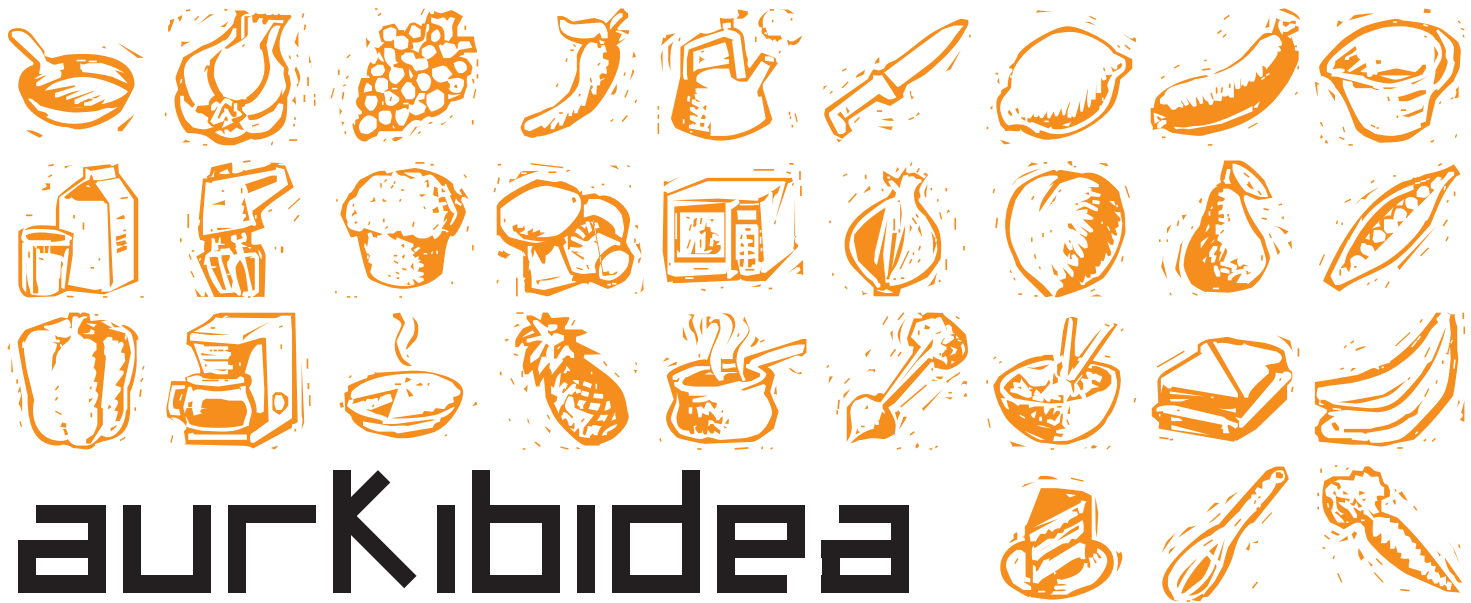




dieta-eskuliburua



dieta-eskuliburua



- 1 Dietak eta kodifikazioa
- 2 Dieten definizioa
- 3 Patologiaren arabera agindutako dietak
- 4 Dietak aldatzea pazienteen beharren arabera
- 5 Dieten asteko menuak garatzea
- 6 Osagaiak, konposizioa, nutrizio-analisisa eta elaborazioa.

Lege-gordailua: SS-780-2008

Komunikazio Unitatea. Donostia Ospitalea

Argazkiak: P. J. Etxebeste

P

ozgarria da niretzat Donostia Ospitaleko “Dieta-eskuliburua” lan honen hitzaurrea egitea. Izan ere, eskuliburua ospitaleko Sukaldeko profesionalen lanaren eta Estatuko sukaldari onenekin partekatutako esperientzien emaitza da.

Jakin badakigu arras garrantzitsua dela gai honekin loturiko informazio ugari gure eskura daukagun garaian, gure organismo eta bere osasun onerako dieta orekatua hartzea. Lan hau erabiltzea oso interesgarria gertatuko zaigu bere orrialdeetan oreka dietetikoa eta irudi erakargarria batzen dituzten errezetak jaso baitira. Halaber, bere diseinu arinari esker, posible izango da errezeta berriak sartzea bai eta daudenak aldatzea ere.

Eskuliburua lantzen honakoek hartu dute parte: ospitaleko Zerbitzu Orokorretako Zuzendariordetzak, Kudeaketa Zuzendaritzak eta Komunikazio Unitateak. Nire eskerrik onena guztioi, baina bereziki, Sukaldeko profesional guztiei beren ekarpen eta ondo egindako lanik gabe ezinezkoa gertatuko bailitzateke lan hau aurkeztea.

Máximo Goikoetxea

DONOSTIA OSPITALEKO ZUZENDARI GERENTEA



Lege-gordailua: SS-780-2008

Argitalpena: Komunikazio Unitatea. Donostia Ospitalea

Argazkiak: P. J. Etxebeste



Gure eskuliburuari hasiera emateko hitz hauek aukeratu ditugu: *“Otordua gizatiartzeko betebeharra dugu eguneko une atsegina eta pazientearen ospitaleko egonaldian elementu erosoak izan dadin, ospitalean geldi dakiokkeen plazer bakarra izatera iritsi baitaiteke”*. Adierazpena Enrique Rojas Hildalgorena da, ezaguna dietetikari eta nutrizioari buruzko tratatu ugari idazteagatik. Izan ere, Donostia Ospitaleko Sukaldeko eta Elikadurako taldeak bere egiten du oso-osorik, bere eguneroko lanaren gidaria eta eskuliburu honen oinarria izanik.

Dietetika, nutrizio-egoera hobezinaren mantentzea edo berreskuratzea ziurtatzeko egokienak diren elikagaiak aukeratzen dituen zientzia da. Pertsona bakoitzarentzat bere behar fisiko eta psikologikoen arabera egokiena den dieta ezartzeaz arduratzen da, jarduera-mota eta patologia kontuan hartuz.

Dietaren oinarritzko helburua pertsonaren nutrizio-beharrak betetzea da ingestek edo jokaera desegokiak eragindako gaixotasun-arriskua saihestuz.

Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, dieta egokia aplikatzeak pazientearen efektu prebentiboa, terapeutikoa eta hezitzailea garatzen du eta bere ongizate sozialean eta fisikoan laguntzen du.

Dietei buruzko eskuliburu hau egiteko garaian, orain arte ospitalean zeuden menuak batu dira, dietetikaren oinarriak eta gure zonako ezaugarriak eta ohiturak kontuan hartuz.

Astebeterako den aukera bikoitzeko oinarritzko dieta batekin hasten da eta dieta-mota hauentzako menuak garatzen ditu, hala nola: dieta progresiboak, testura aldatukoak, urdail-hesteetako patologiak, zuntz kontrolatukoak, proteina kontrolatukoak, koipeak kontrolatzekoak, diabetesa eta pisua kontrolatzekoak, pediatriakoak, pediatriako diabetesarentzakoak, koipe saturatu eta kolesterol gutxikoak eta arrautza-esne-landarezkoak. Talde horretaz gain, badaude patologia berezietako dietak bai eta dieta berezi bat bost plater desberdinen artean aukeratzeko posibilitatea eskaintzen duena ere.

Eskuliburu honek gure ospitalean eman daitezkeen kasu gehienak jasotzen baditu ere, badago norberari egokitutako dietak egiteko aukera, pazienteak artatzen duen medikuak horrela agintzen badu.

Dietetika, gainontzeko zientziak bezala, etengabe garatzen ari denez, eskuliburu hau aldatuz joango da; horrezaz gain, urtarotari dagozkionak ere jasoko dira.

Jesús María Orcajo

Sukaldebura
eta dietista

Sara Oyarzabal

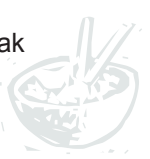
Zerbitzu Orokorretako
zuzendariordea

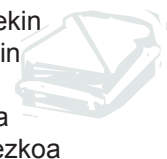
Mikel Gotzon Aguirre

Ekonomia eta Finantzako
zuzendaria



Dieta-zk. Dieta

- 
- 
- 
- 
- 
- 1 Hiperproteiko biguna
 - 2 Urdaila babestekoa
 - 3 Lehortzaile zuntz gutxikoa
 - 4 Behazuna babestekoa
 - 5 Hiposodiko zorrotza
 - 6 Hipoproteikoa
 - 7 Odoljario ezkutuak ikertzea
 - 8 1.000 kcal diabetikoa
 - 9 1.500 kcal diabetikoa
 - 10 2.000 kcal diabetikoa
 - 11 Glutenik gabeko ogigabea
 - 12 700 kcal ogi gabea
 - 13 Superbiguna
 - 14 Behazuneko superbiguna
 - 15 Purina gutxikoa
 - 16 Kolesterol kontrolatzekoa
 - 17 Oinarritzkoa
 - 18 Biguna
 - 19 20 g proteinakoa
 - 20 Turmixeko lehortzailea
 - 21 Turmixeko D-9 diabetikoentzakoa
 - 22 Turmixeko hiperproteikoa
 - 23 Turmixeko hipoproteikoa
 - 24 Pediatriako menua
 - 25 Zuntz askokoa
 - 26 Berezi zabala
 - 27 Turmixeko bigun eta antzekoak
 - 29 Pediatriako lehortzailea
 - 30 Likidoa
 - 31 Zorrotz biguna
 - 32 Urdaileko operazio ondokoa
 - 33 Lehortzaile gozokigabea
 - 34 Bigun esnekigabea
 - 35 Potasio gutxikoa
 - 36 Superbigun esnekigabea



Dieta-zk. Dieta

- 
- 
- 
- 37 Eskuzko berezia
 - 38 Pediatriako superbiguna
 - 39 ZMI
 - 40 Behazuneko, turmixekin
 - 41 2 zk.ko dieta turmixekin
 - 42 Dieta lodia
 - 43 Turmixeko likidogabea
 - 44 Arrautza/esne/landarezkoa
 - 45 Turmixeko 2. urdina
 - 46 1.200 kcal Pediatria
 - 47 1.500 kcal Pediatria
 - 48 1.800 kcal Pediatria
 - 49 2.000 kcal Pediatria
 - 50 Zaharrentzako biguna
 - 51 Likido biguna
 - 52 Zuntz gabekoa
 - 53 Gastrektomia ondokoa
 - 54 Enema opakorako prestatzekoa
 - 55 Ganbera esterilekoa
 - 56 1.800 kcal
 - 57 2.200 kcal
 - 58 3.000 kcal
 - 59 Likido lehortzailea
 - 60 Modifast-a
 - 61 Nasogastrikoa
 - 62 Normal hiposodikoa
 - 63 Likido bigun hotza
 - 64 Likido koipegabea
 - 65 Fruta eta barazkikoa
 - 66 Ganbera esterileko eskuzkoa
 - 67 Turmixeko diabetikoentzako likidogabea
 - 68 Turmixeko nasogastriko ogigabea
 - 69 Larrialdietako lehortzailea
 - 70 Pediatriako berezia
 - 71 Heste laburreko dieta
 - 88 Nothman-a

Dietarekiko oharrak

Zenbakiak Oharra

1	Anoa bikoitza
2	Anoa erdia
3	Esnekirik gabe
4	Frutarik gabe
5	Arrautzarik gabe
6	Zunda n.g.
7	Gozokirik gabe
8	Gordinik gabe
9	Haragirik gabe
10	Arrainik gabe
11	Oilaskorik gabe
12	Itsaskirik gabe
13	Likidorik gabe
14	Barazkirik gabe
15	Txerrikirik gabe
16	Turmixekoa
17	Behazuneko likidoa
18	Likidoa koiperik gabe
19	Esnerik ez. Esnekiak bai
20	Estandarra
21	Saldak eta afariaren ordezkua
22	Lodigarriak
23	1.100 kategoria
24	1.400 kategoria
25	1.800 kategoria
26	30 cl
27	Alergia tipulari
29	Alergia glutenari
30	Alergia arrautzari
31	Alergia kiwiari
32	Lehortzailea
33	Fruta-irabiakia askarian
34	Zuntzekin
35	Diabetikoentzat
36	Zatikatua

Zenbakiak Oharra

37	Fruta postrerako
38	Hiperproteikoa
39	Hipoproteikoa
40	Hiposodikoa
42	Esnea
43	Likidoak zundaren bidez
44	Likidoak > 1.500 cl
45	Gehi bigarren platera biguna
46	Likido gehiago
47	Kaferik gabe
49	Jogurtik ez
51	Likido-murrizketa 1.500 cl-ra
52	Likido-murrizketa 1.000 cl-ra
53	Likido-murrizketa 750 cl-ra
54	Koiperik gabe
55	Zuntzik gabe
56	Bakarrik fruta eta barazkia
57	Fruta postrerako
58	Esnekiak
59	2.200 kategoria
60	Tea gosarian eta askarian
61	Ezku-ura gosarian eta askarian
62	Likidoak, izozkiak
63	Barazkia purean
65	Zitrikorik gabe
66	Kamamila gosarian eta askarian
67	Erretilu isotermikoa
70	Gehi turmixa
71	Tomaterik gabe
72	Kafeinagabea
73	Kakaoa gosarian eta askarian
74	Esnea gosarian eta askarian

Dieta-taldeak

TALDEA	DIETA-MOTA	KODEA	Zk.
1	Oinarrizko dieta		
		Oinarrizkoa	17
		Biguna, aukeran	18
		Normal hiposodikoa	62
2	Pediatriako dieta	Pediatriako dieta	24
3	Arrautza/esne/landarezko dieta	Arrautza/esne/landarezkoa	4
4	Dieta progresiboak		
	* Dieta likidoa	Likidoa	30
	* Dieta likido bigun hotza	Likido bigun hotza	63
	* Dieta likido lehortzailea	Likido lehortzailea	59
	* Dieta likido koipegabea	Likido koipegabea	64
	* Dieta superbigun esnekigabea	Superbigun esnekigabea	36
	* Dieta superbiguna	Superbiguna	13
	* Behazun-dieta superbiguna	Behazuneko superbiguna	14
	* Zaharrentzako dieta biguna	Zaharrentzako biguna	50
	* Dieta zorrotz biguna	Zorrotz biguna	31
5	Testura aldatuko dietak		
	* Turmixeko dieta lehortzailea	Turmixeko lehortzailea	20
	* Turmixeko dieta, D-9, diabetikoentzako	Turmixeko D-9 diabetikoentzako	21
	* Turmixeko dieta hiperproteikoa	Turmixeko hiperproteikoa	22
	* Turmixeko dieta hipoproteikoa	Turmixeko hipoproteikoa	23
	* Dieta murtxikaeraza	Turmixeko bigun eta antzekoak	27
	* Behazun-dieta	Behazuneko, turmixekin	40
	* Urdaila babesteko dieta	2 zk.ko dieta turmixekin	32
	* Dieta likidogabea	Likidogabea	43
	* Dieta nasogastrikoa	Nasogastrikoa	61
	* Turmixeko dieta nasogastriko OGIGABEA	Turmixeko nasogastriko OGIGABEA	68
	* Diabetikoen dieta likidogabea	Diabetikoen likidogabea	67
	* Pediatriako dieta	Turmixeko 2. urdina	45
6	Urdail-hesteetako patologietarako dietak		
	* Urdaila babesteko dieta	Urdaila babestekoa	2
	* Gastrektomia ondoko dieta	Gastrektomia ondokoa	53
	* Urdailleko operazio ondoko dieta	Urdailleko operazio ondoko 2A	32
	* Behazuna babesteko dieta	Behazuna babestekoa	4
7	Diabetesarentzako eta pisua kontrolatzeko dietak		
	* 700 kcal-ko dieta	700 kcal ogigabea	12
	* 1.000 kcal-ko dieta	Diabetikoentzako 1.000 kcal-koa	8

TALDEA	DIETA-MOTA	KODEA	Zk.
	* 1.500 kcal-ko dieta	Diabetikoentzako 1.500 kcal-koa	9
	* 1.800 kcal-ko dieta	1.800 kcal	56
	* 2.000 kcal-ko dieta	Diabetikoentzako 2.000 kcal-koa	10
	* 2.200 kcal-ko dieta	2.200 kcal	57
	* 3.000 kcal-ko dieta	3.000 kcal	58
8	Pediatriako diabetesarentzako dietak		
	* 1.200 kcal-ko dieta	1.200 kcal Pediatria	46
	* 1.500 kcal-ko dieta	1.500 kcal Pediatria	47
	* 1.800 kcal-ko dieta	1.800 kcal Pediatria	48
	* 2.000 kcal-ko dieta	2.000 kcal Pediatria	49
9	Zuntz kontrolatuko dietak		
	* Dieta lehortzailea	Zuntz gutxiko lehortzailea	3
	* Dieta lehortzaile gozokigabea	Lehortzaile gozokigabea	33
	* Larrialdietako dieta lehortzailea	Larrialdietako lehortzailea	69
	* Pediatriako dieta lehortzailea	Pediatriako lehortzailea	29
	* Dieta zuntzik gabea	Zuntzik gabea	52
	* Zuntz askoko dieta.	Zuntz askokoa	25
10	Proteina kontrolatuko dietak		
	* Dieta hiperproteiko biguna	Hiperproteiko biguna	1
	* Dieta hipoproteikoa	Hipoproteikoa	6
	* 20 g proteinako dieta	20 g proteinakoa	19
11	Koipe saturatu eta kolesterol gutxiko dietak		
	* Kolesterol kontrolatzeko dieta	Kolesterol kontrolatzekoa	16
12	Bestelako dietak		
	* Glutenaren alergiako dieta	Glutenik gabeko OGIGABEA	11
	* Purina gutxiko dieta	Purina gutxikoa	15
	* Gaixoaren gogarako dieta berezia	Berezi zabala	26
	* Zainketa intentsiboetako dieta	ZMI	39
	* Potasio gutxiko dieta	Potasio gutxikoa	35
	* Eskuzko dieta berezia	Eskuzko berezia	37
	* Dieta lodia	Dieta lodia	42
	* Enema opakorako prestatzeko dieta	Enema opakorako prestatzekoa	54
	* Modifast dieta	Modifast-a	60
	* Fruta eta barazkizko dieta	Fruta eta barazkizko dieta	65
	* Ganbera esterileko dieta	Ganbera esterilekoa	55
	* Ganbera esterileko eskuzko dieta	Ganbera esterileko eskuzkoa	66
	* Heste laburreko dieta	Heste laburreko dieta	71
	* Pediatriako dieta berezia	Pediatriako berezia	70
	* Nothman dieta	Nothman-a	88

