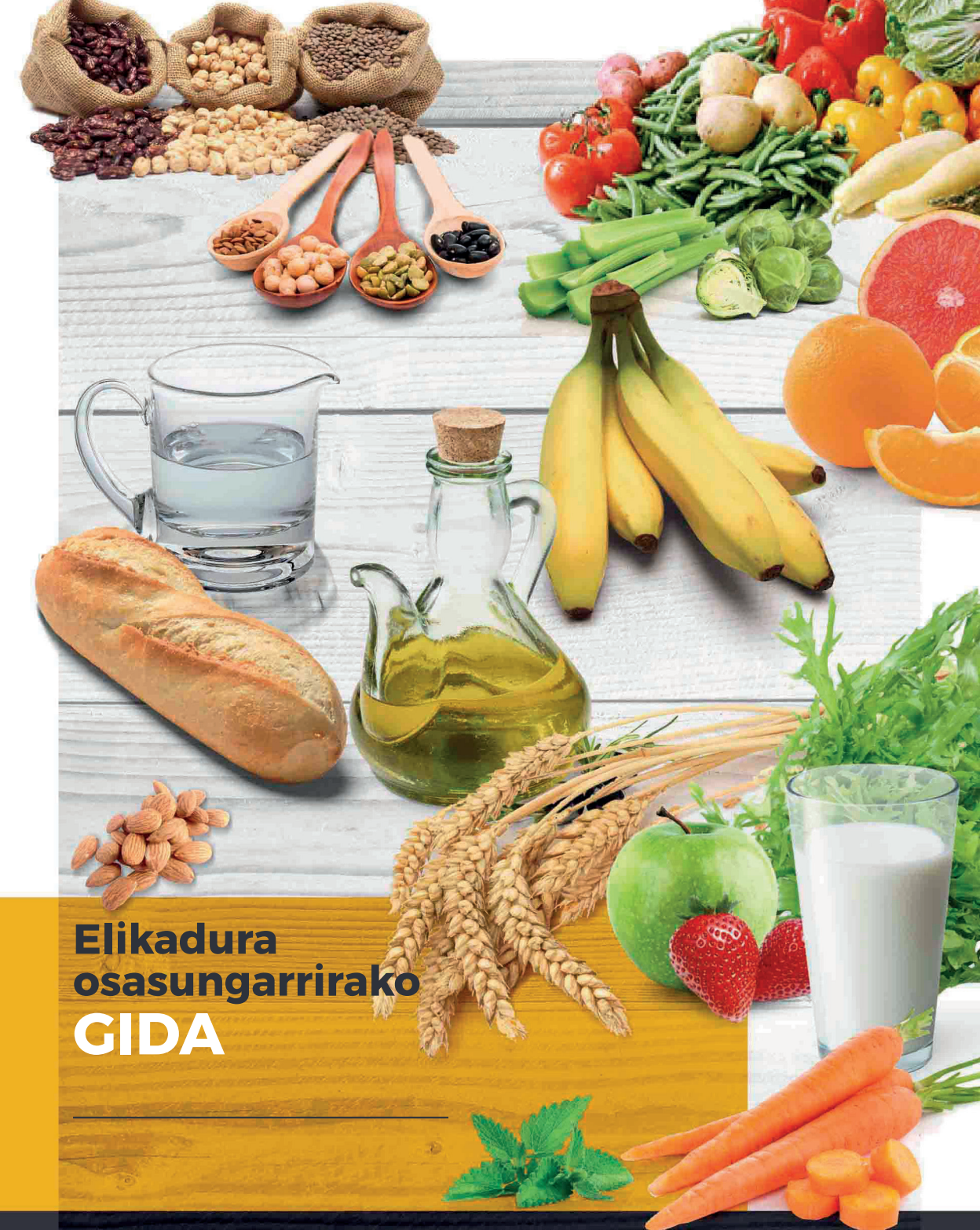




Elikadura osasungarrirako GIDA

DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA

**FARMAZIA ZERBITZUA
NUTRIZIO SAILA**



Osakidetza

DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Aurkibidea

ELIKADURA OSASUNTSUAREN PIRAMIDEA	03
--	-----------

DIETA BATEN PLANGINTZA EGITEKO AHOLKUAK	11
--	-----------

ELIKADURA ABERASTEKO NUTRIZIO-GOMENDIOAK	13
---	-----------

“Guías alimentarias para la población española (SENC 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable” lanean oinarritutako gomendioak.

