

1. zk.



Kontsumitzaileen %85a osasunarekin eta ingurumenarekin gero eta kezkatuago dago. Orekatuagoak eta jasangarriagoak diren produktuak eskuragarri jartzeak bizitza estilo osasuntsuagoa eramaten laguntzen du.

EROSKIn, betidanik eta betirako,

osasunarekin eta jasangarritasunarekin konprometituak gaude



10 kon
pro
mi
so

osasungarriak
jasangarriak

askoz gehiago:



eroski.es/eu/osasuna-eta-jasangarritasuna/

 **EROSKI**
zurekin

Aurkibidea

Editoriala	4
Zer dakar gida honek?	5

Elikagaiak

Elikagaien osiera	6
Elikagaien sailkapena	7
Zer dira mantenugaiak?	8
Gantz onak eta txarrak	9
Proteinak	10
Karbohidratoak, azukreak eta zuntzak	11
Elikagaiak eta horien sasoiak	12

Etiketak

Nalako informazioa ekarri behar du etiketak?	14
Semaforo Nutrizionala	16
Nutri-Scorea	17

Asteko menua

Elikadura Osasungarriaren Piramidea	19
Nola sortu menu bat	20
Nola neurtu errazio bat	22
Elikagaiak prestatzeko trikimailuak eta teknikak	24
Gomendioak erosketak egiteko	27
Ohitura osasungarriak	29
Aurrezki bonuak	33
Errezetak	38

Editorea: EROSKI S.Coop.
San Agustín auzoa z/g. 48230 Elorrio (Bizkaia). Tel. +34 946.211.211

Egilea: Eva Gosenje Abalos
(EROSKiren Osasunaren eta Iraunkortasunaren Departamentuko nutrizionista)

Errealizazioa / Argitalpena: PRISA NOTICIAS FAKTORIA
Valentin Beato, 44. 28037 Madrid. Tel. +34 915 386 104

Inprenta: MCC Graphics
Txirrita Mateo industrialdea, 11. pab. 20100 Errenteria (Gipuzkoa). Tel. -34 943 344 614

Galarazia dago testuak edo argazkiak osorik edo zatika erreproduzitzea enpresa argitaratzailearen baimenik gabe.





“Lagundu egin nahi dizugu aukerarik osasungarriena hauta dezazun, zeure burua eta etxekoak zaintzeko, bai eta elkarrekin partekatzen dugun ingurua ere, prezio onean”

Iñaxo Cuesta — EROSKI club-en arduraduna

Gure lehentasuna: elikadura osasungarria

Urtarilak bere-bereak izaten ditu asmo onak, urte berriarekin batean geure buruari jartzen dizkiogunak: hobeto jatea, kirola egitea... Errutina osasungarri berrekiteko garaia izaten da, eta denok dakigu dieta eta osasuna elkarren eskutik doazela.

Azken urteetan ugaritu egin dira elikadura txarrekin zerikusia duten gaixotasunak, adibidez gizentasuna (bereziki, haurren artean), diabetesa, kolesterol handia edo bihotz-hodietako arazoak.

EROSKIn ardura sentitzen dugu, eta modu osasungarrian elikatzeko egokia den produktu sorta bat eskaini nahi dizugu, eta bestelako tresna batzuk ere bai, dieta orekatua egin dezazun. Bataketa arloko enpresa izateaz gain, kooperatiba bat ere bagara, non kontsumitzaileek eta langileek protagonismoa partekatzen dugun, eta gure nahia beti izan da elikadura osasungarriagoa eta iraunkorragoa sustatzea. Horrelaxe adierazi dugu *Osasunaren eta Iraunkortasunaren aldeko gure 10 Konpromisoetan*; 2018ko apirilean eman genituen argitara, eta horiek gidatzen gaituzte.

Elikagai hornitzaile nagusia gara ehunka mila etxe eta familiatan, besteak beste zurean. Ardura horri behar bezala erantzuteko, ezinbestekoa

zaigu gure produktuen eskaintza hobetzea, horrela lagunduko baitzugu dieta orekatua egiten. Bestalde, gizarte eragile bat ere bagara, eta lanean dihardugu gure gizarteak modu jasangarrian egin dezan aurrera. Hamarkadak daramatzagu kontsumitzaileei formazioa eta informazioa ematen kontsumo arduratsu, jasangarri eta osasungarriaren inguruan; halaxe frogatzen du *EROSKI Consumer* aldizkariaren 40 urteko ibilbideak edo *Energia hazteko* heziketa programak; EROSKI Fundazioak sustatzen du, eta 2017-2018 ikasturtean Lehen Hezkuntzako 460.000 ikaslek parte hartu dute.

Sinetsita gaude kontsumitzaile informatuak askatasun handiagoa duela aukeratzeko, eta, horregatik, lagundu egin nahi dizugu aukerarik onena hauta dezazun, zeure burua eta etxekoak zaintzeko, eta baita elkarrekin partekatzen dugun ingurua ere, prezio onean; izan ere, modu osasungarrian jatea ez da aurreztearen aurkakoa. Helburu horrekin sortu dugu esku artean duzun lan hau, *Modu osasungarrian EROSKI gida*; informazioa aurkituko duzu, errezetak eta jarraibide errazak ere bai, egunerokoan gauzatu ditzazun elikadura arloko ohitura hauek.

Espero dugu ballagarria izango zaizula 2019 honi modu osasungarrian ekiteko.

Zer dakar gida honek?

Orrialde hauetan jarraibide eta aholkuak eskainiko dizkizugu modu osasungarrian elikatu zaitezzen.

Gosaria. Beti esan izan da gosariak fruta, zereala eta esnea eduki behar dituela. Eskema horrek balio du modu osasungarrian gosaltzeko, baina beste elikagai batzuk sartzea ere aukera ona izan daiteke. Era horretan, elikagai gehiago izango ditugu aukerara, janari hondarrei probetxua atera diezaikegu, eta agian gustagarriagoa izango da, baina betiere aukera osasungarriak izan behar dute: frutak, berdurak (tomatea, azenarioa...), lekaleak (humusa), arrautzak, arrain urdina (atuna, izokin ketua...), esneki naturalak (jogurta, mamia, gaztak), oliba olio birjina...

Era berean, buruan sartu digute gosaria dela eguneko otordurik garrantzitsuen, baina ez da hala; guztiek dute garrantzi bera.

Bazkaria eta afaria. Gosariak bezalaxe, bazkariak eta afariak ere orekatuak eta osasungarriak izan behar dute. Plater bakarrarekin egin ditzakegu biak, Osasuntsu Jateko Platerak ematen duen eskemari jarraituz (gida honetan azaltzen dugu horren berri). Hori erabilgarria izan daiteke etxetik kanpo jan beharra edo denbora aurrezteko beharra dugunerako.