Patologiaren arabera agindutako dietak

Egoera fisiopatologikoa	Dieta-kodea	Dieta-zk.
Hortz-piezarik eza eta galera	Turmixekoa	27
Murtxikatze odontologiko errazeko dieta	Zorrotz biguna	31
Zaharrentzako dieta murtxikaerraza	Zaharrentzakoa	50
Ospitaleratze-dieta	Biguna	18
Janari solidoekiko disfagia	Turmixekoa	27
Operazio ondokoa	Likidoa	30
Operazio ondokoa	Superbiguna	13
Operazio ondokoa	Behazuneko superbigua	14
Minbizia	Hiperproteiko biguna	1
Kardiopatia iskemikoa	Koipe saturatu eta kolesterol gutxikoa	16
Kirurgia gastriko orokorra	Gastrektomia ondokoa	32
Kolezistomia	Behazuna babestekoa	14
Kolezistitisa	Behazuna babestekoa	14
Diabetes mellitusa 1 mota	1.500/2.000/2.200	9--10--57
Diabetes mellitusa 2 mota	1.000/1.500/2.000	8--9--10
Beherakoa	Lehortzailea	3
Haurdunaldia idorreriarekin	Zuntz askokoa	25
Gaixotasun zeliakoa	Glutenik gabea	11
Koloneko gaixotasun dibertikularra	Zuntz askokoa	25
Hesteetako hanturazko gaixotasuna	Lehortzailea	3
Jatorri ateriosklerotikoko bihotz-hodietako gaixotasunak	Koipe saturatu eta kolesterol gutxikoa	16
Idorria	Zuntz askokoa	25
Gastritis akutu edo kronikoa	Urdaila babestekoa	2
Odoluzkiak eta zain barizedunak	Zuntz askokoa	25
Giltzurruneko gutxiegitasun akutua	60 g proteina	6
Giltzurruneko gutxiegitasun kronikoa	60 g proteina	6
Jasanezintasunak edo janari-alergiak	Lehortzailea	3
Behazuneko litiasia	Behazuneko babesa	4
Malnutrizio proteiniko-energetikoa	Hiperproteiko biguna	1
4-14 urte bitarteko umeak	Pediatrikoa	24
Arrautza/esne/landarezko dieta behar duten pazienteak	Arrautza/esne/landarezkoa	44
Elikadura artifizialek aho bidezkoa pasatzea	Likidoa	30
Piloroplastiak	Gastrektomia ondokoa	32
Politraumatismoak	Hiperproteiko biguna	1
Operazio aurrekoa	Likidoa	30
Erredurak	Hiperproteiko biguna	1
Gainpisua eta obesitatea	1.000 kcal	8
Ultzera peptikoa	Urdaila babestekoa	2
Odoljarioak miazteko probak	Odoljario ezkutua	7
Nothman-a	Nothman-a	88

dieta 1 HIPERPROTEIKO BIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea
	Zuringoa	Zuringoa	Zuringoa	Zuringoa	Zuringoa	Zuringoa	Zuringoa
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
BAZK	A Dillista-purea	Arroza barazkiekin	Lekale-krema	Paella	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patekin
	Arraina barazkiekin	Izokina	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Oilasko-izter errea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Arroz-esnea	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Budina
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
AFAR	A Azenario-krema	Izar-zopa	Barazki-zopa	Ilar-krema	Arrain-zopa	Baratzuri-zopa	Kalabazin-krema
	Urdaiaz. egos. arrautzopila	Legatza labean	Mihi-arraina meunière erara	Ajoarriero bakailaoa	Arraina labean hornig.	Krabarroka-solomoak	Indioilarra saltsan
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt zaporeduna	Jogurt naturala

dieta 2 URDAILA BABESTEKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada
	A Patata-purea	Arroza barazkiekin	Makarroiak gaztarekin	Izar-zopa	Patata-purea	Izar-zopa	Patata-purea
BAZK	A Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Txahal errea barreng.	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Legatz egosia
	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Arroz-esnea	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Natillak	Budina
	A Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea
ASK	A Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	A Azenario-krema	Izar-zopa	Patata-purea	Hegazti-zopa	Izar-zopa	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
AFAR	A Urdaiaz. egos. arrautzopila	Legatza labean	Mihi-arrain egosia	Arrautzopil frantsesa	Arrautza egos. barreng.-krem.	Oilasko egosia	Urdaiazpiko egosia
	Sagar errea	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala

dieta 3 LEHORTZAILE ZUNTZ GUTXIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
	Actimel jogurta	Actimel jogurta	Actimel jogurta	Actimel jogurta	Actimel jogurta	Actimel jogurta	Actimel jogurta
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Irasagarra	Irasagarra	Irasagarra	Irasagarra	Irasagarra	Irasagarra	Irasagarra
BAZK	A Izar-zopa	Patata-purea	Arroz-purea azenarioekin	Izar-zopa	Patata-purea	Izar-zopa	Arroza azenarioarekin
	Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Txahala bere zukuan	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Legatz egosia
	Jogurt nat. gaingabetua	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.
ASK	A Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
AFAR	A Azenario-krema	Izar-zopa	Izar-zopa	Patata-purea	Izar-zopa	Hegazti-zopa	Izar-zopa
	Urdaiaz. egos. arrautzopila	Urdaiazpiko egosia	Mihi-arrain egosia	Arrautzopil frantsesa	Arraina lurrunetan	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
	Sagar errea	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Platanoa	Sagar errea	Jogurt natural gaingab.

dieta 4 BEHAZUNA BABESTEKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Fruta, marmel. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza
BAZK	A Patata-purea	Arroza barazkiekin	Barazki-krema	Entsalada	Patata-purea	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea koip. gabea	Xerra plantxan	Txahal errea	Oilasko egosia / arroza	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Jogurt natural gaingab.	Fruta	Fruta	Jogurt natural gaingab.	Fruta	Fruta
ASK	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Fruta, marmel. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza	Fruta, marm. bikoitza
AFAR	A Azenario-krema	Izar-zopa	Barazki-zopa	Hegazti-zopa	Izar-zopa	Minestrone zopa	Izar-zopa
	Legatz egosia	Legatza labean	Mihi-arrain egosia	Arraina plantxan	Arraina lurrunetan	Krabaroka-solomoak	Indioilarra saltsan
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Fruta

dieta 5 HIPOSODIKO ZORROTZA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
BAZK	A Lekale-purea	Porrusalda	Lekale-krema	Patatak saltsa berdean	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea pat. frijit.	Izokina	Txahal errea barreng.	Arraina labean	Oilasko-izter errea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
AFAR	A Azenario-krema	Izar-zopa	Barazki-zopa	Hegazti-zopa	Arrain-zopa	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
	Bakailaoa Bizkaiko erara	Legatza labean	Mihi-arraina meunière erara	Solomoa bere zukuan	Arraina lurrunetan	Patata-arrautzopila	Indioilarra saltsan
	Sagar errea	Sagar-konpota	Fruta	Jogurt naturala	Budina	Sagar-konpota	Fruta

dieta 6 HIPOPROTEIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada
BAZK	A Patata-purea	Arroza barazkiekin	Makarroiak tomat.	Patatak saltsa berdean	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea pat. frijit.	Izokina	Txahal errea barreng.	Arraina labean	Oilasko-izter errea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Fruta
ASK	A Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada	Gurina, marmelada
AFAR	A Azenario-krema	Izar-zopa	Porru-patatazko kremak	Hegazti-zopa	Espinaka salteatuak	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
	Bakailaoa Bizkaiko erara	Legatza labean	Urdaiazpiko-kroketak	Solomoa bere zukuan	Arraina labean hornig.	Patata-arrautzopila	Indioilarra saltsan
	Sagar errea	Sagar-konpota	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

dieta 7 ODOLJARIO EZKUTUAK IKERTZEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina
BAZK	A Izar-zopa	Izar-zopa	Makarroiak gaztarekin	Izar-zopa	Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea
	Arrautzopil frantsesa	Arrautza egosiak arroz.	Arrautzak bexamelarekin	Arrautza egos./ pat. lurrun.	Arrautzak bexamel.	Arrautza egosia / pat. lurrun.	Arrautzopil frantsesa
	Natillak	Budina	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt naturala	Budina
ASK	A Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea	Esnea, azukrea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina
AFAR	A Izar-zopa	Arroz-zopa	Izar-zopa	Patata-purea	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Patata-purea 2 gorring	Arrautzopil frantsesa	Arrautzopil frantsesa	Arrautzopil frantsesa	Arrautzopil frantsesa	Patata-arrautzopila	Arrautzak bexamelarekin
	Jogurt naturala	Natillak	Budina	Jogurt naturala	Budina	Budina	Natillak

dieta 8 1.000 Kcal DIABETIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Entsalada	Entsalada	Entsalada	Entsalada	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
BAZK	A Oilasko errea	Izokina	Txahal errea	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina
ASK	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
AFAR	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
AFAR	A Izar-zopa	Izar-zopa	Barazki-zopa	Hegazti-zopa	Espinaka salteatuak	Minestrone zopa	Izar-zopa
	Urdaiaz. egos. arrautzopila	Legatza labean	Mihi-arrain egosia	Solomoa bere zukuian	Arraina lurrunetan	Krabarroka-solomoak	Legatza plantxan
	Fruta	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Fruta	Fruta	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.

dieta 9 1.500 Kcal DIABETIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 25 g ogi Konfit. diet-fruta
	A Dillistak Oilasko errea Fruta	Porrusalda Izokina Fruta-budina azukr. gabe	Lekale-krema Txahal errea Fruta	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
	ASK Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta
AFAR	A Izar-zopa Arrautza egos. pistorekin Jogurt natural gaingabetua	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Sagar-konpota	Barazki-zopa Arraina meunière erara Jogurt natural gaingab.	Hegazti-zopa Solomoa bere zukuan Jogurt natural gaingab.	Espinaka salteatuak Arraina labeen hornig. Sagar-konpota	Minestrone zopa Patata-arrautzopila Jogurt natural gaingab.	Izar-zopa Legatza amerikar erara Fruta-budina azuk. gabe

dieta 10 2.000 Kcal DIABETIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina 50 g ogi Konfit. diet-fruta
	A Dillistak Oilasko errea patata frijit. Fruta	Arroza barazkiekin Izokina Fruta-budina azukr. gabe	Lekale-krema Txahal errea barreng. Fruta	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
	ASK Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak Fruta
AFAR	A Izar-zopa Arrautza egos. pistorekin Jogurt naturala	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Sagar-konpota	Barazki-zopa Arraina meunière erara Jogurt naturala	Hegazti-zopa Solomoa bere zukuan Jogurt natural gaingab.	Espinaka salteatuak Arraina labeen hornig. Jogurt naturala	Minestrone zopa Patata-arrautzopila Jogurt naturala	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Fruta-budina azuk. gabe

dieta 12 700 Kcal OGI GABEA



		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
BAZK	A	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda
		Oilasko errea koip. gabea	Izokina	Txahal errea barreng.	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Xerra plantxan	Xerra plantxan
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ASK	A	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
AFAR	A	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda
		Legatz egosia	Legatza labean	Mihi-arrain egosia	Solomo fresk. plantxan	Arraina plantxan	Arraina plantxan	Urdaiazpiko egosia
		Sagar errea	Sagar-konpota	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Jogurt natural qaingab.

dieta 13 SUPERBIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Oilasko egosia	Legatz egosia	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Legatz egosia
	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Natillak	Sagar errea	Natillak	Sagar-konpota	Budina
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
AFAR	A Urdaiazp. egos. arrautzopila	Urdaiazpiko egosia	Arrautzopil frantsesa	Urdaiazpiko egosia	Arrautzopil frantsesa	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt naturala

dieta 14 BEHAZUNeko SUPERBIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
BAZK	A Izar-zopa	Hegazti-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Oilasko egosia	Legatz egosia	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Legatz egosia
	Jogurt natural gaingabetua	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.
ASK	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
AFAR	A Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Mihi-arrain egosia	Oilasko egosia	Urdaiazpiko egosia	Legatz egosia	Urdaiazpiko egosia
	Konpota	Sagar-konpota	Konpota	Konpota	Sagar-konpota	Jogurt natural gaingab.	Sagar-konpota

dieta15 PURINA GUTXIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A Dilistak	Entsalada	Makarroiak tomat.	Patatak saltsa berdean	Babarrun-krema	Entsalada mistoa	Lekak patatekin
	Oilasko errea pat. frijit.	Txahal erregosia	Berdela donostiar erara	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak
	A Izar-zopa	Barazki-krema	Barazki-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
AFAR	Urdiaizp. egos. arrautzopila	Legatza labean	Arraina meunière erara	Ajoarriero bakailaoa	Arraina labean homigai.	Patata-arrautzopila	Indioilarra saltsan
	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Jogurt naturala	Fruta	Fruta	Fruta

dieta16 KOLESTEROLA KONTROLATZEKO



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
BAZK	A Dilistak	Porrusalda	Makarroiak tomat.	Patatak saltsa berdean	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea	Izokina	Txahal errea	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Fruta	Fruta	Jogurt natural gaingab.	Sagar-konpota	Fruta	Fruta
ASK	A Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea	Esne gaingabetua, kafeinagabea, azukrea
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	A Izar-zopa	Barazki-krema	Porru-patatazko krema	Ilar-krema	Espinaka salteatuak	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
AFAR	Bakailaoa Bizkaiko erara	Legatza labean	Arraina meunière erara	Ajoarriero bakailaoa	Arraina plantxan	Krabarroka-solomoak	Arraina plantxan
	Sagar errea	Sagar-konpota	Fruta	Fruta	Fruta	Sagar errea	Fruta

17 dieta OINARRIZKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
		Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
	B	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa
		Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	C	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
	D	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
BAZK		Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
	A	Dilistak	Arroza barazkiekin	Makarroiak tomat.	Paella	Babarrun-krema	Barazki-menestra
		Oilasko errea pat. frijit.	Txahal erregosia	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Oilasko-izter errea	Lekak patatekin
		Fruta	Fruta	Sagar errea	Fruta	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	B	Barazki-panatxea	Porrusalda	Txitxirioak espinak.	Patatak saltsa berdean	Babarrun zuria	Marmitakoa
		Arraina barazkiekin	Izokina	Berdela donostiar erara	Arraina labean	Txipiroiak tipularekin	Mihia saltsan
		Jogurt naturala	Jogurt zaporeduna	Fruta	Mamia	Fruta	Budina
	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
ASK	B	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa
	C	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
	D	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
	A	Izar-zopa	Barazki-krema	Barazki-zopa	Ilar-krema	Arrain-zopa	Minestrone zopa
		Arrautza egos. pistoarekin	Legatza labean	Arraina meunière erara	Ajoarriero bakailaoa	Arraina labean hornigai	Indioilarra saltsan
AFAR		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	B	Azenario-krema	Izar-zopa	Porru-patatazko krem	Hegazti-zopa	Espinaka salteatuak	Baratzuri-zopa
		Bakailaoa Bizkaiko erara	Oilasko erregosia barreng.	Saltxitxa fresk. purearekin	Solomoa bere zuku	Arrautza egos. barreng.-krem.	Kalabazin-krema
		Sagar errea	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Budina	Legatza amerikar erara
							Jogurt naturala

dieta18BIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
		Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
	B	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa
		Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	C	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
	D	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
BAZK	A	Izar-zopa	Arroza barazkiekin	Lekale-krema	Paella	Babarrun-krema	Barazki-menestra
		Oilaskoa errea pat. frijit.	Txahal erregosia	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Oilasko-izter errea	Arraina saltsa berdean
		Fruta	Fruta	Sagar errea	Fruta	Fruta	Fruta
	B	Lekale-purea	Porrusalda	Makarroiak tomat.	Patatak saltsa berdean	Izar-zopa	Entsalada mistoa
		Arraina barazkiekin	Izokina	Berdela donostiar erara	Arraina labean	Txipiroiak tipularekin	Arkume-menestra
		Jogurt naturala	Jogurt zaporeduna	Fruta	Mamia	Sagar-konpota	Arroz-esnea
ASK	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Sobaoak	Galletak
	B	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa	Kakaoa
		Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
	C	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
		Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	D	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea	Esnea
		Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea	Kafeinagabea
		Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea	Azukrea
AFAR	A	Izar-zopa	Barazki-krema	Barazki-zopa	Ilar-krema	Arrain-zopa	Minestrone zopa
		Arrautza egos. pistorekin	Legatza labean	Arraina meunière erara	Ajoarriero bakailaoa	Arraina labean homigai.	Patata-arrautzopila
		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Jogurt naturala
	B	Azenario-krema	Izar-zopa	Porru-patatazko purea	Hegazti-zopa	Espinaka salteatuak	Baratxuri-zopa
		Bakailaoa Bizkaiko erara	Oilasko erregosia barreng.	Saltxitxa fresk. purearekin	Solomoa bere zukuan	Arrautza egos. barreng.-krem.	Krabarroka-solomoak
		Sagar errea	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Budina	Natillak

dieta 19 20 g PROTEINAKOIA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada
BAZK	A Entsalada mistoa Dilista erregosiak Fruta	Entsalada mistoa Arroza barazkiekin Fruta	Barazki-panatxea Makarroiak tomat. Fruta	Entsalada Paella 2 Fruta	Babarrun-krema Makarroiak tomat. 2 Jogurt naturala	Entsalada mistoa Barazki-menestra Fruta	Izar-zopa Lekak 2 Fruta
ASK	A Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Tostadak gehi fruta Gurina - marmelada
AFAR	A Izar-zopa Azenario-krema Sagar errea	Izar-zopa Barazki-krema Sagar-konpota	Izar-zopa Porru-patatazko krema Sagar errea	Hegazti-zopa Ilar-krema Sagar-konpota	Izar-zopa Espinaka salteatuak Sagar-konpota	Minestrone zopa Ilar salteatuak Sagar-konpota	Kalabazin-krema Arroza barreg. eta gorringoa Sagar errea

dieta 20 TURMIXEKO LEHORTZAILEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak	Tea Actimel jogurta Galletak
BAZK	A Arroz-salda Turmix. lehortz. oilaskoa Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. haragia Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. oilaskoa Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. haragia Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. oilaskoa Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. haragia Sagar-konpota	Arroz-salda Turmix. lehortz. oilaskoa Sagar-konpota
ASK	A Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak	Tea Jogurt biogaingabetua Galletak
AFAR	A Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingabetua	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.	Arroz-salda Turmix. lehortz. arraina Jogurt natural gaingab.