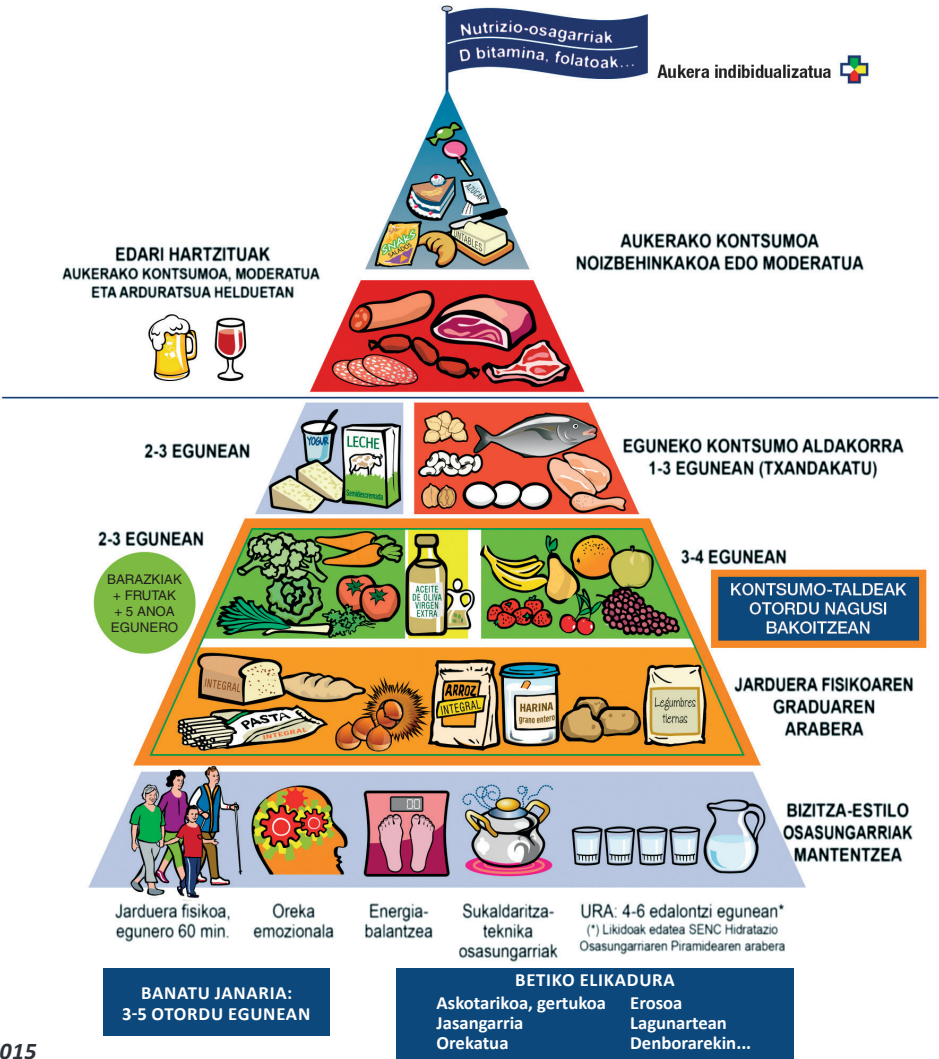
Nutr Hosp 2016; 33 liburukia (8. eranskina): 1-48 or.

Farmazia Zerbitzua-Nutrizio Saila, Donostia Unibertsitate Ospitalea-Donostialdea ESI. 2018

Elikadura osasungarriaren piramidea

Elikadura osasungarri batek gorputz-masaren indizea, osaera eta pisua maila egokietan mantentzen lagundu behar du.

Espainiako Komunitate Nutrizioaren Elkarteak (SENC) elikadura osasungarri bat izateko egunero zer elikagai jan aukeratzen laguntzen digun piramide bat proposatzen du.



Elikadura osasungarriaren piramideak hiru maila ditu.

1

PIRAMIDEAREN OINARRIA

Maila honetan, elikadura osasungarri bati laguntzen dioten eta/edo hura osatzen duten zenbait alderdi jorratzen dira.



Jarduera fisikoa

Egunean 60 minutuz jarduera fisiko neurritsua —nagusiki aerobikoa— egitea gomendatzen da, edo horren baliokidea: 10.000 urrats egunean.



Oreka emozionala sustatzea

Elikadura kontzientek, elikagaien prestaketaren eta kontsumoaren bidez, elikadura-prozesuaz kontura-

tzea dakar, produktu nutritiboak aukeratuz eta gose eta asetze-sentsazioak identifikatuz. Elikadurarekin lotutako arazoak tratatzeko balio du eta janariarekiko harreman osasungarria sustatzen du. Elikagaiak erosteari eta prestatzeari denbora eskaintzea eta ezagutza hori seme-alabei transmititzea gomendatzen da.



Energia-balantzea

Energia-orekak gorputz-osaera egoki bat izaten laguntzen du, bai eta osasun-egoera on bat mantentzen ere. Elikagai-ahorakina era kuantitatiboan eta kualitatiboan egokitu behar zaio egiten den jarduerari fisikoaren mailari, bai eta alderantziz ere, betiere elikadura orekatu eta osasungarri bat izateko gomendio orokor eta indibidualen barruan.

Energia-balantze osasungarriak lortzeko, egunean **bost otordu orekatu**, askotariko eta neurritsu egitea gomendatzen da, bizitza-aktibo bat izatea eta ariketa fisiko neurritsua egiten saiatzea.



