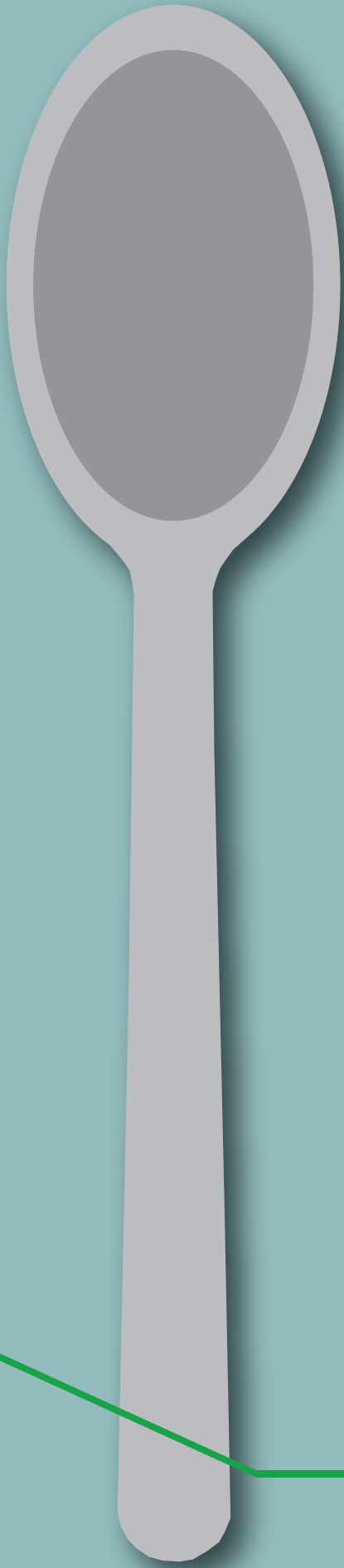


PLATER OSASUNGARRIA



Proteinak

Proteina-iturritzat, lekaleak, arrainak, arrautzak, haragi zuriak, eta fruitu lehorrak, aukeratu. Asteazken zehar txandakatuz jan.



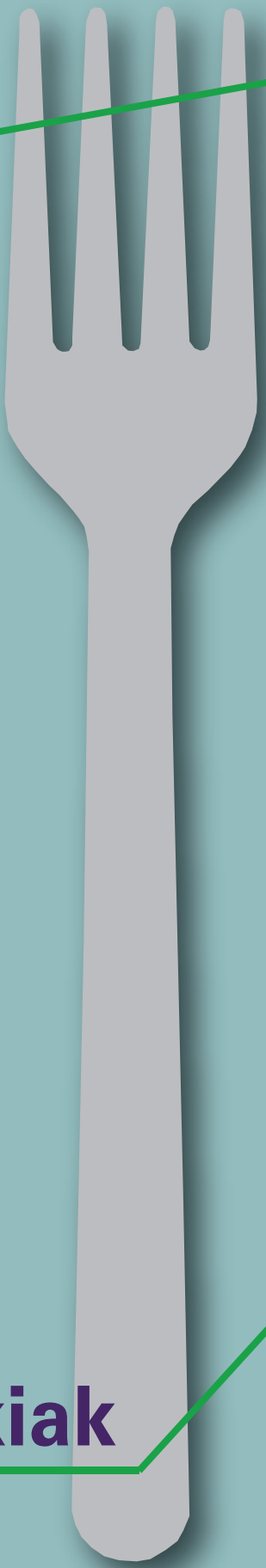
Karbohidratoak

Egunero zereal integrala duten produktuak kontsumitu.



Koipeak

Janaria prestatzean eta entsaladetan oliba-olioa erabili.



Frutak eta barazkiak

Aukeratu fruta eta barazki-ortzadarra egunero.

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Osasun Saila

Departamento de Salud