dieta²¹ TURMIXEKO D-9 DIABETIKOENTZARAKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Konpota
BAZK	A Izar-zopa Turmix. lekalea / oilaskoa Konpota	Izar-zopa Turmix. pat. /azen. / harag. Konpota	Izar-zopa Turmix. lekalea / oilaskoa Konpota	Izar-zopa Turmix. bigun haragia Konpota	Izar-zopa Turmix. big. haragia Konpota	Izar-zopa Turmix. big. haragia Konpota	Izar-zopa Turmix. lekak / oilaskoa Konpota
ASK	A Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Frutazko irabiakia	Kafea, esne gaingabetua. Sakarina Galleta dietetikoak
AFAR	A Izar-zopa Turmix. azenarioa - arraina Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. big. arraina Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. por./pat./ilar./bak. Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. por./pat./mihi-ar. Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. barazk. / arraina Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. por./pat. /mihi-ar. Jogurt naturala	Izar-zopa Turmix. barazk. / arraina Fruta-budina azuk. gabea

dieta²² TURMIXEKO HIPERPROTEIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Esnea - descafei. - Azukrea Galletak Frutazko irabiakia
BAZK	A Salda Turmix. hiperpr. oilaskoa Natillak	Salda Turmix. hiperpr. haragia Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. oilaskoa Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. haragia Budina	Salda Turmix. hiperpr. oilaskoa Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. haragia Budina	Salda Turmix. hiperpr. haragia Budina
ASK	A Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia	Kafesnea Galletak Frutazko irabiakia
AFAR	A Salda Turmix. hiperpr. arraina Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. arraina Budina	Salda Turmix. hiperpr. arraina Natillak	Salda Turmix. hiperpr. arraina Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. arraina Natillak	Salda Turmix. hiperpr. arraina Jogurt naturala	Salda Turmix. hiperpr. arraina Jogurt naturala

dieta23 TURMIXEKO HIPOPROTEIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada
	A Salda Turmix. hipopr. Natillak	Salda Turmix. hipopr. Konpota	Salda Turmix. hipopr. Sagar-konpota	lzar-zopa Turmix. hipopr. Sagar-konpota	Salda Turmix. hipopr. Konpota	Salda Turmix. hipopr. Konpota	Salda Turmix. hipopr. Konpota
	A Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea, kafeinagabea, azukrea Galletak Gurina - marmelada
AFAR	A Salda Turmix. hipopr. Jogurt naturala	Salda Turmix. hipopr. Budina	Salda Turmix. hipopr. Natillak	Salda Turmix. hipopr. Jogurt naturala	Salda Turmix. hipopr. Budina	Salda Turmix. hipopr. Natillak	Salda Turmix. hipopr. Jogurt naturala

dieta24 PEDIATRIAKO MENUA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada
	A Dilista-purea Oilasko errea pat. frijit. Natillak	Arroza barazkiekin Legatz arrautzatzatua Fruta	Makarroiak tomat. Txahal errea barreng. Jogurt naturala	Paella Haragi-bolak Fruta	Babarrun-krema Oilasko-izter errea Budina	Barazki-krema Txerri-solomoa pat. frijit. Jogurt naturala	Leka-purea Mihia saltsan Budina
	A Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta	Ogitartekoak Fruta
AFAR	A Azenario-krema Urdaiazp. egos. arrautzopila Jogurt naturala	Barazki-krema Oilasko erregosia barreng. Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Salbitxa fresk. purearekin Natillak	Ilar-krema Urdaiazpiko-kroketak Jogurt naturala	Arrain-zopa Arrain arrautzaz. 3. urdina Natillak	Izar-zopa Patata-arrautzopila Jogurt zaporeduna	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Jogurt naturala

dieta25 ZUNTZ ASKOKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta	Kafesnea Ogia Gurina - marmel. - fruta
	B Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak
	C Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea
BAZK	A Dillistak Oilasko errea pat. frijit. Fruta	Arroza barazkiekin Txahal erregosia Fruta	Lekale-krema Txahal errea barreng. Fruta	Paella Arraina labean Fruta	Babarrun-krema Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Mihia saltsan Fruta
	B Barazki-panatxea Arraina barazkiekin Sagar-konpota	Porrusalda Izokina Jogurt zaporeduna	Makarroiak tomat. Berdela donostiar erara Jogurt frutaduna	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Mamia	Izar-zopa Txipiroiak tipularekin Sagar-konpota	Entsalada mistoa Arkume-menestra Jogurt frutaduna	Marmitakoa Untxia ehiztari erara Budina
	ASK A Kafesnea Galletak Fruta	Kafesnea Sobaoak Fruta	Kafesnea Galletak Fruta	Kafesnea Galletak Fruta	Kafesnea Sobaoak Fruta	Kafesnea Galletak Fruta	Kafesnea Galletak Fruta
AFAR	B Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa
	C Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea	Esnea, kafeinagabea, azukrea
	A Azenario-krema Arrautza egos. pistoarekin Fruta	Barazki-krema Legatza labean Fruta	Barazki-zopa Arraina meunière erara Fruta	Ilar-krema Ajoarriero bakailaoa Fruta	Espinaka salteatuak Arraina labean homigai. Fruta	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Sagar-konpota	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Fruta
AFAR	B Izar-zopa Bakailaoa Bizkaiko erara Jogurt frutaduna	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Sagar-konpota	Porru-patatazko crema Saltxitxa fresk. purearekin Sagar-konpota	Hegazti-zopa Solomoa bere zukuan Jogurt frutaduna	Arrain-zopa Arrautza egos. barreng.-krem. Sagar errea	Baratxuri-zopa Patata-arrautzopila Fruta	Izar-zopa Indioilarra saltsan Sagar errea



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada
	B Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa
	C Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea
	B Diliistak Arraina barazkiekin Fruta	Arroza barazkiekin Txahal erregosia Fruta	Makarroiak tomat. Txahal erre barreng. Sagar errea	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Txipiroiak tipularekin Sagar-konpota	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Marmitakoa Mihia saltsan Fruta
BAZK	B Barazki-panatxea Oilasko errea pat. frijit. Natillak	Porrusalda Izokina Sagar-konpota	Lekale-krema Berdela donostiar erara Fruta	Paella Arraina labean Mamia	Babarrun-krema Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-panatxea Arkume-menestra Budina	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Udarea alimbarrarekin
	C Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Zainzuri-arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Arroz-esnea	Izar-zopa Xerra plantxan Jogurt naturala
	D Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Jogurt zaporeduna	Entsalada mistoa Xerra plantxan Budina	Barazki-menestra Xerra plantxan Sagar-konpota	Entsalada mistoa Xerra plantxan Jogurt zaporeduna	Entsalada mistoa Arraina plantxan Sagar-konpota	Barazki-panatxea Arrautzopil frantsesa Natillak
	E Entsalada mistoa Arraina plantxan Sagar-konpota	Patata-purea Xerra plantxan Natillak	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Sagar-konpota	Patata-purea Arrautzopil frantsesa Natillak	Budina Arraina plantxan Budina	Jogurt naturala Txerri-solomoa pat. frijit. Jogurt naturala	Kafesnea Arraina plantxan Sagar-konpota
	A Kafesnea Galletak	Kafesnea Sobaoak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Sobaoak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak
	B Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa
ASK	C Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea	Esnea Azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea	Esnea, kafeinagab., azukrea
	A Azenario-krema Bakailaoa Bizkaiko erara Fruta	Barazki-krema Legatza labean Fruta	Barazki-zopa Saltxitxa freskoak purea. Fruta	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Fruta	Espinaka salteatuak Arraina plantxan Fruta	Baratzuri-zopa Patata-arrautzopila Fruta	Barazki-menestra Legatza amerikar erara Fruta
	B Izar-zopa Arrautza egos. pistoarekin Sagar errea	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Jogurt naturala	Porru-patatazko krem Arraina meunière erara Budina	Hegazti-zopa Ajoarriero bakailaoa Jogurt naturala	Arrain-zopa Arrautza egos. barreng.-krem. Budina	Minestrone zopa Krabarroka-solomoa Jogurt naturala	Kalabazin-krema Indioilarra saltsan Jogurt naturala
	C Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Natillak	Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Sagar-konpota	Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Natillak	Izar-zopa Zainzuri-arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Natillak	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Budina
AFAR	D Barazki-menestra Arraina plantxan Sagar-konpota	Barazki-menestra Arraina plantxan Jogurt zaporeduna	Patata-purea Arraina plantxan Jogurt naturala	Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Sagar errea	Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Sagar errea	Patata-purea Legatz arrautzaztatua Natillak	Entsalada mistoa Legatz arrautzaztatua Sagar-konpota
	E Barazki-krema Xerra plantxan Jogurt naturala	Izar-zopa Xerra plantxan Sagar errea	Barazki-krema Txerri-solomoa patata frij. Sagar errea	Barazki-krema Legatz arrautzaztatua Budina	Patata-purea Legatz arrautzaztatua Jogurt naturala	Izar-zopa Xerra plantxan Sagar-konpota	Patata-purea Urdaiaz. egos. arrautzopila Sagar errea

dieta27

TURMIXEKO BIGUN ETA ANTZEKOAK



		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
		Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
		Turmix. lekalea / oilaskoa	Turmix. pat./azen./ harag.	Turmix. lekalea / oilaskoa	Turmix. big. haragia	Turmix. lekalea / oilaskoa	Turmix. big. haragia	Turmix. lekak / oilaskoa
		Frutazko irabiakia	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota
ASK	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
		Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak
AFAR	A	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
		Turmix. azenarioa - arraina	Turmix. big. arraina	Turmix. por./pat./ilar./bak.	Turmix. por./pat./ilar./bak.	Turmix. por./pat./mihi-ar.	Turmix. por./pat./mihi-ar.	Turmix. barazkia / arraina
		Jogurt naturala	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt naturala	Jogurt naturala

dieta29 PEDIATRIAKO LEHORTZAILEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua	Jogurt biogaingabetua
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
BAZK	A Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin
	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko-izter errea	Oilasko egosia	Oilasko egosia
	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa
ASK	A Ogitartekoak	Ogitartekoak	Ogitartekoak	Ogitartekoak	Ogitartekoak	Ogitartekoak	Ogitartekoak
AFAR	A Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin
	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia	Arraina plantxan	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia
	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa

dieta30 LIKIDOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
BAZK	A Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
AFAR	A Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda	Salda

31 dieta31 ZORROTZ BIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A Dilista-purea	Arroza barazkiekin	Lekale-krema	Paella	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea pat. frijit.	Txahal erregosia	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Jogurt naturala	Fruta	Jogurt naturala	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Budina
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak
	A Izar-zopa	Barazki-krema	Porru-patatazko krema	Hegazti-zopa	Arrain-zopa	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
AFAR	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Legatza labean	Arraina meunière erara	Solomoa bere zukuari	Arraina labean homigai.	Patata-arrautzopila	Legatza amerikar erara
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Natillak	Sagar errea	Jogurt naturala

32 dieta32 URDAILEKO OPERAZIO ONDOKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A Lekale-purea	Patata-purea	Lekale-krema	Barazki-krema	Patata-purea	Barazki-menestra	Patata-purea
	Oilasko errea pat. frijit.	Izokina	Txahal errea barreng.	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Xerra plantxan	Arraina plantxan
	Fruta	Fruta	Jogurt naturala	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ASK	A Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea
	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
	A Izar-zopa	Izar-zopa	Barazki-zopa	Ilar-krema	Izar-zopa	Minestrone zopa	Kalabazin-krema
AFAR	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Legatza labean	Mihi-arrain egosia	Ajoarriero bakailaoa	Arraina plantxan	Patata-arrautzopila	Indioilarra saltsan
	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Fruta	Jogurt naturala	Fruta	Fruta	Jogurt naturala

die³³ LEHORTZAILE GOZOKIGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota
BAZK	A Izar-zopa	Patata-purea	Arroz-purea azenar.	Izar-zopa	Patata-purea	Izar-zopa	Arroza azenarioarekin
	Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Txahala bere zukuan	Arraina labean	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Legatz egosia
	Jogurt natural gaingabetua	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.	Jogurt natural gaingab.
ASK	A Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota
AFAR	A Izar-zopa	Hegazti-zopa	Izar-zopa	Patata-purea	Patata-purea	Hegazti-zopa	Izar-zopa
	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Arrautzopil frantsesa	Arraina lurrunetan	Arrautzopil frantsesa	Arraina lurrunetan	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota

die³⁴ BIGUN ESNEKIGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Te - Azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
BAZK	A Diliasta-purea	Arroza barazkiekin	Lekale-krema	Patatak saltsa berdean	Babarrun-krema	Barazki-menestra	Lekak patatekin
	Oilasko errea pat. frijit.	Izokina lurrunetan	Txahal errea	Haragi-bolak	Oilasko errea koip. gabea	Arraina saltsa berdean	Untxia ehiztari erara
	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Fruta
ASK	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
AFAR	A Izar-zopa	Izar-zopa	Barazki-zopa	Hegazti-zopa	Espinaka salteatuak	Minestrone zopa	Izar-zopa
	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Legatza labean	Mihi-arrain arrautzatzatua	Solomoa bere zukuan	Arraina labean hornigai.	Krabarroka-solomoak	Indioilarra saltsan
	Sagar errea	Fruta	Sagar-konpota	Fruta	Fruta	Sagar-konpota	Sagar-konpota

dieta³⁵ POTASIO GUTXIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A Izar-zopa	Arroza barazkiekin	Makarroiak tomat.	Paella	Tallarinak tomatearekin	Entsalada mistoa	Izar-zopa
	Oilasko errea pat. frijit.	Txahal erregosia	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Oilasko-izter errea	Xerra plantxan	Untxia ehiztari erara
	Natillak	Jogurt naturala	Udarea	Sagarra	Udarea	Sagar-konpota	Budina
ASK	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak	Galletak
AFAR	A Izar-zopa	Izar-zopa	Barazki-zopa	Izar-zopa	Arrain-zopa	Minestrone zopa	Izar-zopa
	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Legatz arrautzaztatua	Urdaiazpiko-kroketak	Solomo fresk. plantxan	Arraina labean hornig.	Krabarroka-solomoak	Indoiarra saltsan
	Sagar errea	Sagarra	Budina	Jogurt naturala	Natillak	Jogurt naturala	Jogurt naturala

dieta³⁶ SUPERBIGUN ESNEKIGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada	Marmelada
BAZK	A Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Oilasko errea koip. gabea	Legatz egosia	Oilasko egosia	Legatz egosia	Oilasko errea koip. gabea	Oilasko egosia	Legatz egosia
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota
ASK	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota
AFAR	A Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa	Izar-zopa
	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Urdaiazpiko egosia	Arrautzopil frantsesa	Arrautzopil frantsesa	Arrautzopil frantsesa	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
	Sagar errea	Sagar-konpota	Sagar errea	Sagar-konpota	Frutazko irabiakia	Sagar-konpota	Sagar-konpota

die 37 ESKUZKO BEREZIA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea
BAZK	A Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea
ASK	A Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea
AFAR	A Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea

die 38 PEDIATRIAKO SUPERBIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada
BAZK	A Izar-zopa Oilasko egosia Natillak	Izar-zopa Legatz egosia Jogurt naturala	Izar-zopa Oilasko egosia Budina	Izar-zopa Legatz egosia Sagar errea	Izar-zopa Oilasko errea koip. gabea Natillak	Izar-zopa Oilasko egosia Jogurt naturala	Izar-zopa Legatz egosia Budina
ASK	A Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia	Jogurt naturala Urdaiazpiko egosia
AFAR	A Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Hegazti-zopa Arrautzopil frantsesa Sagar errea	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Sagar-konpota	Izar-zopa Oilasko egosia Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Budina	Izar-zopa Legatz egosia Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazpiko egosia Jogurt naturala

dieta³⁹ZMI



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Gurina
	A Diliista-purea Oilasko errea pat. frij. Jogurt naturala	Arroza barazkiekin Txahal erregosia Fruta	Makarroiak tomat. Txahal errea barreng. Fruta	Paella Arraina labean Mamia	Babarrun-krema Txipiroiak tipularekin Sagar-konpota	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
	A Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak
AFAR	A Azenario-krema Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar errea	Izar-zopa Legatza labean Sagar-konpota	Barazki-zopa Arraina meunière erara Natillak	Hegazti-zopa Solomoa bere zukuan Jogurt naturala	Arrain-zopa Arraina labean homigai. Jogurt naturala	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Jogurt naturala	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Jogurt naturala

dieta⁴⁰BEHAZUNEKOA TURMIXEKIN



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Tostadak Marmelada
	A Salda Turmix. baraz. / oilaskoa Konpota	Salda Turmix. pat./azen./ harag. Konpota	Salda Turmix. barazkia / oilaskoa Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota
	A Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak	Esne gaingabetua - kafeinagabea - azukrea Galletak
AFAR	A Salda Turmix. lekak / oilaskoa Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. big. arraina Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. por /pat. ilar./bak. Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. barazkia / arraina Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. barazkia / arraina Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. por./pat./mihi-ar. Jogurt natural gaingab.	Salda Turmix. barazkia / arraina. Jogurt natural gaingab.