Tresna eta sukalde-teknika osasungarriak

Elikagaiak prestatzeko eta kontserbatzeko sukalde-teknikek eta tresnek elikagai horien nutritzio-kalitateari eta ezaugarri organoleptikoei eragin diezaiekete eta desiragarriak ez diren substantzien transmisioa erraztu dezakete. Oro har, lurrunetan sukaldatzeak, elikagaiak gordinik edo modu sinpleagoan prestatzeak nutritzio-balio hobea dakar, bai eta balio organoleptiko hobea ere.

Jakiak prestatzeko ontzirik egokiek hauek dira: kristalezkoak, altzairu herdoilgaitzezkoak, portze-

BIZITZA-ESTILO OSASUNGARRIAK MANTENTZEA

Jarduera fisikoa egunero: 60 min.



Oreka emozionala

Energia-balantzea



Sukaldaritzateknika osasungarriak

Ura: 3-4 edalontzi egunean*



1

*Likidoak edatea SENC Hidratazio Osasungarriaren Piramidearen arabera

Hidratazio Osasuntsuaren piramidea



Edari alkoholdunen kontsumoa saihestu behar da, baita kantitate txikiena ere

Espainiako Komunitate Nutrizioaren Elkarte (SENC, 2015).

lanazkoak, zeramika esmaltatuzkoak eta buztinezkoak. Sukaldatzeko, pororik gabeko banbuzko eta platino-silikonazko tresnak erabiltzea gomendatzen da; izan ere, tresna horiek gutxiago higatzen dituzte ontziak.

Hainbat plastikozko material egon daitezke elikagaiekin kontaktuan; mota bakoitza zenbaki batekin identifikatzen da. Polipropilenoa (5. zk.) da Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatzen duen bakarra elikagaiekin kontaktuan egoteko, material horrek azidoekin edo alkaliekin kontaktuan duen egonkortasunagatik eta beroarekiko duen erresistentziagatik. Epe luzera elikagaiak gordetzeko plastiko-mota onena dentsitate altuko polietilenoa da (2. zk.).

Elikagaiak berotzeko, gordetzeko eta izotzeko, beirazo ontziak erabiltzea gomendatzen da.



Ahoratzeko ur-kantitate egokia

Ura eta beste zenbait likido edo elikagai hartzeari dagokionez, emakumeek 2,2 litro inguru hartu behar dituzte egunean; eta gizonek, berriz, 2,5 litro inguru, sendagileak kontrakorik esan ezean. Baldintza normaletan, ur-beharra kilokaloriako 1 mL-koa da. Jarduera fisikoa eginez gero, tenperatura edo inguruneke hezetasuna igoz gero, edo sukarra edo likidoen galera egonez gero, ur gehiago hartu behar da. Espainiako Komunitate Nutrizioaren Elkarteak (SENC) egunean **4-6 edalontzi** ur hartzea gomendatzen du.



2

PIRAMIDEAREN BIGARREN MAILA

Aniztasuna, oreka eta anoen tamaina neurritsua dira elikadura osasungarri bat izaten laguntzen duten oinarritzko printzipioak. Gure inguruan ekoiztutako produktueta oinarritutako dieta mediterraneoa, gure lurraldeari loturik eta kultura-tradizioetan, usadioetan zein ohituretan oinarriturik dagoenak, baldintza horiek betetzen ditu. Piramidearen bigarren mailan, kantitate eta proportzio aldakorretan, egunero kontsumitzea gomendatzen diren elikagai-taldeak daude.



Karbohidrato konplexuetan aberatsak diren elikagaiak

Zerealak (arroza, artoa, garia, garagarra, oloa, zekalea), eta **haietatik eratorritako produktuak** (irinak, ogia, pasta), karbohidrato konplexu asko dituzten beste elikagai batzuekin batera, hala nola, **patatak** eta **lekale samurrak** (ilarrak, baba freskoak, potxak), elikadura egoki baten oinarria dira, bai eta organismoarentzako energia-iturri nagusia ere. Zerealei eta haien deribatu integralki edo ale osozko irinez egindakoei lehentasuna ematea gomendatzen da. Karbohidratoen eguneko beharrak jarduera fisiokoaren arabera dira. Organismoak behar duen energiaren %55-60 karbohidratoen bidez eskuratzea gomendatzen da.



Bitamina, mineral eta substantzia antioxidatzaileetan aberatsak diren elikagaiak

Frutak eta barazkiak bitaminen, mineralen, uraren eta zuntzaren iturri dira. OMEk egunean 400 gramo fruta, barazki eta ortuari kontsumitzea gomendatzen du, **egunean bost anoa baino gehiago**, alegia.