Afariari dagokionez, komeni izaten da oso berandu ez afaltzea, behar adinako denbora tartea izan dezagun eta ohera ez gaitzen joan urdaila oso beteta.



Goiz erdiak eta askariak.

Eguneko uneren batean gosea sumatzen badugu, mokadutxo osasungarriak egitea da egokiena, eta dietan falta zaizkigun elikagai multzoei lekua egitea: fruta, esneki naturalak, ozpinkiak, gatzik gabeko fruitu lehorrak, barazkiak, ogian zabaltzekoak (humusa, guakamolea...), txokolate beltza (kakaoa %75

baino gehiago duena)... Ahal den guztietan, hobe da planifikatzea.

Garrantzitsua da:

- Barazkiak eta frutak gordinik jatea egunean behin, mantenugairik ez dezaten galdu. Beroak desegin egiten dituen bitamina batzuk, adibidez C bitamina edo azido folikoa. Uretan egosten direnean, likidotan disolbatuta gelditzen da zati bat, eta horregatik gomendatzen dute salda horiei probetxua ateratzea.
- Oliba olio birjina aukeratzea. Olio horrek daukza nutrizio arloko propietaterik onenak, eta sukaldetan erabiltzeko ere horixe da onena, berak eusten die eta ongien tenperatura handiei.
- Elikagaien mantenugaiak ongien kontserbatzen dituzten teknikekin koxinatzea: lurunetan, mikrouhinean, presioko iltzean, labean edo plantxan.
- Sasoiako elikagaiak eta hurbilekoak aukeratzea; baldintza hobeak izaten dituzte nutrizioaren ikuspegitik, zaporea ere hobea, merkeagoak izaten dira, eta lagundu egiten dugu inguruaren iraunkortasunean.

Elikagaiak Nola daude osatuta?

Elikagaiak ura eta mantenugaiak ematen dizkiote gizakiari; substantzia horiek behar ditu organismoak behar bezala funtziona dezan.

Ura



Ez

du kaloriarik
ematen

Zenbat eta ur gehiago izan
elikagai batek, orduan eta
kaloria gutxiago izango du.

Makromantenugaiak



Bai

Kaloriak ematen
dituzte

- Karbohidratoak, azukreak eta zuntza
- Proteinak
- Gantzak

Mikromantenugaiak



Ez

du kaloriarik
ematen

- Bitaminak
- Mineralak

Elikagaiak beste osagai batzuk ere izaten dituzte, hala nola pigmentuak, fruta eta barazkiei kolorea ematen dietenak, eta bakterioak, jogurtak egiteko erabiltzen direnak, zeinak EZ duten kaloriarik ematen baina BAI duten eragin onuragarria.

Nolako mantenugaiak dituzte elikagaiak? Elikagai batek mantenugai konbinazio bat du



Frutak eta barazkiak

Ura

- Azukreak (fruktosa)
- Karbohidratoak eta zuntza
- Bitaminak eta mineralak
- Fitokimikoak (pigmentuak)



Zereal osoak

- Karbohidratoak eta zuntza
- Proteinak
- Bitaminak
- Mineralak



Lekaleak

- Proteinak
- Karbohidratoak eta zuntza
- Bitaminak
- Mineralak



Fruitu lehorrak

- Proteinak
- Gantzak
- Zuntza
- Mineralak eta bitaminak



Olioak eta gantzak

- Gantzak
- Bitaminak



Arrautzak, arrainak, esnekiak eta haragiak

- Proteinak
- Gantzak
- Mineralak eta bitaminak
- Azukreak (laktosa esneketan)

Elikagaiak, prozesatze mailaren arabera

Tratuak izan diren eta zein mailatan tratatuak izan diren, honako bereizketa hau egingo dugu: prozesatu gabeak edo freskoak, prozesatuak eta ultraprozesatuak.

Freskoak



- Elikagaia bera da osagaia.
- Ez dute tratamendurik izan beren iraupena luzatzeko, eta ez dute inolako eraldaketarik jasan, ez bada piezatan zatitzea (xerratzea) edo hartzidura (jogurten kasuan). Adibidez, arrautza eta sagarra.

Prozesatuak



- Eraldaketa arinak egin zaizkio, iraupena luzatzeko eta errazago kontsumitzeko, baina osagai nagusia da, eta erraz ikusten da. Adibidez, egosien, xigortuen, frijituaren, onduen eta ketuen kontserbak edo elikagaiak. Hemen sartzen dira, halaber, hutsean ontziratzen direnak eta tratamendurik jasan gabe manipulatzeko direnak, hala nola zatikatuak, zurituak eta birrinduak. Baita pasta, olioak eta irinak ere.

Ultraprozesatuak



- Osagai askoren konbinazioak dira; ez da erraza ikustea zein den osagai nagusia.
- Gehigarriak izaten dituzte kopuru handitan, hala nola irin finduak, azukreak, kalitate apaleko gantzak eta gatzak.
- Elikadura Osasungarriaren Piramidean, goiko erpinean egon ohi dira, eta, beraz, zenbat eta gutxiago jan horietatik orduan eta hobe.

Zer dira mantenugaiak?

Elikagaiak substantzia batzuk dituzte mantenugai izenekoak eta organismoak horien beharra du funtzionatzeko. Makromantenugaiak (kaloririk dituzte) eta mikromantenugaiak (ez dituzte)

bereizten dira. Oinarrizko mantenugaiak esaten zaie gorputzak beste substantzia batzuetatik ekoitzi ezin dituenel, eta, beraz, ezinbestean hartu behar ditugu elikagaietatik.

Makromantenugaiak

Karbohidratoak, proteinak eta gantzak



Karbohidratoak

4 kcal ditu gramoko

Karbohidrato konplexuak

- Adibidez: osoko zerealak edo bihi osoko ogiak.

Azukre sinpleak

- Esnekiek berezko dituztenak (edukiaren %4) eta frutak (edukiaren %10). Ez dira kaltegarriak baldin elikagaia osorik kontsumitzen bada dituen gainerako osagaiei esker; besteak beste, frutaren zuntza, zeinak azukrea xurgatzeko lana erregulatzen baitu.
- Elikagaiari erantsitako azukreak.

Zuntza

2 kcal ditu gramoko



Proteinak

4 kcal ditu gramoko

- Aminoazido kate oso luzeak dira.
- Bederatzi aminoazido oinarrizko daude. Kalitate handiko proteinak edo proteina osatuak direla esan ohi da (arrautzarenak, esaterako) baldin eta oinarrizko aminoazido guztiak badituzte. Kalitate baxuko proteinak edo osatugabeak dira, berriz (hala nola landare jatorrikoak), oinarrizko aminoazidoren bat falta badute.