die 1a 41 2zk.ko DIETA TURMIXEkin



		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada	Esnea - azukrea Galletak Gurina - marmelada
	A	Salda Turmix. dilist. / oilaskoa Natillak	Salda Turmix. pat./azen. / harag, Konpota	Salda Turmix. lekalea / oilaskoa Konpota	Izar-zopa Turmix. big. haragia Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota	Salda Turmix. barazk. / oilaskoa Konpota	Salda Turmix. big. haragia Konpota
	A	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak	Esnea - azukrea Galletak
AFAR	A	Salda Turmix. lekak / oilaskoa Jogurt naturala	Salda Turmix. big. arraina Jogurt naturala	Salda Turmix. por./pat./ilar./bak. Natillak	Salda Turmix. por./pat./mihi-ar. Jogurt naturala	Salda Turmix. barazkia / oilaskoa Natillak	Salda Turmix. por./pat./mihi-ar. Jogurt naturala	Salda Turmix. barazkia / oilaskoa Jogurt naturala

dieta⁴² DIETA LODIA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZK GOSAR	A Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada
	A Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala	Patata-purea Legatz egosia Jogurt naturala
	B Lekale-purea Xerra patat. lurrunetan Natillak	Lekale-krema Xerra patat. lurrunetan Natillak	Lekale-krema Xerra patatekin lurrunetan Natillak	Lekale-krema Xerra patat. lurrunetan Natillak	Lekale-krema Xerra patat. lurrunetan Natillak	Lekale-krema Xerra patatekin lurrun. Natillak	Lekale-krema Xerra patat. lurrunetan Natillak
	C Barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Izokina Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Oilasko-bulark. plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Oilasko-bularkia plantxan Jogurt zaporeduna
	D Dilistak Arraina barazkiekin Sagarra	Arroza calvete erara Oilasko-bularkia plantxan Sagarra	Makarroiak gaztarekin Txahal errea barreng. Sagarra	Paella Arraina labean Sagarra	Tallarinak gaztarekin Txipiroiak tipularekin Sagarra	Lekale-krema Arraina plantxan Sagar-konpota	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Sagar-konpota
	A Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak	Jogurt naturala Galletak
	A Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Budina
	B Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak	Barazki-menestra Urdaiazpiko egosia Natillak
	C Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Sagar-konpota
	D Azenario-krema Bakailaoa Bizkaiko erara Jogurt naturala	Barazki-krema Legatza labean Jogurt naturala	Ilar-krema Mihi-arraina meunière erara Jogurt naturala	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Jogurt naturala	Arrain-zopa Arrautza egos. barreng.-krem. Jogurt naturala	Baratzuri-zopa Krabarroka-solomoak Jogurt naturala	Kalabazin-krema Indioilarra saltsan Jogurt naturala
AFAR							

dieta 43 TURMIXEKO LIKIDOGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia
BAZK	A Turmix. lekalea / oilask. Konpota	Turmix. pat./azen./harag. Konpota	Turmix. lekalea / oilaskoa Konpota	Turmix. big. haragia Konpota	Turmix. big. haragia Konpota	Turmix. big. haragia Konpota	Turmix. lekak / oilaskoa Konpota
ASK	A Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala	Jogurt naturala
AFAR	A Turmix. - azen. - arraina Budina	Turmix. big. arraina Budina	Turmix. por /pat /ilar /bak. Budina	Turmix. por./pat./ mihi-ar. Jogurt naturala	Turmix puer / pata / lengd. Budina	Turmix.por./pat./mihi-ar. Budina	Turmix. barazkia / arraina Budina

dieta 44 ARRAUTZA/ESNE/LANDAREZKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada
BAZK	A Entsalada begetarianoa Diliista erregosiak Natillak	Porrusalda Barazki-panatxea 2 Jogurt naturala	Entsalada begetarianoa Txitxirioak espinak.2 Arroz-esnea	Patatak saltsa berdean Txitxirioak arroz. Udarea almibarrarekin	Babarrun-krema Tallarinak tomatearekin Sagar-konpota	Entsalada begetarianoa Barazki-panatxea 2 Sagar errea	Lekak patatekin Barazki-paella Udarea almibarrarekin
ASK	A Kafesnea Galletak	Kafesnea Sobaoak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Sobaoak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak
AFAR	A Entsalada begetarianoa Barazki-panatxea 2 Fruta	Barazki-krema Arrautzopil frantsesa Sagar-konpota	Entsalada begetarianoa Arroza barrengorriekin2 Fruta	Ilar-krema Arrautzopil frantsesa Budina	Entsalada begetarianoa Espinakak bexam. Fruta	Minestrone zopa Patata-arrautzopila Fruta	Kalabazin-krema Arrautzopil frantsesa Fruta

dieta **46** 1.200 kcal PEDIATRIA

[illegible]

dieta 48 1.800 kcal PEDIATRIA



dieta 49

2.000 kcal PEDIATRIA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
BAZK	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
ASK	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
AFAR	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua
	A	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua	2.000 kcal Peditria. Ikus eskuliburua

dieta 50

ZAHARRENTZAKO BIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	A	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia	Ogia
	A	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada	Gurina - marmelada
BAZK	A	Dilista-purea	Arroza barazkiekin	Lekale-krema	Paella	Babarrun-krema	Barazki-krema
	A	Arraina barazkiekin	Txahal erregosia	Txahal errea barreng.	Haragi-bolak	Txipirotak tipularekin	Arraina saltsa berdean
	A	Jogurt naturala	Budina	Arroz-esnea	Mamia	Sagar-konpota	Jogurt zaporeduna
ASK	A	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	A	Galletak	Sobaoak	Galletak	Galletak	Sobaoak	Galletak
	A	Azenario-krema	Barazki-krema	Barazki-krema	Ilar-krema	Arrain-zopa	Baratzuri-zopa
AFAR	A	Urdaiazp. egos. arrautzopila	Legatza labean	Saltxitxa fresk. purearekin	Ajoarriero bakailaoa	Arrautza egos. barreng.-krem.	Patata-arrautzopila
	A	Sagar errea	Sagar-konpota	Natillak	Jogurt naturala	Natillak	Sagar errea
	A						

51 dieta LIKIDO BIGUNA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak
	A Zopa eta purea Budina	Zopa eta purea Budina	Zopa eta purea Budina	Zopa eta purea Budina	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna
ASK.	A Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak
	A Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna
AFAR.	A Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna
	A Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt naturala	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna	Zopa eta purea Jogurt frutaduna

52 dieta ZUNTZIK GABEKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak
	A Patata-purea Oilasko errea Jogurt naturala	Patata-purea Izokina hornig. gabea Budina	Patata-purea Txahal errea hornig. gabea Natillak	Patata-purea Haragi-bolak Budina	Patata-purea Oilasko errea koip. gabea Budina	Patata-purea Xerra plantxan Jogurt naturala	Patata-purea Mihia saltsan Budina
ASK.	A Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak	Tea - azukrea Tostadak
	A Izar-zopa Legatz egosia Sagar-konpota	Izar-zopa Legatza labean Jogurt naturala	Izar-zopa Arraina plantxan Sagar-konpota	Izar-zopa Solomoa bere zukuan Sagar-konpota	Izar-zopa Arraina labean hornigai. Sagar-konpota	Izar-zopa Arraina plantxan Budina	Patata-purea Indioilarra saltsan Sagar-konpota

53

dieta 53 GASTREKTOMIA ONDOKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak
BAZK	A Patata-purea Oilasko egosia Jogurt naturala	Patata-purea Izokina lurrunetan Sagar-konpota	Patata-purea Txahal errea barreng. Jogurt naturala	Patata-purea Haragi-bolak Jogurt frutaduna	Patata-purea Oilasko errea koip. gabea Jogurt naturala	Patata-purea Arraina saltsa berdean Jogurt naturala	Patata-purea Mihia saltsan Jogurt naturala
ASK	A Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak	Kamamila azukrerik gabe Tostadak
AFAR	A Izar-zopa Legatz egosia Sagar-konpota	Izar-zopa Legatza labean Jogurt naturala	Izar-zopa Arraina meunière erara Budina	Izar-zopa Ajoarriero bakailaoa Jogurt naturala	Izar-zopa Arraina labean homigai. Sagar-konpota	Izar-zopa Patata-arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Legatza amerikar erara Sagar-konpota

54

dieta 54 ENEMA OPAKORAKO PRESTATZEKO



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZK	A Izar-zopa Legatz egosia Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Legatz egosia Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak
AFAR	A Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt nat. - tostadak

die 55 GANBERA ESTERILEKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA	
BAZK	A	Dilistak *est*	Arroza barazkiekin *est*	Lekale-krema *est*	Paella *est*	Babarrun-krema *est*	Barazki-menestra *est*	Patata-purea *est*
		Arraina barazkiekin *est*	Txahal erregosia *est*	Txahal errea *est*	Haragi-bolak *est*	Txipiroiak tipularekin *est*	Arraina saltsan *est*	Mihia saltsan *est*
		Anana almibar. *est*	Anana almibarr. *est*	Arroz-esnea *est*	Anana almibar. *est*	Natillak *est*	Udarea almibar. *est*	Udarea almibar. *est*
	B	Lekale-krema *est*	Barazki-krema *est*	Makarroiak tomat. *est*	Barazki-krema *est*	Babarrun zuria *est*	Barazki-panatxea *est*	Lekak *est*
		Oilasko errea patat. *est*	Izokina *est*	Amuarraina *est*	Oilarra labean *est*	Oilasko-izter errea *est*	Arkume-menestra *est*	Untxia saltsan *est*
		Natillak *est*	Sagar-konpota *est*	Anana almibar. *est*	Arrautza-budina *est*	Udarea almibar. *est*	Sagar errea *est*	Sagar errea *est*
	C	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*
		Oilasko errea patat. *est*	Oilasko errea pat. *est*	Zainzuri-arrautzop. * est*	Legatz arrautzaztatua *est*	Barregorri-arrautzop. * est*	Eskaloepa piperrekin *est*	Eskaloepa piperrekin *est*
		Arrautza-budina *est*	Arrautza-budina *est*	Arrautza-budina * est*	Sagar errea *est*	Arrautza-budina *est*	Natillak *est*	Arrautza-budina *est*
	D	Barazki-panatxea *est*	Barazki-menestra *est*	Barazki-krema *est*	Barazki-menestra *est*	Barazki-krema *est*	Patata-purea *est*	Barazki-menestra *est*
		Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*	Atun-arrautzopila *est*	Eskaloepa piperr. *est*	Eskaloepa piper. *est*	Eskaloepa piper. *est*	Legatza plantxan *est*	Arrautzopil frantsesa *est*
		Sagar errea *est*	Sagar errea *est*	Sagar errea *est*	Sagar errea *est*	Sagar errea *est*	Sagar-konpota *est*	Natillak *est*
	E	Barazki-krema *est*	Patata-purea *est*	Barazki-menestra *est*	Patatak saltsa berd *est*	Patata-purea *est*	Barazki-krema *est*	Barazki-krema *est*
		Legatza plantxan *est*	Eskaloepa piper. *est*	Atun-arrautzopila *est*	Arrautzopil frantsesa *est*	Legatz arrautzaztatua *est*	Solomoa pat. frijit. *est*	Legatza plantxan *est*
		Sagar-konpota *est*	Natillak *est*	Sagar-konpota *est*	Natillak *est*	Sagar-konpota *est*	Arrautza-budina *est*	Sagar-konpota *est*
AFAR	A	Azenario-krema *est*	Barazki-krema *est*	Porru-patat. krema *est*	Ilar-krema *est*	Espinaka salt. *est*	Minestrone zopa *est*	Patata-purea *est*
		Bakailaoa Bizk. erara *est*	Legatza labean *est*	Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*	Eskaloepa piperrekin *est*	San jakoboa *est*	Barregorri-arrautzopila *est*	San jakoboa *est*
		Anana almib. *est*	Melokotoia almibarr. *est*	Udarea almibarr. *est*	Melokotoia almibar. *est*	Melokotoia almibar. *est*	Melokotoia almibar. *est*	Melokotoia almibar. *est*
	B	Barazki-krema *est*	Izar-zopa *est*	Barazki-zopa *est*	Izar-zopa *est*	Arrain-zopa *est*	Baratzxuri-zopa *est*	Kalabazin-krema *est*
		Oilasko errea patat. *est*	Oilasko erregosia barreng.*est*	Mihi-arraina meniere *est*	Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*	Arraina labean homig. *est*	Krabarroka-solomoak *est*	Indioilarra saltsan *est*
		Sagar-konpota *est*	Arrautza-budina *est*	Arrautza-budina * est*	Arrautza-budina *est*	Sagar-konpota *est*	Sagar errea *est*	Arrautza-budina *est*
	C	Fideo-zopa *est*	Patata-purea *est*	Barazki-menestra *est*	Fideo-zopa *est*	Fideo-zopa *est*	Barazki-menestra *est*	Fideo-zopa *est*
		Arrautzopil frants. *est*	Arrautzopil frants. *est*	Arrautzopil frants. * est*	Zainzuri-arrautzopila *est*	Oilasko errea c/pat. *est*	Arrautzopil frantsesa *est*	Zainzuri-arrautzopila *est*
		Arrautza-budina *est*	Natillak *est*	Natillak *est*	Sagar-konpota *est*	Natillak *est*	Arrautza-budina *est*	Natillak *est*
	D	Barazki-menestra *est*	Barazki-menestra *est*	Patata-purea *est*	Barazki-krema *est*	Barazki-krema *est*	Patata-purea *est*	Barazki-krema *est*
		Legatza plantxan *est*	Legatza plantxan *est*	Mihi-arraina meniere *est*	Atun-arrautzopila *est*	Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*	Legatz arrautzaztatua *est*	Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*
		Sagar-konpota *est*	Sagar-konpota *est*	Sagar-konpota *est*	Sagar errea *est*	Sagar errea *est*	Natillak *est*	Sagar-konpota *est*
	E	Barazki-krema *est*	Fideo-zopa *est*	Barazki-krema *est*	Patata-purea *est*	Patata-purea *est*	Fideo-zopa *est*	Barazki-menestra *est*
		Eskaloepa piperr. *est*	Eskaloepa piper. *est*	Solomoa patata frij. *est*	Legatza plantxan *est*	Legatz arrautzaztatua *est*	Urdaiaz. egos. ogi arr. pas. *est*	Barregorri-arrautzopila *est*
		Arrautza-budina *est*	Saqar errea *est*	Saqar errea *est*	Natillak *est*	Arrautza-budina *est*	Sagar-konpota *est*	Sagar errea *est*

dieta 56 1.800 kcal



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Konfit. Diet - fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 25 g ogi Margarina eta fruta
BAZK	A Dilistak Oilasko errea Fruta	Porrusalda Izokina Fruta-budina azuk. gabe	Lekale-krema Txahal errea barreng. Fruta	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
ASK	A Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak 150 g fruta
AFAR	A Izar-zopa Arrautza egosiak pist. Jogurt nat. gaingabetua	Barazki-krema Oilasko erregosia barreng. Fruta	Barazki-zopa Arraina meunière erara Jogurt natural gaingab.	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Jogurt natural gaingab.	Arrain-zopa Arrautza egos. barren.-krem. Fruta	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Jogurt natural gaingab.	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Fruta-budina azuk. gabe

dieta 57 2.200 kcal



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta
BAZK	A Dilistak Oilasko errea Fruta	Entsalada mistoa Txahal erregosia Fruta-budina azuk. gabe	Lekale-krema Txahal errea barreng. Fruta	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
ASK	A Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina Galleta dietetikoak Margarina + fruta
AFAR	A Azenario-krema Bakailaoa Bizk. erara Jogurt naturala	Barazki-krema Oilasko erregosia barreng. Fruta	Barazki-zopa Arraina meunière erara Jogurt naturala	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Jogurt natural gaingab.	Arrain-zopa Arrautza egos. barren.-krem. Fruta	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Jogurt naturala	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Fruta-budina azuk. gabe

58 dieta 3.000 kcal



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta	Kafesne gaingabetua - sakarina 50 g ogi 2 margarina + fruta
	A Dillistak Oilasko errea Fruta	Arroza barazkiekin Txahal erregosia Fruta-budina azuk. gabe	Lekale-krema Txahal errea barreng. Fruta	Patatak saltsa berdean Haragi-bolak Mamia	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Sagar-konpota	Barazki-menestra Arkume-menestra Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
	A Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa	Kafesne gaingabetua - sakarina Fruta Ogitartekoa
AFAR	A Azenario-krema Bakailaoa Bizk. erara Sagar errea	Barazki-krema Oilasko erregosia barreng. Fruta	Barazki-zopa Arraina meunière erara Jogurt naturala	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Jogurt naturala	Arrain-zopa Arrautza egos. barren.-krem. Jogurt naturala	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Jogurt naturala	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Jogurt naturala