● Frutak

Frutak, oro har, eta garaikoak bereziki, oso elikagai-talde garrantzitsua dira osasuntsu mantentzeko. Fruta freskoek ur-kantitate handia izaten dute. Fola-toan, C bitaminan eta karotenoan aberatsak dira, eta, neurri txikiagoan bada ere, E bitamina (ahuakatea, olibak) eta B taldeko bitaminak ere badituzte. Halaber, zuntza, mineralak (magnesioa eta potasioa, besteak beste) eta substantzia antioxidatzaileak dituzte. Fruta freskoen batez besteko balio kalorikoa baxua da, 40 kcal/100 g; karbohidrato gehiagoko fruten kasuan (banana) gora egiten du, 100 kcal/100 g; eta are gehiago igotzen da gantz gehiagoko fruten kasuan (olibak edo ahuakatea, besteak beste), 150 kcal/100 g; lehortutako frutak (aranpasa, datila, mahaspasa, pikupasa) zuntzean aberatsak dira eta 300 kcal/100 g inguru izaten dute, eta fruitu lehor eta kokoek zuntz kantitate handia eta 600 kcal/100 g baino gehiago izaten dute, gantzak zehazten baitu hauen balio energetikoa. Egunean fruta ezberdinetako **hiru anoa/pieza edo gehiago** hartzea gomendatzen da, heldze-egoera egoki batean daudenak, aurrez garbituta, eta ekologikoak ez badira, zurituta. Garrantzitsua da hartzen den frutetako batek C bitamina ugari izatea (kiwia, marrubia, limoia, mandarina, laranja). Fruta-zuku egin berriekin anoetako bat bakarrik ordeztu daiteke. Zurituta eta zatituta aurkezten badira, askotariko eta hainbat koloreko fruten plater gisa, hobeto hartzen dira eta gehiago kontsumitzen dira.

● Barazkiak eta ortuariak

Garaiko **barazki eta ortuari** freskoek hainbat elementu izaten dituzte, hala nola ura, zuntza, bitaminak (C bitamina eta karotenoak, adibidez), mineralak eta substantzia antioxidatzaileak. Balio kalorikoa 50 kcal/100 g baino txikiagoa da. Egunean gutxienez **bi anoa barazki eta ortuari hartzea** gomendatzen da, horietako bat gordinik. Prestatzean eta sukaldatzean, mantenugaien galera saihesteko, barazki hostodunak 10 minutuz baino gehiagoz uretan ez

uztea eta hauek mozteko beharra dagoenean zati handiak egitea gomendatzen da. Horrez gain, ahalik eta ur gutxien erabiltzea, barazkiak uretan ura jada bero dagoenean sartzea eta barazkiak lurruntan, plantxan edo labean azalarekin sukaldatzea gomendatzen da.



Oliba-olio birjina

Oliba-olio birjina da gantzik osasungarriena bai gisatuak prestatzeko, bai frijitzeko, bai gordinik kontsumitzeko. Gantz-azido monoasegabeak eta substantzia antioxidatzaileak gehitzen dizkio dietari. Kantitate neurritsuan eta nahikoan kontsumitzea gomendatzen da, eguneko energia-beharrak asetzeko.



Proteinetan aberatsak diren elikagaiak

Proteina-iturria animalia-jatorrikoa izan daiteke: gihar-okelak, hegaztiak, arrainak eta arrautzak; edo,

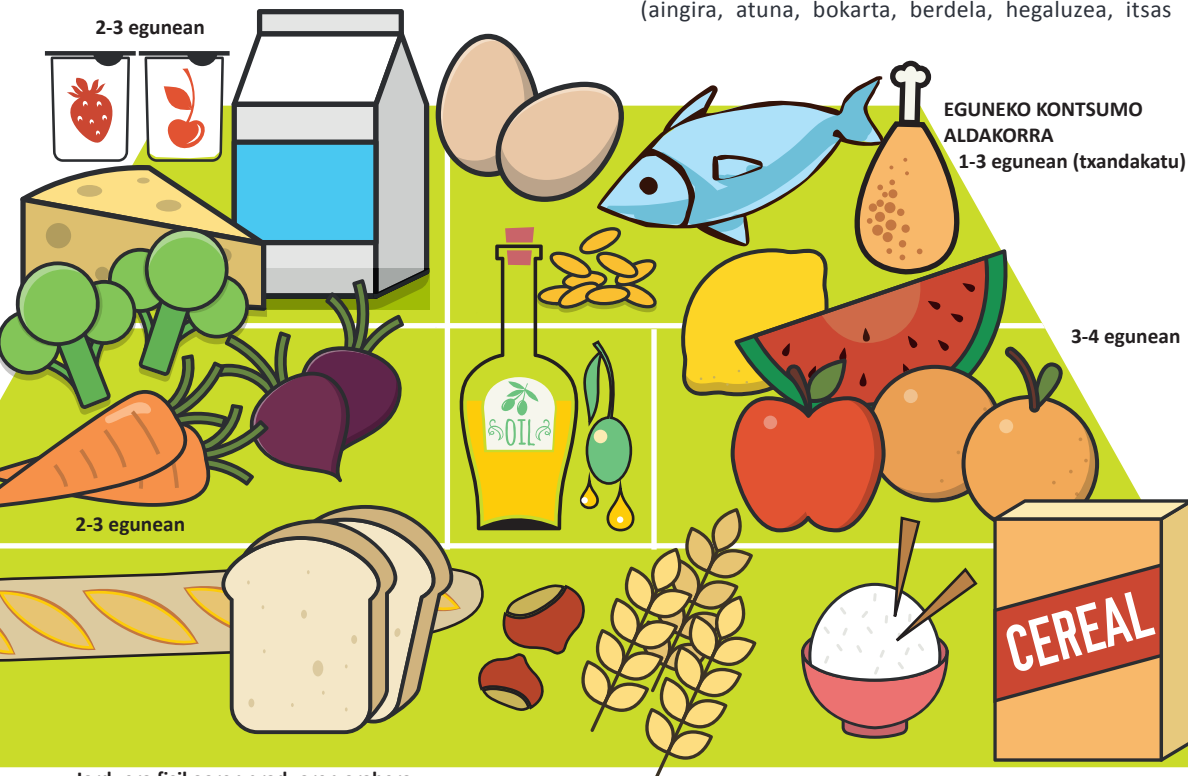
bestela, landare-jatorrikoa: lekaleak, fruitu lehorrak eta haziak. Egunean talde horretako elikagaien 1-3 anoa kontsumitzea gomendatzen da, txandakatuz.