Gantzak eta olioak

9 kcal ditu gramoko

- Oinarrizko gantz azido (gantzak osatzen dituzten molekulak) bat dago, nahiz eta, normalean bi aipatzen diren (EPA eta DHA). Biak Omega 3 motakoak dira, eta izokinean eta gisako arrainetan aurki ditzakegu, bai eta liho eta kanola olioetan ere.

Zukua ala fruta osoa? Ez ahaztu zuku bat edatea ez dela fruta ale oso bat jatearen parekoa; izan ere, zuntza kentzen dugu eta ez dugu murtxikatzen.

Mikromantenugaiak

Bitaminak eta mineralak

Mikromantenugai esaten zaie kopuru txikian behar ditugulako. Ezinbestekoak dira organismoak ondo funtzionatzeko.

Lau bitamina lipodisolagarri daude (A, D, E eta K); hau da, elikagaien zati gantzatsuan egoten dira; horregatik, ez da gomendagarria

gantz kopurua mugatzea dietan, baizik eta gantz iturri osasungarriak aukeratzea: oilba olio birjina, fruitu lehorrak, haziak, arrautzak, arrain urdina, esnea, mamiak eta jogurt natural osoak edo erdigaingabetuak, gazta freskoak edo gutxi onduak.

Gantzak: Zer-nolako zeregina dute elikaduran?

Karbohidratoekin eta proteinekin batera, gantzak edo lipidoak elikagaiek dituzten makromantenugaietako batzuk dira. Substantzia horiek 9 kaloria dituzte gantz gramoko.

Zertarako balio dute?

Haien helburu nagusia energia ematea eta biltzea izan arren, gantzak ezinbestekoak dira beste hainbat funtziotarako, besteak beste, bitamina lipodisolagarriak (A, D, E eta K) xurgatzeko eta palatabilitatea emateko, hau da, elikagaii zaporea eta trinkotasuna emateko.

Zer motatako gantzak daude?

Jatorriaren arabera:

- Animalia jatorriko gantzak.
- Landare jatorriko olioak.

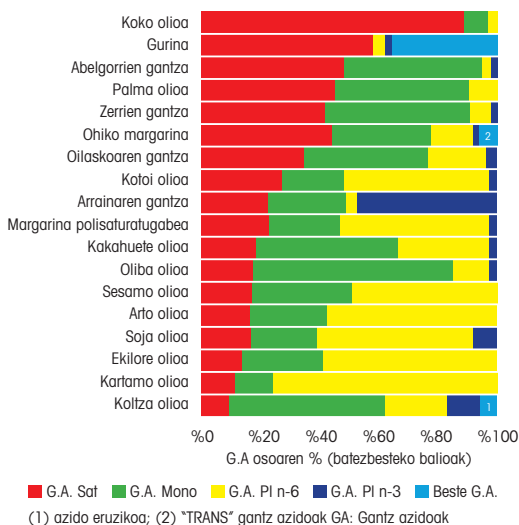
Gehienbat duen gantzaren arabera:

- **Gantz saturatuak:** haragiak eta hestebeteak, arrautzak eta esnekiak, produktu ultraprozesatuak.
- **Gantz saturatugabeak:** landare jatorriko elikagaiak eta arrain urdina.
 - **Monosaturatugabeak:** oliba eta ahuakate olioak.
 - **Polisaturatugabeak:** arrain urdina (sardina, atuna, izokina...) eta fruitu lehorrak (intxaurrak, almendrak...).

Gantz osasungarriak eta kaltegarriak

Garai batean, honako hau pentsatzen zen:

- Gantz saturatuak kaltegarriak zirela
 - Gantz saturatugabeak osasungarriak zirela
- Gaur egun, esan dezakegu gantz osasungarriak edo neutroak (eragin kaltegarririk gabeak) jatorri osasungarriko elikagaiekin datozela direla (saturatuak izan ala ez): oliba olio birjina eta landare jatorriko bestelako olioak, ahuakatea, fruitu lehorrak, haziak, arrautzak eta esnekiak.



MITOA: "Ez jan astean hiru arrautza baino gehiago".
Dieta osasungarria daramaten helduen kasuan, astean hamabi arrautza arte jateak ez du handitzen arrisku kardiobaskularra.

Zer dira proteinak?

Aminoazido kate luzeak dira (zatirik txikiak), elkartuta. Egiturazko funtzioa dute, eta ehunak, entzimak, hormonak eta antigorputzak sortzen dituzte.



Elikagaien artean iturri ona dira proteinak hartzeko

- Lekaleak eta horien eratorriak
- Fruitu lehorrak
- Arrautzak
- Arraina
- Gaztak
- Haragiak
- Haziak (sesamoa eta lihoa)
- Hainbat osoko zereal (oloa, garagarra, kinoa, garia)
- Zerealen zahia

Proteina osatua edo kalitate handikoa eta proteina osatugabea edo kalitate eskasekoa aurrez aurre

Oinarritzko bederatzi aminoazido daude organismoak ekoitzi ezin ditzakeenak eta horiek elikaduraren bitartez geureganatu behar ditugu. Gainerako aminoazidoak beste substantzia batzuen bitartez ekoitzi ditzake gorputzak.

Proteina osatua esaten zaio oinarritzko bederatzi aminoazidoetatik asko duenari.

Gehien-gehienean, animalia jatorriko elikagaiek proteina osoa izaten dute, eta landare jatorrikoek, aldiz, ez. Zenbait lekalek, sojak eta garbantziek, esaterako, oinarritzko aminoazido guztiak dituzte.

Elikagai begetalak elkarrekin orekatzen dira. Adibidez: lekale batzuei falta zaizkien aminoazidoak osoko zerealek dituzte, eta alderantziz.

Kontsumo eredua eta aholkuak

- Oro har, animalia proteina gehiegi jaten dugu, eta jatorri osasungarriagoko proteina merkeagoak ez ditugu kontsumitzen; lekaleak, arrautzak eta fruitu lehorrak, esaterako.
- Gomendatzen da jaten ditugun proteinen 2/3 landare jatorrikoak izatea.
- Nahiz eta ez den beharrezkoa zorrotz kontrolatzea jaten dugun proteina mota bakoitzaren kantitatea, garrantzitsua da elikagai begetal gehiago jatea, eta, aldiz, murriztea haragi gorria, prozesatuak (saltxitxak eta hanburgesak) eta hestebeteak gure elikatzeko ohituretan.

Karbohidratoak

Erregai energetikoa dira gorputzarentzat. Mantenu gai horiek 4 kcal dituzte elikagai gramoko bakoitzeko.