59 dieta LIKIDO LEHORTZAILEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	A Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda
ASK	A Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea	Tea - azukrea
	A Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda	Haragi-salda Arroz-salda

dieta60MODIFAST-a



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa		Infusioa
BAZK.	A Modifast-a	Modifast-a	Modifast-a	Modifast-a		Modifast-a	Modifast-a
ASK.	A Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa		Infusioa
AFAR.	A Modifast-a	Modifast-a	Modifast-a	Modifast-a		Modifast-a	Modifast-a

dieta61NASOGASTRIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia
BAZK.	A Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa
ASK.	A Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia
AFAR.	A Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa	Nasogastrikoa

die2 NORMAL HIPOSODIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada	Kafesnea Ogia Gurina - marmelada
	B Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak	Esnea - kakaoa Galletak
	C Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea
	A Dilistak Oilasko errea pat. frij. Fruta	Arroza barazkiekin Txahal erregosia Fruta	Lekale-krema Txahal errea barreng. Sagar errea	Paella Haragi-bolak Fruta	Babarrun zuria Txipiroiak tipularekin Fruta	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Fruta
BAZK	B Barazki-panatxea Arraina barazkiekin Jogurt naturala	Porrusalda Izokina Jogurt zaporeduna	Makarroiak tomat. Berdela donostiar erara Fruta	Patatak saltsa berdean Arraina labean Mamia	Babarrun-krema Oilasko-izter errea Sagar-konpota	Entsalada mistoa Arkume-menestra Arroz-esnea	Marmitakoa Mihia saltsan Budina
	A Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak	Kafesnea Galletak
	B Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa
ASK	C Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
	E Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea	Esnea - kafeinagabea Azukrea
AFAR	A Izar-zopa Arrautza egosiak pist. Fruta	Barazki-krema Legatza labean Fruta	Barazki-zopa Arraina meunière erara Fruta	Ilar-krema Ajoarriero bakailaoa Fruta	Arrain-zopa Arraina labean hornigai. Fruta	Minestrone zopa Patata-arrautzopila Fruta	Izar-zopa Indioilarra saltsan Fruta
	B Azenario-krema Bakailaoa Bizk. erara Sagar errea	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Sagar-konpota	Porru-patatazko krem Saltxitxa fresk. purearekin Natillak	Hegazti-zopa Solomoa bere zukuan Jogurt naturala	Espinaka salteatuak Arrautza egos. barren.-krem. Budina	Baratzuri-zopa Krabarroka-solomoak Natillak	Kalabazin-krema Legatza amerikar erara Jogurt naturala

63 dieta**63** LIKIDO BIGUN HOTZA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta
BAZK.	A Likido oso hotzak Budina	Likido oso hotzak Mamia	Likido oso hotzak Natillak	Likido oso hotzak Budina	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Budina
ASK.	A Kafesnea Galletak	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta	Esnea eta jogurta
AFAR.	A Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Jogurt naturala	Likido oso hotzak Natillak	Likido oso hotzak Jogurt naturala

64 dieta**64** LIKIDO KOIPEGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa
BAZK.	A Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda
ASK.	A Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa	Infusioa
AFAR.	A Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda	Barazki-salda

65 dieta 65 FRUTA ETA BARAZKIKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR. A	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
BAZK. A	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
ASK. A	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
AFAR. A	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia	Barazkia
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

66 dieta 66 GANBERA ESTERILEKO ESKUZKOA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZK. A	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea
AFAR. A	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea	Eskuzko eskabidea

67 TURMIXEKO DIABETIKOENTZAKO LIKIDOGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota	Jogurt gaingabetua Konpota
BAZK	A Turmix. lekalea / oilask. Fruta-terrina	Turmix. pat./azen./harag. Fruta-terrina	Turmix. lekalea / oilaskoa Fruta-terrina	Turmix. big. haragia Fruta-terrina	Turmix. big. haragia Fruta-terrina	Turmix. big. haragia Fruta-terrina	Turmix. lekak / oilaskoa Fruta-terrina
ASK	A Konpota	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota	Konpota
AFAR	A Turmix. azen. - arraina Jogurt naturala	Turmix. big. arraina Jogurt naturala	Turmix. por /pat./ilar./bak. Jogurt naturala	Turmix. por. / pat./ mihi-ar. Jogurt naturala	Turmix. barazkia / arraina Jogurt naturala	Turmix. por./pat./mihi-ar. Jogurt naturala	Turmix. barazkia / arraina Jogurt naturala

68 TURMIXEKO NASOGASTRIKO OGIGABEA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia
BAZK	A Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Frutazko irabiaki arina
ASK	A Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia	Kafesne lodia
AFAR	A Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala	Salda garbia - "ogirik gabe" Turmixeko arina Jogurt naturala

63 dieta 69 LARRIALDIETAKO LEHORTZAILEA



		ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
BAZK	A	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin	Arroza azenarioarekin
		Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia	Oilasko egosia
		Sagarra	Sagarra	Sagarra	Sagarra	Sagarra	Sagarra	Sagarra
ASK	A	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea	Tea
AFAR	A	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa	Hegazti-zopa
		Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia	Legatz egosia
		Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa	Platanoa

dieta70 PEDIATRIAKO BEREZIA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR	A Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada	Esnea - kakaoa Galletak Gurina - marmelada
	B Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia	Kafesnea Ogia
	C Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea	Esnea - azukrea
	D Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila	Kamamila
BAZAR	A Dilistak Arraina barazkiekin Fruta	Arroz barazkiekin Txahal erregosia Fruta	Makarroiak tomat. Txahal errea barreng. Arroz-esnea	Entsalada Haragi-bolak Fruta	Babarrun-krema Txipiroiak tipularekin Sagar-konpota	Barazki-menestra Arraina saltsa berdean Fruta	Lekak patatekin Mihia saltsan Fruta
	B Barazki-panatxea Oilasko errea pat. frijit. Natillak	Entsalada mistoa Izokina Sagar-konpota	Lekale-krema Berdela donostiar erara Fruta	Paella Arraina labean Mamia	Babarrun zuria Oilasko-izter errea Fruta	Barazki-panatxea Arkume-menestra Budina	Lekak patatekin Untxia ehiztari erara Udarea almibarrarekin
	C Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Urdaiazp. egos. arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Zainzuri-arrautzopila Jogurt naturala	Izar-zopa Arraina plantxan Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Jogurt naturala	Entsalada mistoa Arraina plantxan Sagar-konpota	Izar-zopa Xerra plantxan Jogurt naturala
	D Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Budina	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Budina	Entsalada mistoa Xerra plantxan Budina	Barazki-menestra Xerra plantxan Sagar-konpota	Entsalada mistoa Xerra plantxan Jogurt zaporeduna	Barazki-krema Txerri-solomoa pat. frijit. Jogurt naturala	Barazki-panatxea Arrautzopil frantsesa Natillak
	E Entsalada mistoa Arraina plantxan Sagar-konpota	Patata-purea Xerra plantxan Natillak	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Sagar-konpota	Patata-purea Arrautzopil frantsesa Natillak	Barazki-krema Arraina plantxan Budina	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Natillak	Barazki-krema Arraina plantxan Sagar-konpota
	A Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta	Pediatriako ogitartekoa Fruta
	B Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa	Esnea - kakaoa
	A Azenario-krema Bakailaoa Bizk. erara Fruta	Barazki-krema Legatza labean Fruta	Barazki-zopa Saltxitxa fresk. purearekin Fruta	Ilar-krema Solomoa bere zukuan Fruta	Espinaka salteatuak Arraina plantxan Fruta	Baratzuri-zopa Patata-arrautzopila Fruta	Barazki-menestra Legatza amerikar erara Fruta
	B Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Sagar errea	Izar-zopa Oilasko erregosia barreng. Jogurt naturala	Porru-patatazko krem Arraina meunière erara Budina	Entsalada mistoa Ajoarriero bakailaoa Jogurt naturala	Arrain-zopa Arrautza egos. barreng.-krem. Budina	Minestrone zopa Krabarroka-solomoak Jogurt zaporeduna	Kalabazin-krema Indioilarra saltsan Jogurt naturala
	C Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Natillak	Barazki-menestra Arraina plantxan Jogurt zaporeduna	Entsalada mistoa Arrautzopil frantsesa Natillak	Izar-zopa Zainzuri-arrautzopila Sagar-konpota	Izar-zopa Urdaiaz. egos. arrautzopila Natillak	Barazki-menestra Arrautzopil frantsesa Jogurt naturala	Izar-zopa Arrautzopil frantsesa Budina
	D Barazki-krema Xerra plantxan Jogurt naturala	Izar-zopa Xerra plantxan Sagar errea	Patata-purea Txerri-solomoa patata frij. Jogurt naturala	Barazki-krema Legatz arrautzaztatua Budina	Patata-purea Arrautzopil frantsesa Jogurt naturala	Patata-purea Xerra plantxan Sagar-konpota	Entsalada mistoa Legatz arrautzaztatua Sagar-konpota

dieta 71

HESTE LABURREKO DIETA



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi	Jogurt gaingabetua 50 g ogi
	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia	Urdaiazpiko egosia
BAZK.	A Diliasta-purea	Patata-purea	Makarroiak tomat.	Patata-purea	Babarrun-krema	Arroz-purea azenarioarekin	Leka-purea
	Oilasko errea azalik gabe	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Oilasko errea azalik gabe	Xerra plantxan	Xerra plantxan
	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar errea	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota	Sagar-konpota
ASK.	A Mamia	Mamia	Mamia	Mamia	Mamia	Mamia	Mamia
AFAR.	A Azenario-krema	Arroz-purea azenarioarekin	Porru-patatazko krema	Ilar-krema	Patata-purea	Patata-purea	Kalabazin-krema
	Arraina plantxan	Legatza labean	Arraina plantxan	Arraina plantxan	Arraina plantxan	Arraina plantxan	Arraina plantxan
	Sagar errea	Sagar errea	Sagar-konpota	Sagar errea	Sagar errea	Sagar errea	Sagar errea

dieta 88

NOTHMAN-a



	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSAR.	A Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea	Kafesnea
	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua	Arrautza frijitua
	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada	Tostada
	Laranja-zukua	Laranja-zukua	Laranja-zukua	Laranja-zukua	Laranja-zukua	Laranja-zukua	Laranja-zukua
	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina
BAZK.	A Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea	Patata-purea
	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan
ASK.	A Budina	Budina	Budina	Budina	Budina	Budina	Budina
	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak	Tostadak
	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina	Gurina
AFAR.	A Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan	Xerra plantxan



ARRAIN-ZOPA



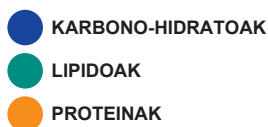
OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	15	15	Laminetan
Ganbak	5	5	Xehatua
Tipula	15	10	Xehatua
Tomatea	15	15	Xehatua
Porrua	15	15	Xehatua
Azenarioa	15	15	Xehatua
Zopakoa	25	25	Xehatua
Piperra	5	5	Xehatua
Oliba	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 149 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
18 g	5,8 g	6,2 g	2,3 g	15 mg
%48	%35	%17	-	-

PRESTAKETA

Ontzi batean jarri ura arrain puskekin eta hezurrekin, baita tipula, porru edo azenarioren bat edo beste ere. Irakinarazi eta 15 minutuz egosten utzi, salda on bat lortzeko.

Beste kazola batean sueztitu tipula, porrua eta azenarioa oliba-oliotan, eginda dagoenean bota tomatea, eta utzi egosten 10 minutuz. Segidan, bota salda, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Berriro ere irakinarazi eta bota ogi txigortua, beste 10 minutuz egosten utziz. Sutatik kendu baino minutu bat lehenago bota zopara arrain izpitua.





BARATXURI-ZOPA

BARATXURI-ZOPA



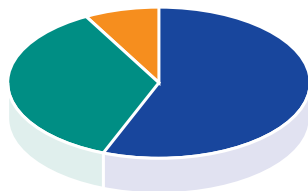
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Zopakoa	30	30	Xerra mehea
Baratzuria	5	5	Xerratuta
Olioa	5	5	Oliba
Piperra	10	10	Txorizeroa

BALIO NUTRITIBOA: 130 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
18,3 g	5,3 g	2,6 g	1,3 g	25,2 mg
%56	%36	%8	-	-

PRESTAKETA

Baratzuria xerratan ebaki, jarri kazola batean olioa berotzen, eta gorritzen utzi gabe bota bertara xerratan ebakitako ogi txigortua, eta olioa xuka dezatela. Jarraian, bota haragi-salda, edo hori ezean ura besterik gabe. 15 minutuz egosten utzi edo ogia ondo desegin arte bestela.

Egina dagoenean, sutatik kendu baino minutu 1 lehenago, irabiatutako arrautza pasteurizatua bota eta ondo eragin pikorrik ez uzteko.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



MINESTRONE-ZOPA

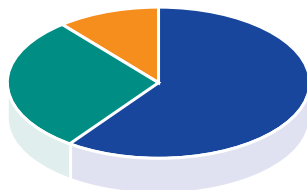
MINESTRONE-ZOPA



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Aza	35	35	Brunoise mehea
Porrua	20	15	Brunoise mehea
Azenarioa	30	25	Brunoise mehea
Patata egosia	20	20	Brunoise mehea
Tomatea	10	10	Brunoise mehea
Pasta	20	20	Pasta
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 167 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
25 g	5,5 g	4,5 g	3,2 g	-
%60	%29	%11	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Ura irakiten jarri eta irakiten ari denean, barazki-osagai guztiak bota eta 20 minutuz egosten utzi. Segidan, pasta botako dugu eta guztia 5 minutuz egosten utzi.





PASTA-ZOPA

PASTA-ZOPA



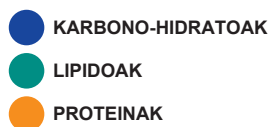
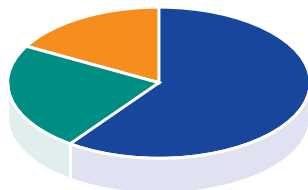
OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Pasta	25	25	Izartxoak
Oiloa	30	10	Xehatua
Salda kontzentratua	-	-	-

BALIO NUTRITIBOA: 127 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
19,1 g	3,3 g	5,6 g	0,5 g	7,5 mg
%60	%23	%17	-	-

PRESTAKETA

Salda dagozkion osagaiekin egin eta gero, iragazi eta pasta botatzen da, 5 minutuz irakiten utziz. Jarraian, hegazti-zatitxoak bota eta irakinaldi bat eman.





BARAZKI-ZOPA

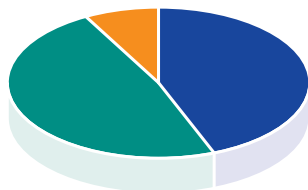
BARAZKI-ZOPA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Aza	40	35	Brunoise
Azenarioa	30	30	Brunoise
Patata	20	20	Brunoise
Tomatea	10	10	Brunoise
Lekak	20	30	Brunoise
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 97 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
10,5 g	5,3 g	2,1 g	3,1 g	-
%44	%48	%8	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri ura irakiten eta irakiten ari denean bota bertara juliana erara (zerrenda finak eta luzeak) ebakitako barazki guztiak. Guztia egina dagoenean gehitu aurretik 10 minutuz zartagin batean oliba-olioarekin salteatutako tomateak.





HEGAZTI-ZOPA

HEGAZTI-ZOPA



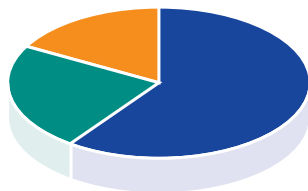
OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Pasta	25	25	Izartxoak
Oiloa	30	10	Xehatua
Salda kontzentratua	-	-	-

BALIO NUTRITIBOA: 127 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
19,1 g	3,3 g	5,6 g	0,5 g	7,5 mg
%60	%23	%17	-	-

PRESTAKETA

Salda dagozkion osagaiekin egin eta gero, iragazi eta pasta botatzen da, 5 minutuz irakiten utziz. Jarraian, hegazti-zatitxoak bota eta irakinaldi bat eman.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





BABARRUN-PUREA

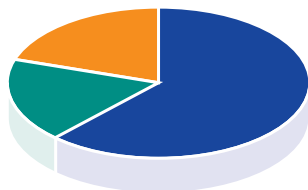
BABARRUN-PUREA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Babarrunak	50	50	Xehatua
Porrua	15	13	Xehatua
Azenarioa	15	13	Xehatua
Tomatea	6	6	Xehatua
Tipula	15	13	Xehatua
Patata	4	3	Xehatua
Olio	4	4	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 222 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
34,3 g	4,9 g	10,2 g	4,6 g	-
%62	%18	%18	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Babarrunak azenarioarekin, porruarekin eta patatarekin egosten jarriko ditugu. Gutxi gorabehera, beste osagai guztien halako 4 parte ur behar dira. Dena egositakoan, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Berriro ere irakinarazi eta oliba-olio gordina bota.





KALABAZIN-KREMA

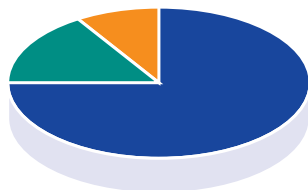
KALABAZIN-KREMA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Kalabazina	180	180	Xehatua
Patata	60	60	Xehatua
Porrua	5	5	Xehatua
Tipula	5	5	Xehatua
Esnea	50	50	Osoa
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 318 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
59,8 g	5,8 g	6,7 g	3,6 g	-
%75	%16	%9	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Tipula gurinarekin eta olio pixka batekin sueztitzen jarri, biguna dagoenean, kalabazina eta patata bota, sueztitu, ura eta esnea bota eta berriro irakinarazi egingo dugu, ondoren 15 minutuz egosten utzi edo patata egin arte, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa.





DILISTA-KREMA

DILISTA-KREMA



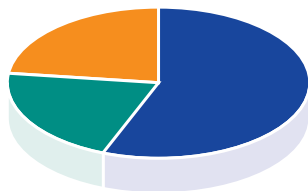
OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Dilistak	70	60	Pardina
Azenarioa	25	10	Brunoise ert.
Patata	25	10	Karratu txik.
Tipula	25	5	Brunoise txik.
Olio	10	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 301 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
30,6 g	5 g	12,5 g	2,8 g	-
%56	%21	%23	-	-

PRESTAKETA

Dilistak azenarioarekin, porruarekin eta patatarekin egosten jarriko ditugu. Gutxi gorabehera, beste osagai guztien halako 4 parte ur behar dira. Dena egositakoan, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Berriro ere irakinarazi eta oliba-olio gordina bota.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



AZENARIO-KREMA

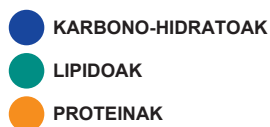
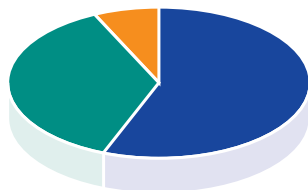
AZENARIO-KREMA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Azenarioa	130	80	Xehatua
Porrua	35	10	Xehatua
Tipula	25	10	Xehatua
Patata	50	50	Xehatua
Olioa	10	5	Urtua

BALIO NUTRITIBOA: 131 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
18,5 g	5,3 g	2,3 g	3,8 g	-
%56	%37	%7	-	-



PRESTAKETA

Osagai guztiak egosten jarriko ditugu. Egositako ur pixka bat kenduko dugu, oliba-olioa botako dugu, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa, pixka bat irakin.