● Okela zuriak

Kalitatezko okela zuriak (untxia, ahatea, indioilarra, oilaskoa) balio biologiko altuko proteina-iturri dira; halaber, zenbait bitamina ere izaten dituzte, batez ere B taldekoak, bai eta mineralak ere, hala nola burdina, zinka, potasioa eta selenioa. Gantz-edukia %10ekoa baino txikiagoa izaten dute.

● Arrainak eta itsaskiak

Arrainak eta itsaskiak kalitatezko hainbat proteinen iturri dira. Gainera, mineralen ekarpena egiten dute: osorik jaten diren espezieetan kaltzioa, arrain urdinetan fosforoa eta hainbat oligoelementurena, hala nola, iodoa, selenioa eta zinka. Oro har, B taldeko bitaminen iturri oparoa dira, eta espezie gantzatsuak A eta D bitaminen iturri ere badira. Arrain urdinek (aingira, atuna, bokarta, berdela, hegaluzea, itsas



potxua, izokina, sardina, sardinazarra, txitxarroa) omega-3 gantz-azido poliasagabe ugari izaten dituzte. Arrain zuriek (bakailaoa, erreboiloa, legatza, merlenka, mihi-arraina, oilarra, zapoa) %1ekoa baino gantz-eduki txikiagoa izaten dute; arrain erdigan-tzatsuek (bisigua, ezpata-arraina, lupia, itsas potxua, barbarina, amuarraina) %2 eta %7 arteko gantz-edukia izaten dute; eta arrain gantzatsuek (antxoia, atuna, berdela, bokarta, hegaluzea, sardina, sardinazarra, txitxarroa) %7koa baino gantz-eduki handiagoa izaten dute. **Astean bi edo hiru aldiz** kontsumitzea gomendatzen da. Gordinik edo gutxi sukaldaturik kontsumituko diren arrainak izozkailuan egon behar dira 5 egunez anisakisa saihesteko. Garaiko arrantza jasangarriak lehenestea gomendatzen da.

● Arrautzak

Arrautzak mantenu-gai-iturri oparoa dira, betiere **gordinik jaten ez badira**. Balio biologiko handiko proteinak izaten dituzte. Hainbat mantenu-gai ematen dizkigu arrautzak, hala nola, burdina, fosforoa eta selenioa, bai eta B12 eta azido folikoa ere B taldeko beste bitamina batzuen artean; gainera, A, D eta E taldeetako bitaminak dituzte. **Astean 3-5 arrautza** kontsumitzeak okela eta arraina jatea ordeztu dezake.

● Lekaleak

Lekaleak landare-jatorriko kalitatezko proteina-iturri garrantzitsua dira, gantz aseekin loturarik gabekoak; halaber, energia-iturri nabarmena dira, bai eta zuntz disolbagarri eta zuntz disolbaezinen iturria ere. Haien balio kalorikoa 340 kcal/100 g ingurukoa da. Era berean, hainbat mineral ematen dizkigute, hala nola kaltzioa, magnesioa, burdina eta potasioa, baita zenbait bitamina ere (K bitamina, B taldeko bitaminak

eta abar). **Astean bi-hiru aldiz edo gehiagotan** kontsumitzea gomendatzen da.

● Fruitu lehorrak eta haziak

Fruitu lehorrek eta haziak proteina ugari dituzte, eta energia handia ematen dute; izan ere, lipido asko dituzte. Zuntzen, gantz-azido poliasagabeen eta substantzia antioxidatzaileen iturri dira. Era berean, azido folikoan (intxaurrak), E bitaminan (arbendolak, hurrak), zinkean (hurrak, intxaurrak, pinaziak), selenioan (intxaurrak, pinaziak), kaltzioan (arbendolak), magnesioan (arbendolak, kakahueteak) eta potasioan (arbendolak, intxaurrak, pistatxoak) aberatsak dira. **Egunean anoa bat** kontsumitzea gomendatzen da (anoa bat 25 gramo dira, azalik gabe).