Karbohidrato motak

- **Karbohidrato konplexuak.** Azukre sinpleen elkarketaz osatuak. Gorputzak azukretan bereizi behar izaten ditu, xurgatu eta asimilatuko baditu; horregatik, prozesua mantsuagoa da, eta ez du azukre koskarik eragiten odolean.
- **Azukre sinpleak.** Honela banatzen dira:
 - **Berez dituztenak:** esnekiak (edukiaren %4) eta fruitak (edukiaren %10). Horrez gain, ur asko izaten dute, eta mineral, bitamina, zuntz eta proteina ugari.
 - **Gehituak:** oso azkar xurgatzen dira, eta gainera, arrisku handia dute txantxarra eragiteko, batez ere haurtzaroran, baita gizentasuna, diabetesa eta abar ere. Batez ere, elikagai ultraprozesatuetan aurkituko ditugu. Ez da mahaiko azukrea (sakarosa) soilik, baizik azukre sinplea edo gehienbat azukrez osatutako bestelako edozein substantzia edo osagai gehigarri: eztia, siropea, kanabera azukrea, panela, zukua...
- **Ezfitzailleak.** Azukre sinpleen ordez erabiltzen dira; izan ere, ez dute kaloriarik, eta ez dute eraginik odolaren azukre mailan. Ez dute zaporea hezten, eta horiek asko

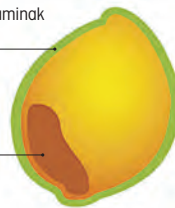
eta etengabe jatea kaltegarria da gure hesteetako florarentzat.

- **Zuntza.** 2 kcal ditu gramoko. Izan daiteke
 - Disolbagarria: Kolesterolak murrizten du. Honako hauetan dago: oloaren zahian, garagarrarenean, intxaurretan, hazietan, dilistetan eta barazkietan.
 - Disolbaezina: Hesteetatik igarotzen laguntzen du. Osoko zerealetan, gari zahian eta barazkietan dago.
- **Osoko zerealak.** Hidratoen elikadura iturri nagusia dira. Osoko eran jaten ditugunean zerealaren bihia osorik hartzen dugu, bere atal guztiekin. Fintzean, hozia eta zahia ezabatzen ditugu.

Endospermoa

Energia ematen du

- Karbohidratoak
- Proteinak
- B multzoko bitaminak



Hozia

Bihia elikatzen du

- B multzoko bitaminak
- E bitamina
- Mineralak
- Fitokimikoak
- Antioxidatzaileak
- Gantz saturatugabeak

Zahia

Bihia babesten du

- Zuntza
- B multzoko bitaminak
- Mineralak
- Fitokimikoak

Mittoa: "Buruak behar du azukrea, eta, beraz, kontsumitu egin behar dugu". Organismoa gai da glukosa beste substantzia batzuetatik hartzeko, adibidez, karbohidratoetatik.

Elikagaien egutegia

Modu osasungarrian elikatu nahi duenak jakin egin behar du garai bakoitzean zer-nolako elikagai freskoak dauden unerik onenean.

	Urt	Ots	Mar	Api	Mai	Eka	Uzt	Abu	Ira	Urr	Aza	Abe
Arrainak												
Amuarraina												
Antxoa edo bokarta												
Arraia												
Atuna												
Bakailaoa												
Barbarina												
Berdela												
Bisigua												
Errebolloa												
Hegaluzea												
Itsas kabra												
Itsas potxua edo 'japuta'												
Izokina												
Legatza												
Liba urdina												
Lupia												
Meroa												
Mihi arraina												
Ollarra												
Sardina												
Txitxarroa												
Urraburua												
Zapoa												
Itsaskiak												
Abakandoa												
Berberetxoak												
Buia												
Ganba												
Muskuiluak												
Olagarroa												
Otarrainxka												
Txangurrua												
Txibia												
Txipirolak												
Txirlak												
Fruitu lehorrak												
Aranpasa												
Datila												
Mahaspasa												
Piku lehorra												

Espainian txikizka aritzen diren enpresen artean, gu izan gara lehenak MSC ziurtagiria lortzen, eta horek bermatu egiten du zigilu hori daramaten produktuak modu jasangarrian arrantzatu direla, itsasoa errespetatuz eta gainerako espezieak zainduz.



	Urt	Ots	Mar	Api	Mai	Eka	Uzt	Abu	Ira	Urr	Aza	Abe
Barazkiak												
Aza	●	●	●									●
Azalorea	●								●	●	●	●
Azenarioak						●	●	●	●	●	●	●
Baratzuria / Baratzuri freskoak	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berejena								●	●	●	●	●
Brokolia	●	●	●	●	●	●						●
Bruselazak										●	●	●
Endibiak	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Erremolatxa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eskarola	●	●	●									●
Espinakak	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Kalabaza / Kuliatoa						●	●	●	●			
Kardua	●	●	●	●							●	●
Lekak				●	●	●	●	●	●			
Letxuga	●	●	●	●	●	●						●
Luzokerra						●	●	●	●			
Orburua	●	●	●	●	●					●	●	●
Perretxikoak					●				●	●	●	
Piperra						●	●	●	●	●	●	
Porrua	●	●	●						●	●	●	●
Tipula	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomatea						●	●	●	●			
Zerba	●	●	●								●	●
Zainzuriak				●	●							
Fruta freskoak												
Abrikota					●	●	●	●	●			
Ahabia						●	●	●	●	●	●	●
Anana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Arana				●	●	●	●	●				
Banana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Gerezia				●	●	●	●	●				
Granada	●								●	●	●	●
Kakia	●	●								●	●	●
Kiwia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limoia	●	●	●	●	●	●	●	●				
Mahatsa									●	●	●	●
Mandarina	●	●	●						●	●	●	●
Mangoa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Marrubia			●	●	●	●	●					
Meloia							●	●	●			
Melokotoia					●	●	●	●				
Mugurdia							●	●	●	●		
Pikua								●	●			
Sagarra	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Sandia							●	●	●			
Txirimola	●	●										●
Udarea	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Gure EROSKI Natur fruituak eta barazkiak ontze puntu optimoak bilduak dira, eta GLOBALG.A.P. eta Ekoizpen Integratuko ziurtagiriak dituzte; horrela berm dezakegu modurik iraunkorrenean landuak izan direla, ingurumen eragina gutxituta eta inguruneko garapenean lagunduta.



Elikagaien etiketa: Nahitaez eman beharreko informazioa

Etiketari ageri den informazioak lagundu egiten digu erabakitzen zein elikagai sartuko dugun erosketa saskian.

Etiketak:

- Irakurtzeko modukoa izan behar du, ulergarria eta erraz ikustekoa.
- Egia esan behar du eta ez du hutsegiterik sorrarazi behar.
- Ez du nahasgarria izan behar.
- Produktuari ezin dio atxiki berez ez daukan eraginik edo propietaterik.
- Produktuari ezin dio atxiki propietate terapeutikorik edo sendagarriarik, salbu eta ura denean eta elikadura bereziko produktuak (glutenik gabea...).