BARAZKI-KREMA

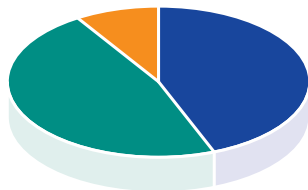
BARAZKI-KREMA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Lekak	50	15	Xehatua
Azenarioa	60	15	Xehatua
Zerba	150	35	Xehatua
Patata	60	50	Xehatua
Porrua	20	15	Xehatua
Ilarrak	25	15	Xehatua
Olio	8	8	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 162 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
18,1 g	8,5 g	3,5 g	3,5 g	-
%44	%47	%9	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Osagai guztiak egosten jarri, egosten direnean birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Olio bota eta pixka bat irakin. Ogi-pusketa txigortuekin lagun daiteke.





TXITXIRIO-KREMA

TXITXIRIO-KREMA



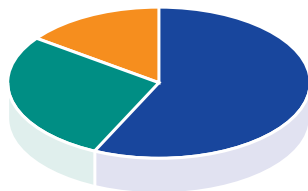
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txitxirioak	70	55	Xehatua
Tipula	5	5	Xehatua
Porrua		7	Xehatua
Azenarioa		20	Xehatua
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 258 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
36,4 g	7,8 g	10,4 g	4,2 g	-
%57	%28	%15	-	-

PRESTAKETA

Txitxirioak azenarioarekin, porruarekin eta tipularekin egosten jarriko ditugu. Dena egositakoan, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Bukaeran, oliba-olioa bota.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





PORRU-PATATA KREMA

PORRU-PATATA KREMA

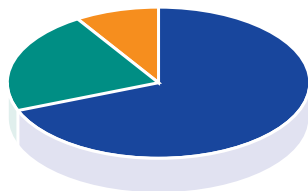


OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Porrua	115	100	Xehatua
Patata	50	40	Xehatua
Olioa	5	5	Xehatua

BALIO NUTRITIBOA: 228 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
39,5 g	5,7 g	4,8 g	3,8 g	-
%69	%22	%9	-	-

PRESTAKETA

Ura egosten jarri eta irakiten ari denean porrua bota uretara. 10 minutu igarotakoan patata bota, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Irakinaldi bat eman eta olio gordina bota.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





ILAR-KREMA

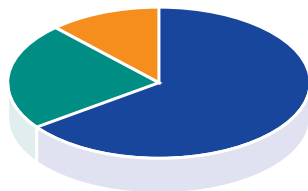
ILAR-KREMA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Ilarrak	70	70	Xehatua
Azenarioa	20	17	Xehatua
Porrua	12	10	Xehatua
Olioa	5	5	Xehatua
Patata-purea	30	30	Xehatua

BALIO NUTRITIBOA: 213 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
34,7 g	5,5 g	6 g	4,9 g	-
%65	%23	%12	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Osagai guztiak egosten jarri, kendu egositako ur pixka bat eta oliba-olioa bota. Iragazki txinatarretik pasa eta azkenik pixka bat irakin.





BABARRUN ZURIA

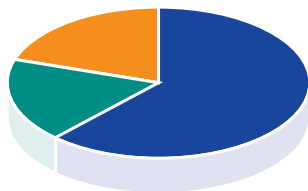
BABARRUN ZURIA



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Babarrunak	60	60	Zuria
Azenarioa	5	5	Brunoise ert.
Patata	2	2	Karratu txik.
Porrua	5	2	Brunoise txik.
Tipula	5	5	Brunoise txik.
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 240 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
37,5 g	4,9 g	11,6 g	4,5 g	-
%62	%18	%20	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Babarrunak azenarioarekin, porruarekin eta patatarekin egosten jarriko ditugu. Gutxi gorabehera, babarrunen halako 4 parte ur behar dira. Dena egositakoan, oliba-olio gordina bota.





DILISTAK



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Dilistak	70	60	Pardina
Azenarioa	25	10	Brunoise ert.
Patata	25	10	Karratu txik.
Tipula	25	5	Brunoise txik.
Olio	10	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 262 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
36,9 g	6,1 g	18,8 g	2,8 g	-
%54	%21	%23	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Egosi dilistak eta azenarioak, izanik dilistak/ura proportzioa 1/5ekoa. Dilistak erdi egosita daudenean, patata bota eta bukaeran oliba-olioa gordinik.





TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN

TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN

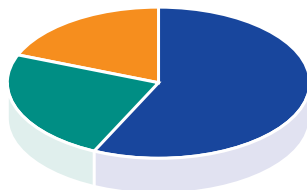


OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txitxirioak	70	55	Txikia
Espinakak	120	100	Brunoise
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 368 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
45,9 g	8,8 g	14,9 g	4,2 g	-
%57	%24	%19	-	-

PRESTAKETA

Egosi txitxirioak izanik txitxirioak/ura proportzioa 1/5ekoa. Egositakoan gehitu espinakak eta utzi dena egosten 3 minutuz. Bukaeran, oliba-olioa bota.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





LEKAK PATATEKIN

LEKAK PATATEKIN



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Lekak	130	130	Leka laua
Patata	80	80	Brunoise han.
Baratxuria	5	5	Laminatuta
Olioa	5	5	Oliba

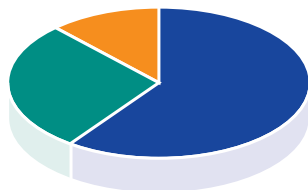
BALIO NUTRITIBOA: 172 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
26 g	5,3 g	5,1 g	5,6 g	-
%60	%28	%12	-	-

PRESTAKETA

Jarri egosten ur ugari. Irakite-puntuan dagoenean, bota barrura lekak eta patatak. Egosita daudenean, xukatu, baratxuriarekin frijituki bat egin gorritzen utzi gabe eta gainetik bota.

Oso garrantzitsua da baratxuria asko ez frijitzea, zeren bere konposizio kimikoa aldatzen baita eta zapore gogorra hartzeaz gain, toxikoa da.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





BARAZKI-PANATXEA

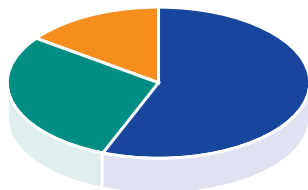
BARAZKI-PANATXEA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Zerbak	80	80	Zatitua
Azenarioa	40	40	Brunoise
Lekak	40	40	Lauak
Zainzuri-zurtoinak	20	20	Zurtoinak
Ilarrak	40	40	Izoztuak
Patata	50	50	Karratua
Olio	5	5	Oliba gordina

BALIO NUTRITIBOA: 181 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
25,4 g	5,9 g	6,4 g	5,6 g	-
%56	%29	%15	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Ur asko jarri irakiten. Irakite-puntuari dagoenean bota azenarioa eta ilarrak. Berriro ere irakiten dagoenean, eta bost minutu igaro ondoren, gainerako barazki guztiak bota. Egosita daudenean, ondo xukatu eta gehitu oliba-olio gordina.





BARAZKI-MENESTRA

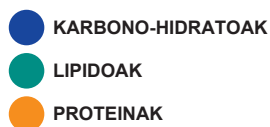
BARAZKI-MENESTRA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Zerbak	100	80	Brunoise hand.
Azenarioa	35	35	Brunoise hand.
Lekak	35	35	Laua
Ilarrak	30	30	Izoztua
Zainzuriak	15	15	Zurtoinak
Olioia	5	5	Oliba gordina
Urdaiazpiko egosia	4	4	Brunoise txik.
Patata	55	55	Brunoise txik.

BALIO NUTRITIBOA: 180 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	F. LANDARE-ZUNTZ	KOLESTEROLA
23,8 g	6,7 g	6,4 g	4,7 g	3,6 mg
%53	%33	%14	-	-



PRESTAKETA

Ur asko jarri irakiten. Irakite-puntuari dagoenean azenarioa eta ilarrak bota, berriro ere irakiten hasten denean eta 5 minutu igaro ondoren, gainerako barazki guztiak bota. Egosita daudenean, ondo xukatu eta gehitu oliba-olioa gordina.





PORRUSALDA

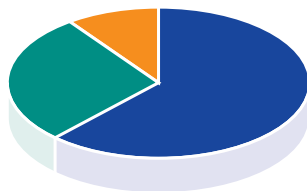
PORRUSALDA



OSAGAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Porrua	140	110	Zatia
Patata	90	90	Karratu hand.
Azenarioa	80	35	Karratu txik.
Olio	5	5	Oliba
Baratzuria	1	1	Laminak

BALIO NUTRITIBOA: 184 KALORIA

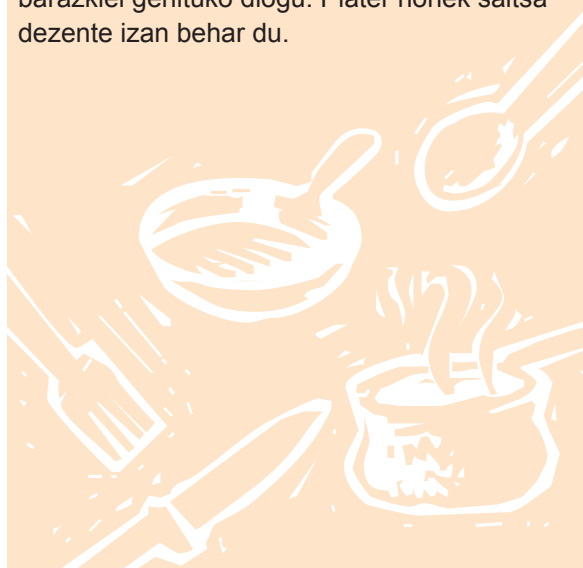
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
28,8 g	5,6 g	4,5 g	6,2 g	-
%62	%28	%10	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Kazola batean ura jarri eta irakinarazi. Segidan, azenarioa bota. Berririo irakiten duenean, gehitu patatak eta porrua. Guztia egosita dagoenean, frijitu su oso txikian baratzuria oliba-oliotan eta kontu handia izan gorritu ez dadin, eta ondoren barazkiei gehituko diogu. Plater honek saltsa dezente izan behar du.





ESPINAKAK URDAIAZPIKOAREKIN

ESPINAKAK URDAIAZPIKO- AREKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Espinakak	300	300	Brunoise fina
Urdaiazpikoa	20	20	Brunoise fina
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 175 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
9,6 g	10,3 g	20,1 g	0 g	17,8 mg
%22	%53	%25	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Espinakak ur askorekin egosi eta ondoren ondo xukatu. Bestalde, zartagin batean oliba-olioa jarri eta urdaiazpikoa pixka bat salteatu. Azkenik, espinakak bota ondo salteatzeko.





PATATAK SALTSA BERDEAN

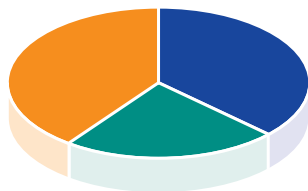
PATATAK SALTSA BERDEAN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Patata	160	150	Gisatua
Ilarrak	25	25	Izoztuak
Tipula	12	10	Brunoise mehea
Baratxuria	3	3	Brunoise mehea
Piper berdea	10	10	Brunoise mehea
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 201 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
33,7 g	5,3 g	4,7 g	4,5 g	-
%37	%23	%10	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Baratxuria oliba-oliotan salteatu. Jarraian patatak bota eta sueztitu. Sueztituta daudenean, salda bota eta 20 minutuz egosten utzi. Eginak daudenean gainetik perrexila bota.





ARROZA BARAZKIEKIN

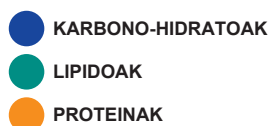
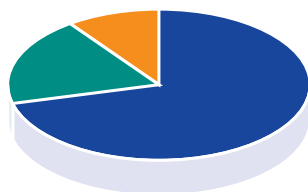
ARROZA BARAZKIEKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Arroza	50	50	Zuria
Barrengorriak	30	30	Osoak
Azenarioa	50	50	Brunoise
Lekak	75	75	Borobila
Kalabazina	70	70	Izoztuak
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 309 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
54,7 g	6,4 g	8 g	5,8 g	-
%71	%19	%10	-	-



PRESTAKETA

Zartagin batean oliba-olioa jarri eta baratxuria frijitzen dugu. Kolore hartu baino lehen, bota barazkiak: barrengorriak, lekak, azenarioa eta kalabazina. Behin eginda egonez gero, bota arroza eta sueztitu. Ondoren, salda gehitu eta egosi 20 minutuz.





MARINEL-PAELLA

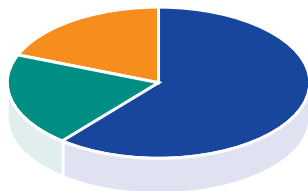
MARINEL-PAELLA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Arroza	50	50	Zuria
Ganbak	25	25	Arrozetarako
Muskuiluak	15	15	Garbiak
Txipiroiak	25	20	Zatiak
Leka samurrak	15	15	Brunoise mehea
Ilarrak	25	25	Izoztuak
Piperra	20	20	Brunoise mehea
Tipula	10	10	Brunoise mehea
Baratxuria	2	2	Brunoise mehea
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 299 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
45,1 g	6,8 g	14,2 g	2,3 g	30 mg
%61	%20	%19	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Barazki guztiak sueztitzen jarri. Jarraian, puskatan zatitutako txipiroiak bota eta sueztitu. Beste kazola batean, salteatu arroza oliba-oliotan, bota arrain-salda edo hori eduki ezean ura (arroz-bolumenaren halako bi) eta irakinarazi. 15 minutu igaro ostean, txirlak, ganbak eta muskuiluak bota, beste bost minutuz egosten utziz. Une horretan salda gehiago botako dugu beharko balitz. Bost minutu igaro ostean, sutatik kendu, estali eta bost minutuz pausatzen utzi.





MAKARROIAK TOMATEAREKIN

MAKARROIAK TOMATEAREKIN



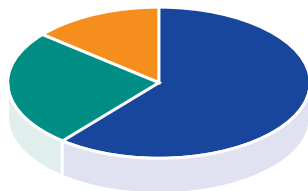
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Makarroia	75	50	Makarroia fina
Tomatea	100	80	Xehatua
Tipula	35	20	Xehatua
Urdaiazpiko egosia	10	10	Zatiak
Oltoa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 295 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
44,7 g	8,3 g	10,6 g	1,2 g	8,9 mg
%61	%25	%14	-	-

PRESTAKETA

Ura irakiten jarri, olio-tanta batzuekin. Irakite-puntu dagoenean, pasta bota eta 7 minutuz egosten utzi. "Al dente" geratu behar du. Horrez gain, tipula sueztitzen jarri eta samurra dagoenean, tomate bota eta 10 minutuz egosten utzi. Birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Saltsa pastaren gainetik bota, eta ondoren urdaiazpiko egosia salteatuta eta gazta arraspatua bota.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





PASTA-ENTSALADA

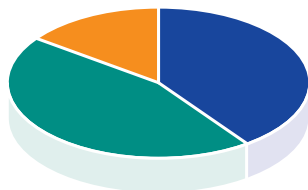
PASTA-ENTSALADA



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Letxuga	100	100	Zatiak
Tomatea	40	40	Xerra erdiak
Pasta	40	40	Ertaina
Olibak	15	15	Beltzak
Olio	10	10	Oliba
Ozpina	3	3	Txuria

BALIO NUTRITIBOA: 370 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
36,3 g	18,7 g	14,3 g	2,9 g	16,5 mg
%40	%45	%15	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Ebaki entsaladako osagaiak era honetan:

Uraza: Puskatan

Tomatea: Ilargi-erdi finetan

Tipula: Julianan

Olibak: Beltzak

Ozpin-olioa: Oliba-olioa eta ardo zuriaren ozpina.





PATATA-ARRAUTZOPILA

PATATA-ARRAUTZOPILA



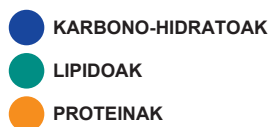
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Patata	150	150	Karratu mehea
Arrautzak	110	110	Irabiatu pasteurizatua
Olio	10	10	Ekilorea

BALIO NUTRITIBOA: 396 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
29,2 g	23,3 g	17,3 g	3 g	554 mg
%30	%53	%17	-	-

PRESTAKETA

Jarri zartagin batean olio dezente eta su oso txikian jarri patata egosten olio horretan. Patata biguna dagoenean xukatu ondo eta irabiatutako arrautzan bota. Ondoren arrautzopila egin, nahi den bezala.





ARRAUTZA BARRENGORRI ETA KREMAREKIN

ARRAUTZAK BARRENGORRI ETA KREMA- REKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Arrautzak	110	110	Egosiak, ertainak
Barrengorriak	15	15	Xerratuta
Oliba-olioa	5	5	Urtua
Esnea	50	50	Osoa
Irina	5	5	Fina

BALIO NUTRITIBOA: 246 KALORIA

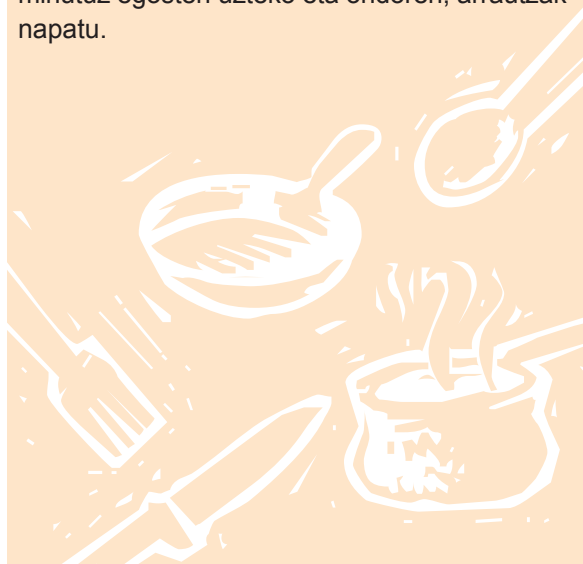
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
6,8 g	17,1 g	16,2 g	0,6 g	554,5 mg
%11	%63	%26	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

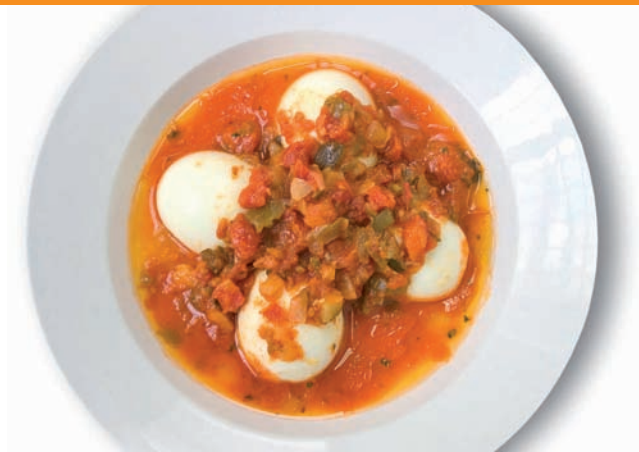
Arrautzak 12 minutuz egosi, zuritu eta erditik moztu. Beste kazola batean, barrengorriak salteatu eta gorde geroko. Zartagin batean, irina desegin eta jarraian esne beroa bota, hori guztia 10 minutuz egosten utziz. Barrengorriak bota 2 minutuz egosten uzteko eta ondoren, arrautzak napatu.