Esnea eta esnekiak

Esneak eta esnekiek (esnea, gaztak eta esne hartzitua) balio biologiko altuko proteinak dituzte eta mineral iturri garrantzitsua dira, hala nola, kaltzioa, fosforo eta potasioa. Horrez gain, A, D, B6 eta B12 bitaminak ematen dizkigute. Gaztak, okelak eta arrainak adina proteina eman dezakete, eta gazta freskoak salbu, energia-ekarpen handia egiten digute. Esne-hautsak, batez ere gaingabetuak, proteina asko ditu, eta biak oso energetikoak dira. Egunean kalitatezko **esnekien 2-4 anoa** kontsumitzea gomendatzen da.

PIRAMIDEAREN

3

HIRUGARREN MAILA

Organismoaren funtzionamendu zuze-nerako, gantzak ahoratzea funtsezkoa bada ere, gantz aseak (okelak, hestebeteak, opil industrialak) gantz asegabeak (landare-jatorriko olioak, oliba-olioa, arrain-olioa) baino kaltegarriagoak dira osasunerako eta horrenbestez, modu neurritsuan kontsumitu behar dira.



Okela gorriak eta prozesatuak

Okela gorriek eta prozesatuek balio biologiko handiko proteinak, lipidoak, B taldeko bitaminak eta mineralak, hala nola burdina eta zinka izaten dituzte. Kontsumo neurritsua gomendatzen da eta betiere barazki freskoz osatutako garnizio batez lagunduta.



Igurtz daitezkeen gantzak

Igurtz daitezkeen gantzak, gurina (esne jatorriduna) eta margarina (landare olio jatorriduna), hautaz, noiz-behinka eta era neurritsuan kontsumitu beharko lirake. Izan ere, hauen balore kalorikoa eta gantz-azido trans (margarina gogorra) zein asean (gurina) duten edukia handia da. Margarinaren aurrean gurina hobesten da eta kontsumitzekotan, margarina biguna aukeratu beharko litzateke, trans gantz-azidoak ez di-

tuena edo oso kantitate txikietan dituen ($<1\%$) eta A, D eta E bitaminak dituen.



Azukrea eta produktu azukredunak

Azukrearen eta produktu azukredunen kontsumoa neurritsua izatea gomendatzen da, eguneko energia-ahorakinaren %10 gainditu ez dezan.



Gatza eta aperitibo gazituak

Gatza eta gatz askoko produktuak modu neurritsuan kontsumitzea gomendatzen da, hau da, egunean 6 gramo gatz baino gehiago ez hartzea.



Opilak, pastelak, litxarreriak, izozkiak

Elikagai horien kontsumoak hautazkoa, noizbehinkakoa eta neurritsua izan beharko luke. Etxean egindako gozoak kontsumitzea hobesten da.



Edari alkoholdunak

Graduazio baxuko edari alkoholdun hartituak (ardoa, garagardoa, sagardoa) ez hartzen saiatu behar da eta hartzen badira, modu neurritsu eta ardura-tsuan hartu behar dira. Kalitate oneko edariak izan behar dira. Egunean gizonezkoek gehienez bi unitate kontsumitu beharko lituzkete eta emakumezkoek, berriz, bakarra.



Nutrizio-gehigarriak

Nutrizio-gehigarriak modu indibidualizatuan, aldi baterako eta betiere osasun-profesional baten kontrolpean erabil daitezke hurrengo egoeratan: desnutrizioa edo desnutrizio-arriskua duten pertsonetan eta janari tradizionalaren eta dieta-aholkuen bidez ezin denean haien nutrizio-egoera leheneratu edo mantendu.



Aukerako kontsumoa noizbehinkakoa edo moderatua.

3

Dieta bat planifikatzeko gomendio orokorrak

Elikadurak osasuntsua izan behar du, kopuruz nahikoa, eta orekatua.

Askotarikoa izan behar du, hurbilekoa, jasangarria, eta modu erakargarrian erakutsi behar da; beti modu indibidualizatuan eta pazientearen beharrei egokituta. Eguneko dieta planifikatzea gomendatzen da, giro atseginean jatea, jende gehiagorekin eta denbora nahikoarekin.



1. Ordutegiak planifikatzea egunean bost otordu egiteko, horietatik hiruk osoak izan behar dute, (taulako talde bakoitzeko 1-2 anoarekin); giro atseginean eta jateko denbora nahikoarekin.

1. TALDEA

Zerealak

Ogia

Pasta

Arroza

Patatak

Txitxirioak

Dilistak

Babarrunak

2. TALDEA

Haragiak

Hegaztiak

Arrainak

Arrautzak

Esnea

Jogurta

Gutxi ondutako gaztak

Gaztanbera

3. TALDEA

Frutak

Barazkiak, ortuariak

Entsaladak

(egunean bi anoa gutxienez gordinak izango dira)