EROSKI basic Curado Queso de mezcla · Nahaste-gazta Formatge de barreja · Queixo de mestura			
Valores medios por:	100 g	ración (40 g)	IR*
Valor energético	1538 kJ/ 371 kcal	615 kJ/ 148 kcal	7%
Grasas	31 g	12 g	18%
de las cuales: Saturadas	21 g	8,4 g	42%
Hidratos de carbono	1,0 g	0 g	0%
de los cuales: Azúcares	0 g	0 g	0%
Proteínas	22 g	8,8 g	12%
Sal	1,8 g	0,72 g	12%
Calcio	650 mg (81% VRN)	260 mg (33% VRN)	
VRN: Valor de Referencia de Nutriente (vitaminas y minerales). *de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal). Este envase contiene entre 8 y 10 raciones.			
		ALTO EN CALCIO ALTO EN PROTEÍNAS	375 g PESO NETO
Queso de mezcla curado. INGREDIENTES: Leche pasteurizada de: vaca (80% mín.) y oveja (5% mín.); sal, cuajo, secuestrante: cloruro cálcico y fermentos lácticos (leche). Corteza: conservadores: E-235 y E-202 y colorantes: E-172. Origen de la leche: España. CONSERVACIÓN: Conservar entre 2 °C y 8 °C. MODO DE EMPLEO: Atemperar 10 minutos antes de su consumo. No consumir la corteza.			
		⚠️ Alérgenos: Contiene leche. Lote/ Fecha de consumo preferente:	

Zerk agertu behar du nahitaez etiketan?

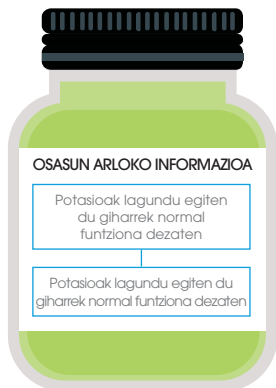
- Produktuaren salmenta izena.
- Osagaien zerrenda, ugarienetik urrienera.
- Nutrizio arloko etiketa*.
- Alergenoak.
- Alkohola graduazioa, %1,2tik gorakoa denean.
- Kantitate garbia ontziratueta.
- Kontsumo-data gomendatua edo iraungitze-data.
- Kontserbatzeko baldintzak.
- Erabiltzeko modua.
- Enpresaren identifikazioa.
- Sorta.
- Jatorriko herrialdea, EB-tik kanpokoa denean.

Osagai bat zein kopurutan duen adierazi ez arren, badakigu lehen lekuan agertzen dena kopuru handiagoan izango duela gainerakoak baino.

*Europako Parlamentuko eta Kontseiluko 1169/2011 (UE) Araudiak arautzen du, 2011ko urriaren 25ekoak, kontsumitzaileari elikadura arloan eman behar zaion informazioari buruzkoak.

Zer dira nutrizio eta osasun arloko adierazpenak?

Elikagai askok nabarmentzen dute etiketan propietate jakinak dituztela gure osasuna hobetzeko edo nutrizio arloan onurak eragiteko. Borondatezko aipuak dira, eta legez araututa daude. Desberdintasun hauek dituzte.



Osasun arloko adierazpenak

Europako Batzordeko 432/2012 (UE) Araudiak arautzen ditu osasun arloko adierazpenak, 2012ko maiatzaren 12koak, non zehazten den zer-nolako adierazpenak egin daitezkeen elikagaien propietate osasungarrien inguruan.

- Elikagai sail batek, elikagai batek edo haren osagaietako batek osasunarekin harremana duela baieztatzen, iradokitzen edo aditzera ematen duen edozein adierazpen.
- Propietate osasungarrien adierazpenek froga zientifikoetan oinarrituta egon beharko dute, eta Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agintaritzak (EFSA) ebaluatuta egon beharko dute.

Osasun arloko adierazpenak dira honako honen

gisakoak: "Kaltzioa beharrezkoa da hezurak baldintza normaletan mantentzeko".

Gaur-gaurkoz, osasun arloko 2.700 adierazpen aztertu dira, eta 222 onartu.



Nutrizio arloko adierazpenak

Europako Parlamentuko eta Kontseiluko 1924/2006 (CE) Araudiak arautzen ditu nutrizio arloko adierazpenak, 2006ko abenduaren 20koak, elikagaien nutrizio arloari eta propietate osasungarriei lotutako adierazpenei buruzkoa.

- Elikagai batek nutrizio arloko propietate espezifikoak dituela baieztatzen, iradokitzen edo aditzera ematen duen edozein adierazpen; izan daitezke haren energia ekarpenak (kaloria balioak) eragindako propietateak edo mantentzaieki edo beste substantzieki eraginak.

Nutrizio arloko adierazpenak dira honelako baieztatzenak:

- Zerbaiten iturria.
- Ugari ematen du...
- Kopuru txikietan ematen du...
- Azukre erantsirik gabea - Light.

Elikagai batek adieraz dezake zuntz iturria dela, gutxienez 3 g zuntz ematen dituenean 100 g bakoitzeko.

Ezagutzen al duzu nutrizio arloko gure semaforoa?

EROSKlren nutrizio arloko semaforoa kolore sistema bat da, eta 2007. urteaz geroztik erabiltzen dugu gure markako produktuetan; horri esker, modu azkar, garbi eta errazean uler daitezke nutrizio baliorik aipagarrienak.



- Erreferentziatzeko Kopuruak (EK) adierazten du egunean zenbat kaloria eta mantenugai hartzea komeni den.
- EROSKlren nutrizio arloko semaforoak adierazten du errazio batek zenbat kcal duen eta zer kopurutan ematen dituen osasunari kalte egiten dioten mantenugai batzuk (gantzak, gantz saturatuak, azukreak eta

gatza), EK-a kontuan hartuta, eta kolore bat atxikitzen dio, errazago interpretatzeko.

- EK-ak estandarretan oinarritzen dira. Aldatu egiten da zenbait faktoreren arabera: sexua, adina, jarduera fisikoa... Zurea ere kalkula dezakezu Ekilibria kalkulagailuarekin: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/calculadora/mi-calculadora/>

Semaforoa interpretatzeko gako batzuk

- “Azukreen” barrenean, elikagaiak berez duena sartzen da, batez ere frutek (%10 batez beste) eta esnekiek (%4), eta prozesuan eranstean zaiona ere bai. Elikagaia osorik hartuta, berezko azukreek ez dute izaten azukre erantsien eragin kaltegarri bera. Adibidez, fruta daukan errezeta batean horiz edo laranja ager daitezke azukreak, eta oso errezeta osasungarria izan daiteke.
- Gantzen multzoan, gantz saturatuak erreparatu behar diegu, gainerakoak gantz

saturatugabeak izango baitira, organismoari mesede egin diezaioketenak (omega-3, oliba olio birjinaren azido oleikoa...).