ARRAUTZA EGOSIAK PISTOAREKIN

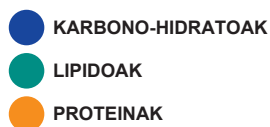
ARRAUTZA EGOSIAK PISTOAREKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Arrautzak	120	110	Egosiak, ertainak
Kalabazina	75	25	Brunoise
Piperra	25	10	Brunoise
Tomatea	50	50	Brunoise
Tipula	25	10	Brunoise
Olioa	10	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 240 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
5,7 g	17,3 g	15,3 g	0,5 g	554,4 mg
%10	%65	%25	-	-



PRESTAKETA

Arrautzak 12 minutuz egosi, zuritu eta gerorako utzi. Horrez gain, sueztitu tipula, piper gorria eta berdea, eta kalabazina. Guztia egina dagoenean tomatea bota eta egiten utzi. Arrautzak ebaki eta pistoarekin napatu.





TXIPIROIAK TIPULAREKIN

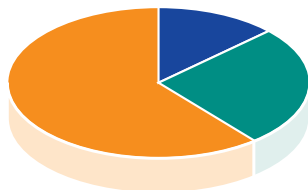
TXIPIROIAK TIPULAREKIN



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txipiroiak	220	220	Zatia
Tipula	35	30	Xehatua
Porrua	35	30	Xehatua
Tomatea	20	20	Xehatua
Azenarioa	12	10	Xehatua
Olioia	4	4	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 254 KALORIA

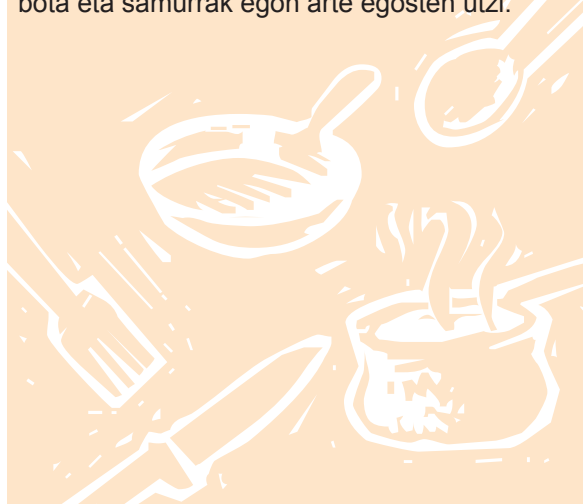
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
8,4 g	7,2 g	39 g	1,5 g	-
%13	%26	%61	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Tipula sueztitu kolore iluna izan arte; komeni da ardo beltz pixka bat botatzea. Sueztituta dagoenean, arrain-salda bota, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Bestalde, ipini zartagin batean baratxuri xehatua eta kolorea hartu baino lehen txipiroiak bota salteatzeko. Segidan, tipula-saltsa eta tomate-saltsaren koilarakadatxo bat bota eta samurrak egon arte egosten utzi.





LEGATZA LABEAN ERRETA BARAZKIEKIN

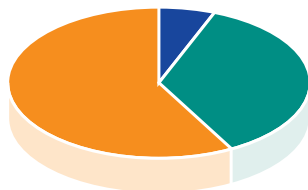
LEGATZA LABEAN ERRETA BARAZKIEKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	180	180	Xerratan
Lekak	15	15	Laua
Berenjena	15	15	Brunoise han.
Kalabazina	20	20	Brunoise han.
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 216 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
3,1 g	8,7 g	31,4 g	1,0 g	90 mg
%6	%36	%58	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri arraina aldez aurretik oliba-olioarekin igurtzitako gastronorm erretilueta eta labean erre 8 minutuz 150 °C-tan. Beste kazola batean, jarri oliba-olioa eta gehitu xerratutako baratxuriak. Gorritu baino lehen barazkiak bota eta salteatu.





LEGATZA SALTSA BERDEAN

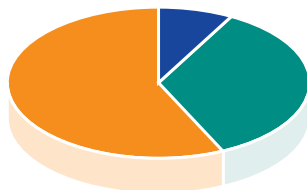
LEGATZA SALTSA BERDEAN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	200	180	Solomoak
Ilarrak	15	15	Izoztuak
Zainzuriak	15	15	Zurtoinak
Baratxuria	5	5	Xehatua
Irina	3	3	Fina
Olioia	5	5	Oliba
Perrexila	2	2	Mehe xehatua

BALIO NUTRITIBOA: 225 KALORIA

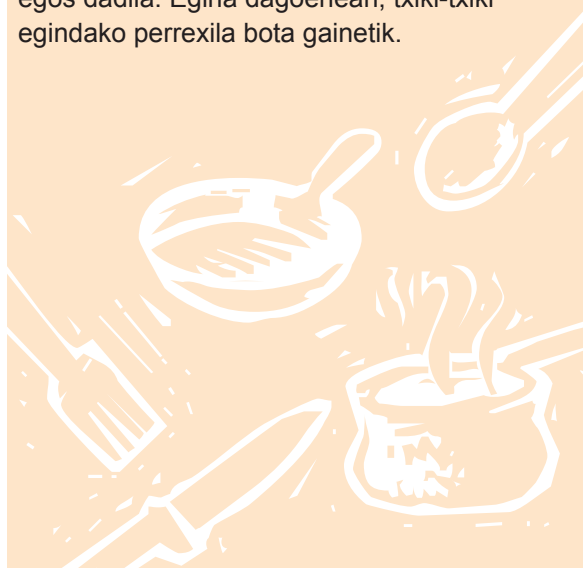
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
4,6 g	8,7 g	31,9 g	1,5 g	90 mg
%8	%35	%57	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Zartagin batean oliba-olioa jarri, baratxuria bota eta segidan irina, sueztitu eta arrain-salda bota eta bost minutuz egosten utzi. Kazola batean jarri legatz puskak, gainetik salda, ilarrak eta zainzuri-zurtoinak bota, eta guztia bost minutuz egos dadila. Egina dagoenean, txiki-txiki egindako perrexila bota gainetik.





LEGATZA AMERIKAR ERARA

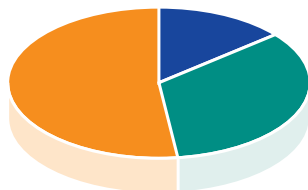
LEGATZA AMERIKAR ERARA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	185	150	Solomoa
Ganbak	15	10	Xehatua
Tipula	20	20	Xehatua
Tomatea	40	40	Xehatua
Porrua	20	20	Xehatua
Azenarioa	20	20	Xehatua
Olioia	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 225 KALORIA

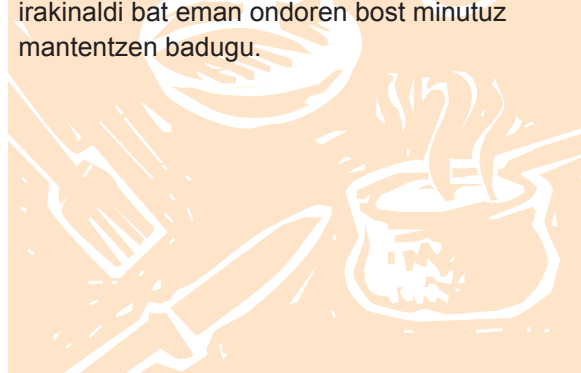
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
7,5 g	8,5 g	29,4 g	1,4 g	90 mg
%14	%34	%52	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri sueztitzen tipula, porrua eta azenarioa oliba-oliotan. Bigunak daudenean tomate-saltsa bota, utzi egosten 5 minutuz eta gehitu arrain-salda pixka bat. Birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Beste kazola batean, salteatu ganbak ondo gorritu arte, arrain-salda bota, irakinarazi, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Prestatutakoa aurrez egindako barazkiei bota eta guztiak bost minutuz irakin dezala. Legatza ondo egina egongo da labean bost minutuz 180 °C-tan erretzen badugu edo saltsan jarri eta irakinaldi bat eman ondoren bost minutuz mantentzen badugu.





LEGATZA LABEAN ERRETA

LEGATZA LABEAN ERRETA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	250	180	Xerra
Baratzuria	5	5	Laminak
Olio	10	10	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 252 kALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
1,4 g	13,6 g	30,9 g	0,01 g	90 mg
%3	%48	%49	-	-

PRESTAKETA

Jarri legatz-trontzoak alde z aurretik oliba-olioarekin igurtzitako gastrorn erretiluetan, eta labean erre 8 minutuz 150 °C-tan.

Beste kazola batean, jarri oliba-olioa eta gehitu xerratutako baratzuriak. Gorritu baino lehen sutatik kendu eta arrainaren gainean bota, baita perrexil pixka bat ere.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



ARRAUTZA-IRINETAN PASATUTAKO LEGATZA

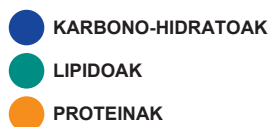
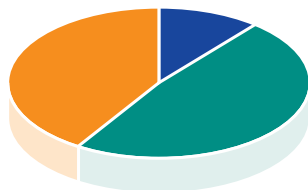
ARRAUTZA- IRINETAN PASATUTAKO LEGATZA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	180	150	Solomoak
Arrautza	-	-	Irabiatura
Olio	-	-	Ekilorea
Irina	-	-	Fina

BALIO NUTRITIBOA: 270 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
7,6 g	14,3 g	27,8 g	0,4 g	125,4 mg
%11	%48	%11	-	-



PRESTAKETA

Zartagin batean ekilore-olio dezente jarri, legatz puskak pasatu irinetatik aurrea eta arrautzetatik ondoren, eta su ertainean frijitu, geruzak kolore gorri argia izan arte eginez. Horrela, arrautza-irina ere barrutik egina egongo da. Limoi zati batekin laguntzen da.





ARRAINA LURRUNETAN

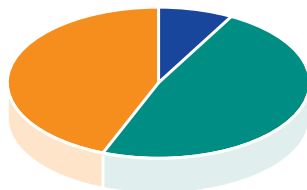
ARRAINA LURRUNETAN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Legatza	100	80	Medailoia
Arrautza	35	7	Laminak
Azenarioa	-	10	Brunoise txik.
Lekak	35	10	Zurtoinak
Ilarrak	25	10	Xehetua
Oliboa	10	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 139 KALORIA

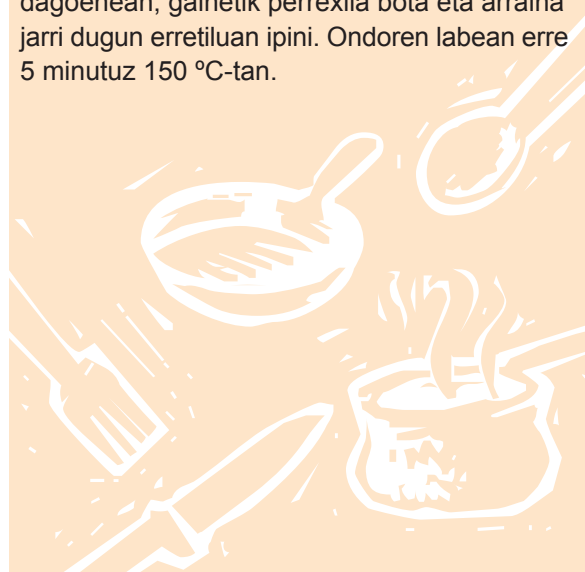
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
2,8 g	7,4 g	15,3 g	1,1 g	75,3 mg
%8	%48	%44	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Ipini arrain-medailoia aldez aurretik oliba-olioarekin igurtzitako gastronom erretiluetan. Beste kazola batean jarri oliba-olioa eta fin-fin xehatutako baratxuria. Kolorea hartzen hasitakoan, gehitu irina eta arrain-salda. Egina dagoenean, gainetik perrexila bota eta arraina jarri dugun erretiluan ipini. Ondoren labean erre 5 minutuz 150 °C-tan.





KRABARROKA BARAZKIEKIN

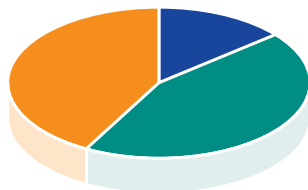
KRABARROKA BARAZKIEKIN



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Krabarroka	160	160	Solomoak
Barrengorriak	20	20	Zuria
Tipula	25	25	Xehatua
Kalabazina	25	25	Xehatua
Espinakak	50	50	Xehatua
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 310 KALORIA

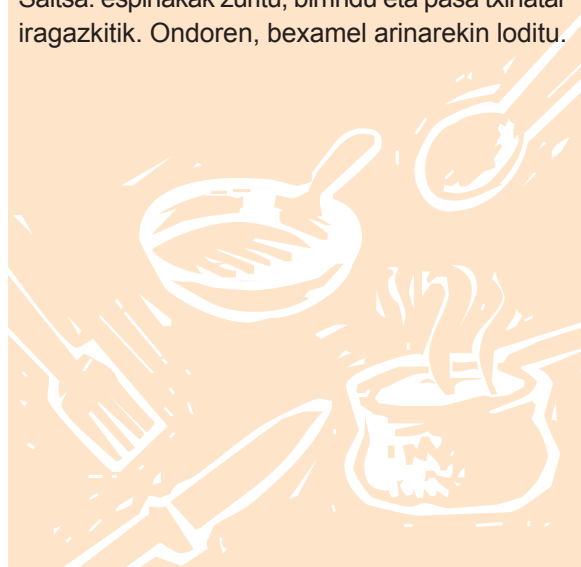
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
9 g	15,6 g	36 g	1,2 g	112 mg
%14	%45	%46	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri arraina alde z aurretik oliba-olioarekin igurtzitako gastronor erretilueta eta labean erre 8 minutuz 150°C-tan. Beste kazola batean, Brunoise finetan txikitutako barazkiak salteatu eta jarri barazkiak krabarrokaren bi xerren artean. Saltsa: espinakak zuritu, birrindu eta pasa txinatar iragazkitik. Ondoren, bexamel arinarekin loditu.





MARMITAKOA

MARMITAKOA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Hegaluzea	100	80	Zatiak
Patata	100	100	Gisatua
Piper gorria	6	6	Brunoise
Tomatea	20	20	Brunoise
Tipula	10	10	Brunoise
Baratzuria	5	5	Brunoise
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 319 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
20,8 g	15,6 g	24 g	2,4 g	44 mg
%26	%44	%30	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Kazola batean jarri barazkiak sueztitzen oliba-oliotan. Samurra dagoenean, patata bota eta sueztitu. Segidan arrain-salda bota, edo hori ezean ura, eta 20 minutuz egosten utzi. Sutatik kendu baino hiru minutu lehenago atun puskak bota.





BAKAILAOA BIZKAIKO ERARA

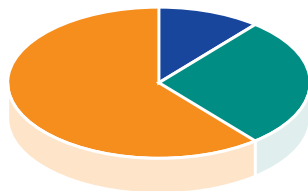
BAKAILAOA BIZKAIKO ERARA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Bakailaoa	190	180	Solomoak
Tomatea	100	65	Xehatua
Tipula	40	20	Xehatua
Baratzuria	1	1	Xehatua
Piperra	15	2	Xehatua
Olioa	15	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 214 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
6 g	6,6 g	32,5 g	0,2 g	90 mg
%11	%28	%61	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Kazola batean olioa jarri eta tipula bota samurtu arte. Gero tomatea eta lukainka-piperrak bota eta 15 minutuz utzi. Birrintu eta txinatar iragazkitik pasa. Bestalde, bakailaoa markatu alde batetik, buelta eman eta gainetik saltsa bota. 5 minutuz egosten utzi.





AJOARRIERO BAKAILAOA

AJOARRIERO BAKAILAOA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Bakailaoa	60	60	Izpitua
Tomatea	30	28	Brunoise mehea
Piperra	15	12	Brunoise mehea
Tipula	18	15	Brunoise mehea
Patata	45	45	Brunoise
Baratzuria	3	3	Xerratua
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 150 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
12,4 g	5,7 g	12,2 g	1,1 g	30 mg
%33	%46	%21	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri sueztitzen tipula, baratzuriak, eta piperrak oliba-oliotan. Eginak daudenean gehitu aldeztatik sueztitutako patata, ondoren tomatea eta bakailao-laminak, nahastura guztia 3 minutuz sueztituz. Gainera perrexila bota.