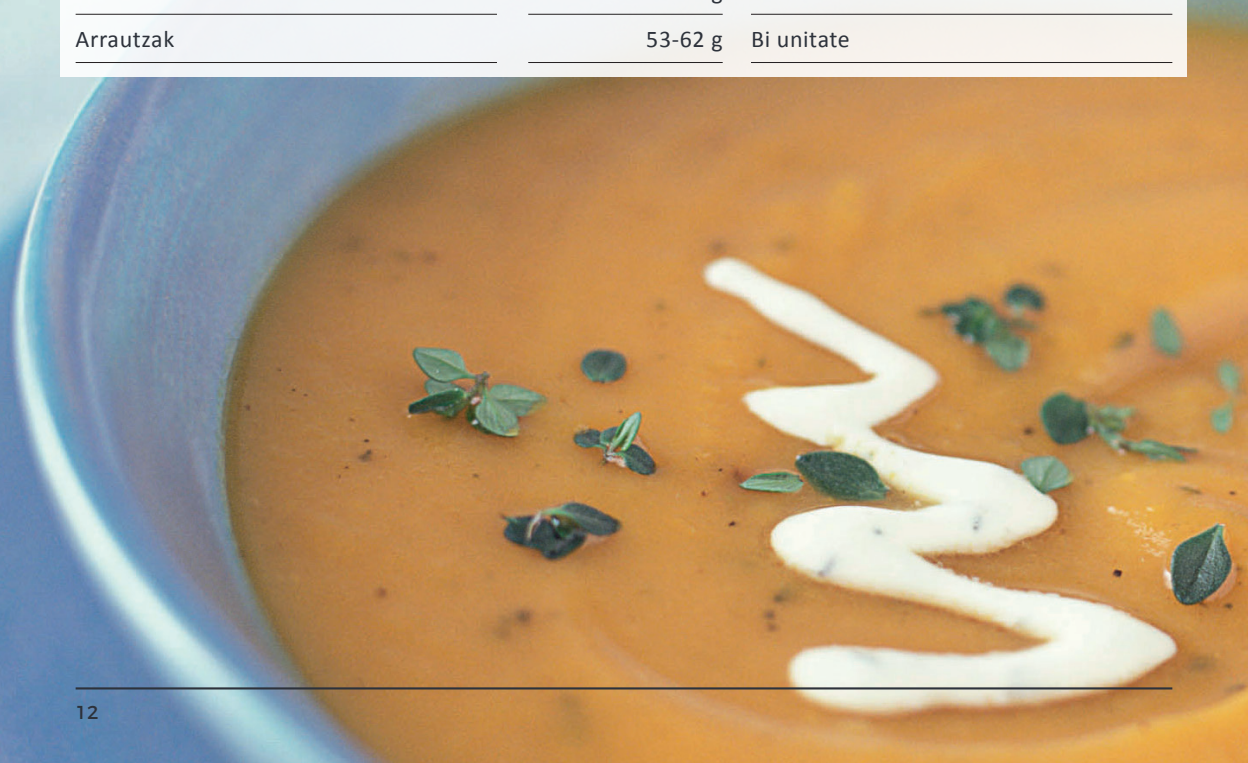


2. Kopuru txikiak hobeto onartzen direnez, ziurtatu **nutrizio-kontzentrazio handia bolumen txikietan.**



3. Errespetatu pazientearen gogoia plateren aurkezpenari eta prestaketari dagokienez.

ELIKAGAIA	ANOA	ETXEKO NEURRIAK
Esnea	200-250 mL	Edalontzi edo katilu bat
Jogurta	200-250 g	Bi unitate
Gazta freskoa	80-125 g	Banakako atal bat
Gazta ondua	60 g	2-3 zati
Fruta	150-200 g	Pieza ertain edo handi bat edo 2 txiki
Fruitu lehorrak	20-30 g	Eskukada bat edo banakako anoa
Barazkiak eta ortuariak	150-200 g	Plater normal bat edo tomate handi bat
Ogia	40-60 g	3-4 xerra edo opil bat
Zerealak eta pasta	60-80 g	Plater normal bat
Patatak	150-200 g	Patata handi bat edo 2 txiki
Lekaleak	60-80 g	Plater normal bat
Oliba-olioa	10 mL	Zopa-koilarakada bat
Haragi-giharrek	100-125 g	Xerra bat; oilasko-edo untxi-laurden bat
Arrainak eta itsaskiak	125-150 g	Xerra bat
Arrautzak	53-62 g	Bi unitate



ELIKADURA ABERASTEKO NUTRIZIO-GOMENDIOAK

Kaloria-ekarpena handitzeko, gehitu bigarren zutabeko elikagaiak.