- Kontua ez da semaforo guztia berdea duten platerak hautatzea, horrek, segur aski, gabeziaren bat eragingo liguke-eta nutrizioaren ikuspegitik. Eta guztia laranja dutenak ere ez genituzke hautatu behar, eragin kaltegarria duten mantenugaiak gehiegizko kopuruetan hartzen ariko ginateke eta.

Nutri-Score

Nutrizio arloko informazioa ikusteko beste modu bat



EROSKI markako gure produktuetan ageri den adierazle berria da Nutri-Score, nutrizio arloko semaforoaren osagarri izango dena. Produktuaren sailkapen orokor bat eskaintzen du, eta bost mailatako eskala darabil horretarako, bakoitza letra eta kolore batekin adierazia (A berdetik E laranja ilunera). Neurri handieneko zirkuluak adierazten du elikagaiak nolako kalitatea duen nutrizioaren ikuspegitik.

- Eredu horretan, nutrizioaren ikuspegitik "kaltegarritzat" jotzen dira kaloriak, azukre sinpleak, gantz saturatuak eta sodioa (gatza). Horiek kendu egiten dituzte puntuak.
- Bestalde, elementu "onuragarriak" dira (puntuak gehitzen dituztenak) proteinak eta zuntza, eta baita errezetan ageri diren frutak, berdurak, lekaleak eta fruitu lehorrak ere. Beste hitz batzuetan: gauza onek gehitu egiten dute eta txarrekk kendu, eta puntuazio bat lortzen da guztira: zenbat eta berdeagoa izan, hainbat hobeto, eta zenbat eta laranjaagoa, okerrago.

Elikadura zientzien arloko akademikoek sortua da Nutri-Score eredua, eta Europako Batasunak balioztatua dago; gainera, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) orain berriki eman dio bere onarpena.

EROSKIn, sistema guztiak zorrotz aztertu ondoren eta ebidentzia zientifikorik berrienean oinarrituta, kanpaina parte-hartzaile bat abiarazi genuen milaka Bazkide Bezeroren artean. Irizkiak biltzeko epea bukatu ondoren, EROSKI club-eko 8.500 bazkidek erabaki zenuten sistema hori gehituko geniola gure markako produktuei, zuen ustez hobekuntza argia baitakar nutrizio arloko etiketa osatuagoa, erabilgarriago eta ulergarriagoa lortzeko bidean. Nutrizio arloko semaforoaren ondoan agertuko da, eta erraz jakingo duzu produktu bakoitzak nolako balorazio globala daukan nutrizioaren ikuspegitik, eta antzeko beste batzuekin alderatu eta hobeto aukeratzeko modua izango duzu. Etiketa berri hori daramaten lehen ontziak iritsi dira dagoeneko gure saltokietara.

EROSKlren etiketa aurreratu berria erabiltzeko aholkuak

Nutri-Score bereziki erabilgarria da sail berekoak diren elikagaiak alderatzeko.



Elikagaiari eman zaion balorazioak 3 informazio mota ematen ditu, eta lagundu egingo digu zer erosi erabakitzen:

- Sail bereko produktuen artean, zein den onena nutrizioaren ikuspegitik. Adibidez, begiratu batekin, erakutsi egiten du gosarirako zerealetan zeinek duen nutrizio profil onena.
- Une jakin batean hartzen ari garen produktu guztietatik zein den osasungarriena (nahiz eta sail desberdinetakoak izan). Adibidez, postreko produktuen balorazio bat egiteko aukera ematen du.
- Elikagaia zenbateko maiztasunez eta/edo kopuruetan jan behar den. Adibidez, landare oliotan kontserbatuta datorren arrain bat C mailan egongo da (olioak ematen dizkion kaloriengatik), eta naturalean datorrena, berriz, B mailan. Horrek ez du esan nahi, inola ere, elikagai hori ez dela osasungarria, kopuru txikiagoetan jan behar dela baizik. Atun freskoarentzat, adibidez, 125 gramoko errazioa gomendatzen da, eta oliotan datorren atunarentzat, berriz, 70 gramokoa.

Nola bateratzen dira Nutri-Score eta nutrizio arloko semaforoa?

- **Nutri-Score:** orokorrean aukera osasungarriak egiteko, produktua modu globalean hartuta.
- **Nutrizio arloko semaforoa:** osasun arrazoren batengatik (diabetesa, hipertentsioa, gehiegizko pisua...) zure dietan kontrolatu

egin behar badituzu kaloriak, gantzak, azukreak edo gatzak, esan egingo dizu elikagaiaren zati batek zer kopurutan ematen duen mantenugai jakin hori: kopuru txikian, tartekoan edo aipagarrian.

Osasuntsu jateko Platera eta Elikadura Osasungarriaren Piramidea

Tresna horiek ikusteko errazak dira eta elkarren osagarri. "Platera" eskema bat da, eguneko gure otordu bakoitza nola antolatatu beharko genukeen azaltzen duena, eta, Elikadura

Osasungarriaren Piramideak, berriz, erakusten du gure ohiko elikadurak (kontsumo maiztasunak) nolakoa izan behar duen eta beste ohitura osasungarri batzuk.

Begetalak

Zenbat eta begetal gehiago jan eta zenbat eta aldaera gehiago, hobe. Gomendatzen da patatak barazkiren batekin lagunduta jatea.

Frutak

Gogoratu fruta asko eta kolore guztietakoak jatea.



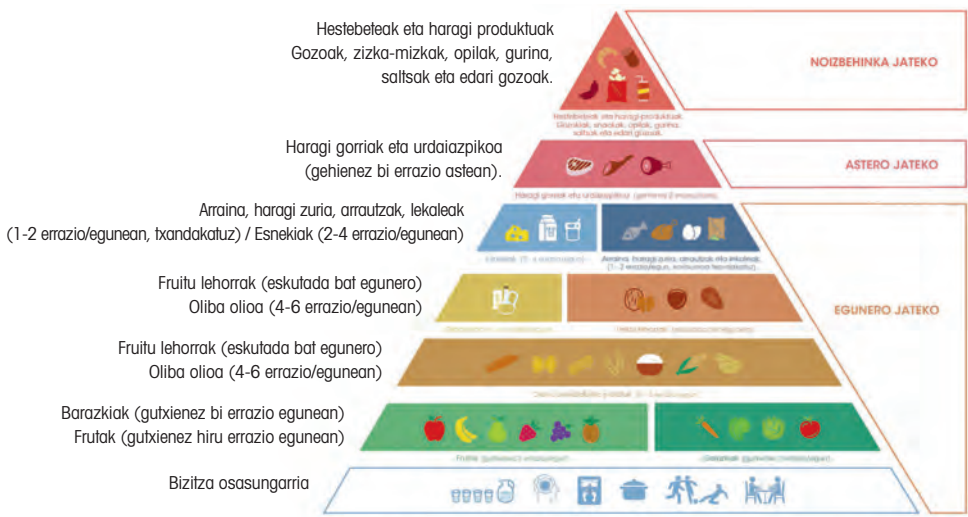
Aleak

Hobe da zereal osokoan aldaerak jatea, osoko ogia, osoko pastak eta osoko arrosa. Eta mugatu findutako aleak (ogi zuria).