AMUARRAINA NAFARROAKO ERARA

AMUARRAINA NAFARROAKO ERARA



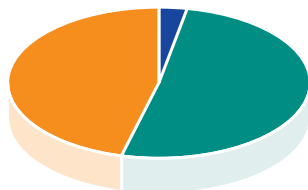
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Amuarraina	200	150	Tripak kenduta
Serrano urdaiazpikoa	15	15	Xerra
Irina	3	3	Fina
Oliba	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 261 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
2,3 g	14,8 g	29,8 g	0,1 g	94,8 mg
%3	%51	%46	-	-

PRESTAKETA

Igurtzi ondo labeko plaka bat oliba-olioarekin, eta jarri bertan aurrez urdaiazpiko-xerra bat sartu diogun amuarraina. Igurtzi oliba-olioarekin eta bota gainetik ogi arraila. Labean sartu 7 minutuz 180 °C-tan.

SALTSA: Jarri sueztitzen tipula eta porrua , biguna dagoenean bota irina, 5 minutuz egiten utzi, gehitu arrain-salda, irakinarazi, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Iragazi ondoren, bota limoi-zukua.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



IZOKINA BARAZKIEKIN

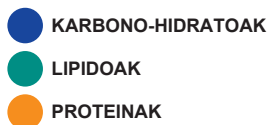
IZOKINA BARAZKIEKIN



OSAGAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Izokina	220	180	Solomoak
Kalabazina	30	12	Brunoise
Piperra	30	8	Brunoise
Tipula	20	20	Xehatua
Tomatea	25	20	Concassé
Limoia	5	3	Zukua
Irina	4	2	Fina
Olioia	10	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 385 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
5,9 g	26,8 g	30,0 g	0,5 g	126 mg
%6	%63	%31	-	-



PRESTAKETA

Izokina solomotan ebaki, oliba-olioarekin ondo igurtzi eta labean sartu 150 °C-tan zortzi minutuz. Izokinak barrutik puntu arrosakara badu hobe. Jarri sueztitzen tipularen, azenarioaren eta porruaren zati bat. Bigunak daudenean bota irina, sueztitu eta busti izokinaren hezurrekin egindako arrain-saldarekin. 10 minutuz egosten utzi. Birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Irakinarazi berriro eta limoi-zukua bota. Bestalde, jarri sueztitzen tipularen zati bat, kuiatxoa eta brunoise finetan ebakitako tomatea. Egina dagoenean, busti saltsarekin. Izokina platerean jarri eta pisto antzeko horrekin napatu.



MIHI-ARRAIN ARBELDONDUNA

MIHI-ARRAIN ARBENDOLDUNA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Mihi-arraina	170	170	Xerra
Arbendola	7	7	Xehatua
Ogi arraila	8	8	Arraila
Perrexila	1	1	Xehatua
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 232 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
5,1 g	10,6 g	29,2 g	1,7 g	85 mg
%9	%41	%50	-	-

PRESTAKETA

Mihi-arrain xerrak pasatu ogi arraila eta arbendol xehatutik. Jarri gastronorm erretiluetan eta erre labean 5 minutuz 180 °C-tan. Horrez gain, egin saltsa gurinarekin, oliba-olioarekin eta limoi-zukuarekin . Hornigai moduan, jarri patata egosia.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





OILARRA LABEAN

OILARRA LABEAN

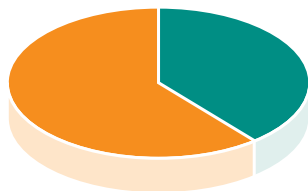


OSAGAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Oilarra	250	200	Xerra
Baratxuria	1	1	Laminak
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 210 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
0,3 g	9 g	32,1 g	0 g	100 mg
%0	%39	%61	-	-

PRESTAKETA

Oilar-puskak oliba-oliotan igurtzi eta labe bizian jarri (180 °C) 5 eta 8 minutu bitartean. Horrez gain, zartagin batean baratxuria gorritzen jarri eta kolorea hartu baino lehen gaintetik perrexila bota eta arrainaren gaintetik botako dugu.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



SALTXITXA FRESKOAK PUREAREKIN

SALTXITXA FRESKOAK PUREAREKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txerri-haragia	-	40	-
Txahal-giharra	-	80	-
Esne erdigaingabetua	-	60	-
Patata-purea	-	15	-
Olioa	-	5	-

BALIO NUTRITIBOA: 402 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
15,4 g	26,7 g	24,7 g	0,3 g	104,6 mg
%15	%60	%25	-	-

PRESTAKETA

Saltxitxak plaketan jarri eta labean eduki egin arte. Horrez gain, purea esnearekin eta patatarekin egin.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





ARKUMEA MENESTRAN

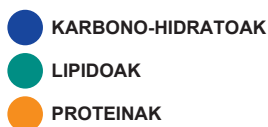
ARKUMEA MENESTRAN



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Arkumea	250	180	Zatiak
Ilarrak	15	15	Izoztuak
Azenarioa	15	15	Brunoise
Porrua	15	10	Xehatua
Patata	30	30	Brunoise
Olioia	5	5	Oliba

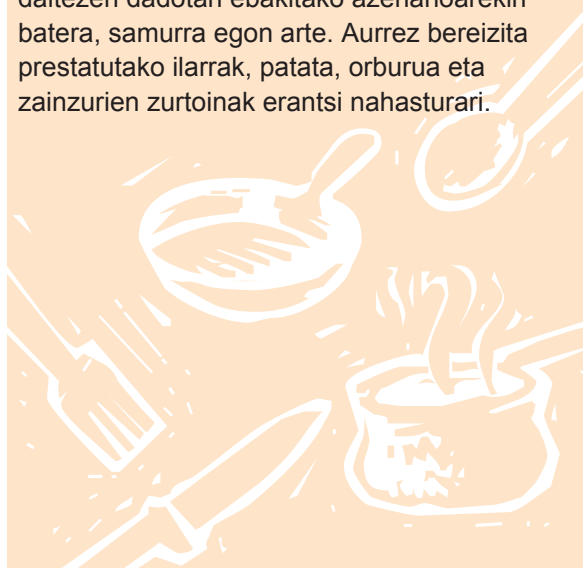
BALIO NUTRITIBOA: 492 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
8,9 g	35,7 g	33,9 g	1,8 g	140,4 mg
%7	%65	%28	-	-



PRESTAKETA

Tipula, azenarioa eta porrua sueztitu. Ardo beltza eta haragi-salda apur bat bota. Gero birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Horrez gain, arkume puskei irina bota eta salteatu, kolorea har dezaten. Ondoren, saltsara bota bertan egos daitezen dadotan ebakitako azenarioarekin batera, samurra egon arte. Aurrez bereizita prestatutako ilarrak, patata, orburua eta zainzurien zurtoinak erantsi nahasturari.





TXAHAL ERREA

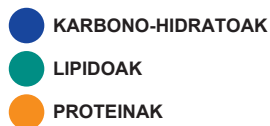
TXAHAL ERREA



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txahal-giharra	185	175	Xerrak
Barrengorriak	8	5	Xerratua
Azenarioa	7	5	Brunoise+Xehatua
Tipula	8	5	Xehatua
Porrúa	8	5	Xehatua
Olioá	5	5	Oliba

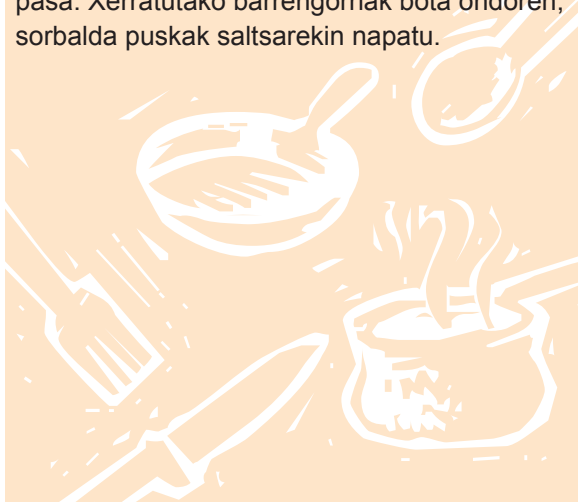
BALIO NUTRITIBOA: 363 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
2,4 g	24,3 g	33,6 g	0,5 g	122,5 mg
%3	%60	%37	-	-



PRESTAKETA

Tipula, porrua eta azenarioa sueztitzen jarri. Sueztituta dagoenean ura bota eta bost minutuz egosten utzi. Beste kazola batean, salteatu sorbalda ondo gorritu arte. Egina dagoenean, barazkiei bota eta utzi egosten egina egon arte. Eltzetik atera eta hozten utzi, xerratan ebakitzeko. Lortutako saltsa birrindu eta iragazki txinatarretik pasa. Xerratutako barrengorriak bota ondoren, sorbalda puskak saltsarekin napatu.





TXAHALA JARDINERA ERARA

TXAHALA JARDINERA ERARA



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txahal-giharra	210	170	Dadoak
Patata	45	15	Karratua
Ilarrak	25	8	Izoztua
Azenarioa	45	16	Brunoise+Xehatua
Barrengorriak	20	6	Xerrak
Tipula	35	5	Xehatua
Porrua	35	5	Xehatua
Olio	3	3	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 360 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
7,2 g	21,8 g	33,5 g	1,6 g	119 mg
%8	%55	%37	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Ebaki txahala dadotan eta galdarraztatu (ur irakinetan sartu hainbat minutuz), eta azkenik xukatu. Beste kazola batean, sueztitu tipula, porrua eta azenarioa, egina dagoenean gainetik irina bota eta haragi-saldarekin busti, irakinarazi, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Segidan gehitu nahastura hori txahala gordeta genuen kazolan eta guztia irakiten jarri, erdi egosita dagoenean patata, ilarrak eta azenarioa gehituz. Azkenik, gehitu zainzuriak eta orburuak eta bota gainetik fin-fin ebakitako perrexila.





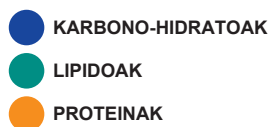
HARAGI-BOLAK



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txahal-giharra	100	100	Xehatua
Txerri-giharra	30	30	Xehatua
Baratzuria	1	1	Xehatu mehea
Arrautza	5	5	Irabiatu pasteurizatua
Perrexila	2	2	Xehatu mehea
Tipula	10	10	Xehatua
Barrengorriak	30	25	Laminatua
Olioia	7	7	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 360 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
2,8 g	27,5 g	25,3 g	9 g	116,8 mg
%3	%69	%28	-	-



PRESTAKETA

Haragia txikitu eta forma eman ondoren, bota gainetik irina eta frijitu. Beste kazola batean, olioia jarri dugu tipula, porrua eta azenarioa sueztitzeko. Guztia sueztituta dagoenean, salda ilunarekin busti, edo hori eduki ezean urarekin, birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Bota nahastura ontzi batera, ondoren haragi-bolak jarri eta 10 minutuz egosten utzi. Barrengorri xerratuak salteatu eta beste guztiarekin batera jarri.





MIHIA SALTSAN

MIHIA SALTSAN



OSAGIAIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Txahal-mihia	150	110	Xerra
Ilarrak	20	20	Izoztuak
Barrengorriak	25	25	Laminatua
Azenarioa	10	10	Xehatua
Porrua	15	10	Xehatua
Tipula	15	15	Xehatua
Olio	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 301 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
9 g	21,7 g	19,7 g	2,5 g	154 mg
%9	%65	%26	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Mihia ur askorekin egosi, hozten utzi eta ondoren zuritu. Zuritu eta hoztu ondoren xerratan ebakitzen da, pasa arrautza-irinetan eta pixka bat frijitu.

Beste kazola batean jarri olio a tipularekin, porruarekin eta azenarioarekin, eta utzi izerditzten (biguntzen) kolore iluna hartu arte. Ondoren, irin pixka bat eta haragi-salda bota, eta hamar minutuz egosten utzi. Birrintu eta txinatar iragazkitik pasa, eta bota jarraian arrautza-irinetan pasatutako mihiaren gainetik. Segidan, aurrez prestatutako ilarrak eta barrengorriak bota, eta 5 minutuz irakiten utzi.



UNTXIA SALTSAN

UNTXIA SALTSAN



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Untxia	200	180	Zatiak
Barrengorriak	30	25	Laurdenak
Piper berdea	10	10	Brunoise
Piper gorria	5	5	Brunoise
Ilarrak	5	5	Izoztuak
Olioa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 348 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
2,2 g	19,5 g	40,6 g	1,1 g	117 mg
%3	%50	%47	-	-

PRESTAKETA

Tipula, azenarioa eta porrua sueztitu, eta gero ardo beltz eta haragi-salda pixka batekin busti. Birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Beste kazola batean, bota irina untxi pusken gainetik eta salteatu, kolorea har dezaten eta bota saltsa gainetik, samurra egon arte bertan egosten utziz. Aurrez salteatu ditugun piper gorria eta barrengorriak gehitu azkenik.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



TXERRI-SOLOMOA BERE ZUKUAN

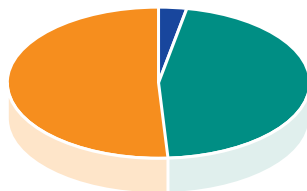
TXERRI-SOLOMOA BERE ZUKUAN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Solomoa	170	150	Xerra
Lekak	2	20	Brunoise
Azenarioa	12	10	Brunoise
Barrengorriak	15	15	Xerratua
Tipula	28	25	Xehatua
Olioia	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 303 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
5,9 g	49,4 g	25,3 g	1,3 g	126 mg
%3	%46	%51	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Jarri solomo osoa erretzen 180 °C-tan ordubetez gutxi gorabehera. Txerri-haragiak ondo egina egon behar du, baina lehertu gabe.

Egin saltsa txerriaren zukuekin eta haragi-saldarekin. Zartaginean olioia jarri, irin pixka bat bota eta zukuak botako ditugu, ondoren 10 minutuz egosten utziz.





OILASKO ERREGOSIA BARRENGORRIEKIN

OILASKO ERREGOSIA BARRENGO- RRIEKIN



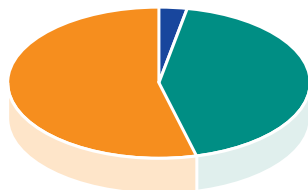
OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Oilaskoa	350	160	Laurdenak
Barrengorriak	70	35	Zuria
Olioia	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 249 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
1,4 g	12 g	33,6 g	1 g	139,2 mg
%3	%43	%54	-	-

PRESTAKETA

Oilaskoa salteatu eta gerorako gorde. Jarraian, sueztitu porrua, tipula eta azenarioa, eta bota haragi-salda. Birrintu eta txinatar iragazkitik pasa. Saltsan oilaskoa bota eta egin arte egosten utzi. Aurrez salteatutako barrengorriak botako ditugu ondoren.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK





OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN

OILASKO ERREA PATATA FRIJITUEKIN



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Oilaskoa	350	160	Laurdenak
Patata	80	75	Makilak
Olioia	12	12	Ekilorea

BALIO NUTRITIBOA: 263 KALORIA				
KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
8,5 g	44 g	56 g	0 g	156,6 mg
%13	%50	%37	-	-

PRESTAKETA

Oilasko osoa erre. Oilasko-izterra egina dagoenean labetik atera, laurdenetan ebaki eta saltsarekin eta patata frijituekin lagundu.



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK



OILASKO ERREA CHIP PATATA ETA BATATEKIN

OILASKO ERREA CHIP PATATA ETA BATATEKIN



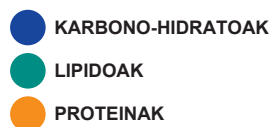
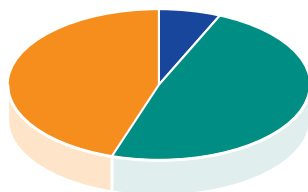
OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Oilaskoa	250	180	Izterrak
Patata	15	15	Juliana
Batata	5	5	Juliana
Tipula	10	10	Juliana
Oltoa	10	10	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 340 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
8,9 g	17,8 g	36,6 g	0,9 g	152,3 mg
%11	%47	%43	-	-

PRESTAKETA

Erre oilaskoaren izterrak, kendu koipea eta zukuak berreskuratu. Ondoren, ebaki patatak eta batatak xerra finetan eta frijitu. Bukatutakoan, atera oilaskoa chip patatekin lagunduta.





OILASKO ERREA BARAZKIEKIN

OILASKO ERREA BARAZKIEKIN



OSAGIAIK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Oilaskoa	350	160	Laurdenak
Azenarioa	30	30	Baby
Lekak	30	30	Borobila
Barrengorriak	50	50	Osorik
Olioia	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 294 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
6,8 g	12,8 g	38 g	-	156,6 mg
9%	39%	52%	-	-



- KARBONO-HIDRATOAK
- LIPIDOAK
- PROTEINAK

PRESTAKETA

Erre oilaskoaren izterrak, kendu koipea eta saltsaren oinarria izango diren zukuak berreskuratu. Beste kazola batean barazkiak salteatu eta oilaskoari bota.





INDIOILAR ERREA HORNIGAIAREKIN

INDIOILAR ERREA HORNIGAIAREKIN



OSAGIAK	PISU GORDINA/g	PISU GARBIA/g	ZATIAREN FORMA
Indioilarra	150	150	Xerrak
Kalabazina	50	50	Brunoise
Berenjena	50	50	Brunoise
Piperra	30	30	Brunoise
Oltoa	5	5	Oliba

BALIO NUTRITIBOA: 382 KALORIA

KARBONO-HIDRAT.	LIPIDOAK	PROTEINAK	LANDARE-ZUNTZAK	KOLESTEROLA
3,9 g	19,5 g	49,5 g	1,9 g	139,5 mg
%7	%44	%49	-	-

PRESTAKETA

Indioilar-bularkia labean sartu 150 °C-tan, barrutik egina egon arte. Ez jarri oso tenperatu altua, zeren kanpotik lehorra gera baitaiteke. Egina dagoenean, hozten utzi eta xerratan ebaki. Saltsa egiteko indioilar-zukua erabiliko dugu sueztitutako porruarekin, tipularekin eta azenarioarekin batera. Salda pixka bat botako dugu beharko balitz. Birrindu eta txinatar iragazkitik pasa. Azkenik, napatu xerrak saltsarekin eta salteatutako barazkiak bota.



-  KARBONO-HIDRATOAK
-  LIPIDOAK
-  PROTEINAK