ELIKAGAIA ETA/EDO PRESTAKETA	 kcal KALORIA-EKARPENA HANDITZEKO
Zopak eta saldak	Esne-hautsa, esne-gain likidoa, esne-krema, gazta, ogia, arto-irina, semola, tapioka, arrautza xehatua, fruitu lehor ehoak, tomate frijitua, oliba-olioa, ogi-pusketa frijituak
Pureak edo kremak	Esnea, esne-hautsa, esne-gain likidoa, esne-krema, gaztatxoak, gazta arraspatua edo urtua, irina, olioa, gurina, margarina, fruitu lehor birrinduak edo ehoak, ogi-pusketa frijituak, arrautza egosi arraspatua edo birrindua, urdaiazpikoa
Entsaladak	Pasta, patata, arroza, sesamoa, olibak, fruitu lehorrak, frutak, ahukatea, artoa, gazta, roquefort saltsa, maionesa, saltsa arrosa, saltsa tartariarra, saltsa holandarra
Berdurak, patatak (arrautza-irinetan pasatu, ogi arrailetan pasatu)	Frutak eta fruitu lehorrak, tomate frijitua, olioa, bexamel-saltsa, maionesa, saltsa tartariarra, saltsa bearnotarra, saltsa holandarra
Lekaleak	Arroza, patata, urdaiazpikoa, urdaia, hirugiharra, odolkia
Ogia Hazidun ogia	Esne kondentsatua, esne-gozokia, esne-gaina, azukrea, eztia, marmelada eta fruta-gozokia, kakao-krema, fruitu lehorren krema, gurina, margarina, olioa, patea, sobrasada, tomatea
Pasta eta arroza	Esne-gain likidoa, gazta arraspatua edo urtua, haragi xehatua, arraina, ganbak, arrautza egosia, urdaiazpikoa, tomate frijitua, bexamel-saltsa
Haragiak eta arrainak (arrautza-irinetan pasatu, ogi arrailetan pasatu, gisatu)	Saltsak, gazta, arrautza egosia, patatak, moldeko ogia eta esnea (haragi-bolak egiteko)
Arrautzak (tortilla, frijituak, nahaskiak)	Patata frijituak, tomate frijitua, bexamel-saltsa
Esnea, esnekiak (jogurta, arrautzesnea, budina...) Erostean aukeratu: Jogurta: 120 g 10 g proteinarekin Jogurt irabiatua: 350 mL 25 g proteinarekin	Esne-hautsa (10 koilarakada litroko), esne kondentsatua, esne-gaina, merengea, azukrea, eztia, marmelada, zerealak, haurrentzako zereal-hautsa (zereal-ahia), gailetak, kakao-hautsa, txokolatea, fruitu lehor ehoak, koko arraspatua, fruta freskoak edo deshidratatuak
Etxeko gozogintza (bizkotxoak, tartak, pastak, gailetak, magdalenak...)	Esne-hautsa, esne kondentsatua, esne-gozokia, esne-gaina, merengea, azukrea, eztia, margarina, gurina, marmelada, txokolatea, kakao-hautsa, pastel-krema, fruten gozokia eta krema, aingeru-adatsa, trufa- edo moka-krema, fruitu lehorrak eta azukrezatuak, zerealak, izozkia

ELIKADURA ABERASTEKO NUTRIZIO-GOMENDIOAK

Proteina-ekarpena handitzeko, gehitu bigarren zutabeko elikagaiak.

ELIKAGAIA ETA/EDO PRESTAKETA	 PROTEINA-EKARPENA HANDITZEKO
Zopak eta saldak	Esne-hautsa, gazta arraspatuaren hautsa, arrautza arraspatua edo zatitua, fruitu lehor ehoak
Pureak edo kremak	Esnea uraren ordeztu, esne-hautsa, gaztatxoak, gazta arraspatua edo urtua, fruitu lehor birrinduak edo ehoak, arrautza egosi arraspatua edo birrindua, urdaiazpikoa, proteina-hautsa
Entsaladak	Fruitu lehorrak, gazta, arrautza egosia, urdaiazpiko egosia edo urdaiazpikoa, indioilar-bularkia, oilaskoa, ganba egosiak, arrain eta moluskuen kontserbak (atuna, hegaluzea, berdela, antxoak, sardinak, muskuiluak, olagarroa)
Berdurak, patatak (arrautza-irinetan pasatu, ogi arrailetan pasatu)	Frutak eta fruitu lehorrak, arrautza egosia, urdaiazpikoa, ilarak, bexamel-saltsa, hegaluzea, bakailaoa
Lekaleak	Urdaiazpikoa, arrautza, saiheskia, bakailaoa
Ogia	Fruitu lehorrak, esne kondentsatua
Pasta eta arroza	Gazta arraspatua edo urtua, arrautza, ilarak, haragi xehatua, urdaiazpikoa, arraina, ganbak, hegaluzea, arrautza egosia, urdaiazpikoa, bexamel, karbonara eta boloniar-saltsa
Haragiak eta arrainak	Gazta, arrautza, ilarak, bexamel-saltsa
Arrautzak (tortilla, frijituak, nahaskiak)	Urdaiazpikoa, saltxitxak, barregorriak, perretxikoak, hegaluzea, bakailaoa, ganbak
Esnea, esnekiak (jogurta, arrautzesnea, budina...) Erostean aukeratu: Jogurta: 120 g 10 g proteinarekin Jogurt irabiatua: 350 ml 25 g proteinarekin	Esne-hautsa (10 koilarakada litroko), esne-gaina, merengea, arrautza, fruitu lehor ehoak, koko arraspatua, kakao-hautsa, proteina-hautsa
Etxeko gozogintza (bizkotxoak, tartak, pastak, gailetak, magdalenak...)	Esnea, esne-hautsa, esne kondentsatua, esne-gaina, merengea, arrautza, kakao-hautsa, fruitu lehorrak, koko arraspatua, izozkia