Proteina osasungarria

Hobe da lehentasuna ematea arrainei, hegaztiei, lekaleei eta fruitu lehorrei. Era berean, gomendatzen da mugatzea haragi gorriak, prozesatuak, hestebeteak eta gazta oso onduak.

Gomendagarria da olio osasungarria erabiltzea, hobe oliba olio.



Piramide hau erabiltzen dugu Ekilibrian, zure erosketetatik abiatuta zure nutrizioaren gaineko txostena egiteko. Oraindik ez baduzu Ekilibria ezagutzen, sar zaitezke: <https://www.eroski.es/ekilibria-club-salud/que-es/>



Nola prestatu menu osasungarria

Elikadura osasungarri eta orekatua eramateko planifikatu egin beharra dago hartzen dugun janari guztia. Alde horretatik, badira zenbait tresna, laguntzen digutenak elikagaiak aukeratzen eta horiek prestatzen. Horietako bat bederatzi eguneko txantiloia erabiltzea da; horrela, ez dugu otordu bera egingo astelehenero, asteartero eta abar.

Txantiloian bildu ditugu egunerokoan hartzen ditugunak. Hainbat elikagai multzoren kontsumo maiztasuna errespetatuz, nahi bezala molda dezakegu txantiloia. Jarraian azaltzen dizugu nola interpretatu behar bezala menu proposamen hau.

- **Ogia jan dezakegu?** Bai. Bazkarietan eta aitarietan jan dezakegu osoko ogi pusketa bat (40 g gutxi gorabehera).
- **Taulan barazkiez ari garenean**, hor sartzen

dira barazkiak (hosto berdedun barazkiak) zein gainerakoak (tomateak, azenarioak, zainzuriak...).

- **Zergatik gomendatzen ditugu C bitamina duten fruitak?** Bitamina horrek laguntzen digulako landare jatorriko burdina xurgatzen (lekaleena). Bitamina hori gehienbat izaten dute zitrikoek (laranja, mandarina...), kiwiek, marrubiek, mangoak eta papaia.
- **Eta edateko?** Ura, beti.

1. EGUNA	2. EGUNA	3. EGUNA	4. EGUNA	5. EGUNA	6. EGUNA	7. EGUNA	8. EGUNA	9. EGUNA
Infusioa edo kafea, hutsa edo esnearekin. Osoko txigorkia oliba olio birjina estrarekin eta tomatearekin	Esne osoa zerealekin, franbuesekin eta granadarekin	Esnekia edo infusioa irinik eta azukrerik gabeko opilixoeekin	Fruta Arrautza egosia Ontzi bat zerealekin eta esnearekin	Esnekia fruta eta olo galletekin	Sandwicha, gazta kremarekin, ahukatearekin eta izokin ketuarekin	Esnekia, osoko bixkatxo azukre gabearrekin	Gazta freskoa, zerealekin eta franbuesekin irabiatua	Esnekia, irinik eta azukrerik gabeko ahabi-magdalenekin
Bazkarria	Barazkia Haragi giharra Esnekia Osoko ogia	Osoko bihia Arrain urdina Barazkia Fruta Osoko ogia	Barazkia Haragi giharra Fruta Osoko ogia	Barazkia Lekaleak Fruta kontserban bare zukuari Osoko ogia	Entsalada Lekaleak barazkiekin Frutak, C bitaminarekin Osoko ogia	Osoko bihia barazkiekin Fruta errea fruitu lehorrekin Osoko ogia	Lekaleak barazkiekin Fruta esnekia-rekin Osoko ogia	Marmitakoa Fruta eta esnekia Osoko ogia
Fruta / Fruitu lehorrak	Fruta / Ogi-tartekoa edo txigorkia	Esnekia / Fruitu lehorrak	Esnekia / Fruitu lehorrak	Ozpinkiak (olibak, tipulinak, luzokerfxoak)	Fruta / Ogi-tartekoa edo txigorkia	Fruta	Fruta / Fruitu lehorrak	Fruta / Fruitu lehorrak
Osoko bihia barazkiekin Fruta Osoko ogia	Arrautza barazkiekin Esnekia Osoko ogia	Hanburesa begetala barazkiekin Fruta Osoko ogia	Barazkiak arrainarekin Esnekia fruitu lehorrekin Osoko ogia	Arrain zuria barazkiekin Esnekia Osoko ogia	Arrautza barazkiekin Esnekia Osoko ogia	Arrain urdina barazkiekin Esnekia Osoko ogia	Arrautza barazkiekin Fruta Osoko ogia	Pizza begetala Fruta

Nola neurtu kopuruak

Elikagaiaren arabera, errazioaren tamaina aldatu egiten da. Erakutsiko dizugu nola neur ditzakezun etxean baskularik erabili gabe.

Taldea	Elikagaiak	Etxeke neurria	Eskuaren metodoa
 Frutak eta barazkiak:	Frutak 100 g edo gehiago	Sagarra, udarea, melokotoia, nektarina, granada, pomeloa: Ale txiki 1 Kiwia, banana: Ale ertain 1 Zukua edo irabiaki naturala: Basokada 1 Mandarina: handi bat, 2 txiki Abrikota: 2 ertain Ahabiak: jogurt polo baten neurria Gereziak: 10 unitate (1=10 g) Aranak: 2 ertain Marrubiak: 5 unitate, 3-4 baratze-marrubi Pikuak: 2-3 unitate Manga: ale erdia Meloia eta sandia: lodiera ertaineko xerra bat Mahatsak: 12 unitate Fruitu lehorrak, mahaspasak: eskutada 1 Anana: lodiera ertaineko xerra bat, 2 fin Olibak eta ozpinkiak: 6-8 unitate Ahuakatea: ale erdia	Bi eskuak elkartuta sartzen dena, gopor gisa irekita ditugula.
	Barazkiak: 120 g edo gehiago	Postreko plater bat beleta, prestatuta daudela Alberjina, kuitxoa: ale ertain erdia Tomatea: txiki bat, handi baten erdia Eskarola, leixuga, kanonigoak: Platerkada bat Endibia: ale bat Piperra: ale ertain bat Pepinoa: ale txiki bat Azenarioa: ale handi bat Orburua: 3 ale ertain Zainzuriak: 6 ale mehe Txanpinoiak: 5 ale ertain	Bi eskuak elkartuta sartzen dena, gopor gisa irekita ditugula.
 Osoko zerealak eta patatak	Ogia 40 g	3-4 hatzeko loditasuna duen xerra	3-4 hatzeko loditasuna duen xerra
	Ogi txigortua 30 g	Pikoak eta ogi luzeak: 15-20 unitate	1-2 eskutada
	Arroza, pasta, bestelakoak (kinoa, kuskusa) 60-80 g	Arroza: 1/2 -2/3 jogurten neurria Pasta: plater lau baten oinarria	Gure eskumutur itxiaren neurriko pilatxoa
	Patatak 150-200 g	Ale ertain 1	
 Olioak	10 ml oliba olio birjina	Koilarakada 1 (zopakoa)	
 Fruitu lehorrak	Fruitu lehorrak 30 g	5-6 intxaur, 10-15 arbendol, hurrak...	Eskutada bat
 Esnekiak	Esnea 200-250 ml	Basokada 1	
	Jogurta, mamia 125 g	ale 1	
	Gazta freskoa 80 g	Banakako potexka bat	
	Gazta ondua 40 g	Laurden baten 2 triangelu mehe	Hatz erakuslea eta erdikoa elkartuta lortzen den tamaina eta lodierakoa
 Ura	Ura 200 ml	Basokada 1	

Taldeak	Elkagaiak	Etxeke neurria	Eskuaren metodoa
 Arraina, haragi zuria, arrautzak, lekaleak	Arrain zuria eta itsaskiak 125 g	Urraburua, lupia: arrain erdia	Eskuaren ahurra, eta hatz txikiaren edo eraztun-hatzaren lodiera
	Arrain urdina 125 g	Izokina: Xerra txiki eta fin bat Kontserbak: Lata txiki bat	
	Haragi zuria 125 g	Izter bat, xerra normal bat, 2 xerra txiki eta mehe	
	Arrautzak 60 g	2 arrautza M edo bat XL	
	Lekaleak 60-80 g	2/3 jogurten neurria	Eskuan zabalik sartzen dena hatzak gopor moduan jarrita
 Haragi gorriak eta urdaiazpikoa	Haragi gorria: abelgorria, zerria, arkumea... 125 g	2 xerra mehe, xerra txiki bat	Eskuaren ahurra, eta hatz txikiaren edo eraztun-hatzaren lodiera
	Urdaiazpiko ondua edo egosia 90 g	2 xerra	
 Hestebeteak eta beste haragi produktu batzuk	Hestebeteak eta fianbreak 50 g	2 xerra, 5-8 xerra	
	Haragi produktuak (saltxitxak, hanburgesak...) 100 g	Hanburgesa 1, 3 saltxitxa	
 Plater eginak eta saltsak	Lehenbiziko platerak 200 g	Ohiko plater bat	
	Bigarren platerak 100 g	Plater txiki bat	
	Kroketak eta enpanadillak	3-4 unitate	
	Pizzak 140 g	Heren bat	
	Tortillak 200 g	2 arrautza M edo bat XL	
	Saltsak 40 g	1-2 koilarakada (zopakoa)	
 Gozoak, gaziak eta gantzak	Patata frijituak eta bestelako zizka-mizkak 45 g	Zorro txiki 1	Bi eskuak elkartuta sartzen dena, gopor gisa irekita ditugula
	Gozokiak 25 g		Eskutada txiki bat
	Mermelada, ezlia 25 g	Koilarakada bat (zopakoa), banakako errazioa	
	Opilak eta gozogintzakoak 50 g	Ale txiki bat	
	Gailetak 50 g	Gailetak: 5-7 unitate Digestive: 2 unitate	
	Gosaritako zerealak 50 g	Edalontzi bete bat	2-3 eskutada
	Izozkiak eta postre gozoak 100 g	Ale txiki bat	
	Gantzak: gurinak, margarinak eta esne gainak 30 g	Gurina, margarina: banakako errazioa. Esne gaina: koilarakada 1 (zopakoa)	Neurria eta lodiera hatz erakuslearen puntarena
	Txokolataak eta kakaoak 20 g	Txokolata: 4 ontza. Kakaoa hautsean/kreman: koilarakada bat	
 Edari gozoak	Edari gasdunak eta azukredunak 200 ml	Basokada 1	
	Zukuak eta nektarrak 200 ml		
	Irabiakiak eta hortxatak 200 ml		

Elikagaiak prestatzeko tekniken gida

Janaria era osasungarrian prestatzeko beharrezkoa da jakitea elikagaiak nola erabili. Hona hemen elikagaiak prestatzeko teknikarik ohikoenak.

Elikagaiak prestatzeko teknikak	Beharrezko tresneria	Elikagai gomendagarrienak	Mantenugaien galera*
 Uretan egostea	Eltze azkarra edo presiokoa, eltzetxoa eta kazola	Barazkiak, lekaleak, patatak eta arroza, pastak, haragiak-arrainak eta horien eratorriak eta arrautzak	Eltze azkarra edo presiokoa Beroaren eraginez Ohiko eltzea Ur soberakinetan disolbatuta geratzen diren mineralak
 Oliotan frijitzea	Frijigailua edo zartagina, eltzetxoa eta kazola	Elikagai mota guztietarako	Beroagatik zenbait bitamina galtzen ditu, baina mantenugaiak eta olioaren kaloriak batzen zaizkio
 Planxa/parilla	Zartagin ez-itsaskorra, parilla	Haragi-arrainak eta horien eratorriak, arrautzak, patatak eta zenbait barazki	Beroagatik hainbat bitamina galtzen ditu
 Labea	Labea	Haragia, arraina, patatak, barazkiak bexamelarekin edo patata purearekin, pastak eta barazkiak	Beroagatik hainbat bitamina galtzen ditu
 Lurrunetan	Saski zuloduna eta diametro handiagoko eltzea edo lurrunontzia	Ur asko duten elikagaientzat balio du (barazkiak, eta arrainak eta haragi zuria)	Temperatura altuetan ezartzen ez denez eta prestatzeko hartzen den denbora txikia denez, mantenugai gutxi galtzen da
 Mikrouhin labea	Mikrouhin labea eta ontzi egokiak	Elikagai mota guztietarako	Ur hondakinik sortzen ez denez eta prestatzeko hartzen den denbora txikia denez, mantenugai gutxi galtzen da

*** Elikagaiak prestatzeko unean mantenugaiak eraldatu egin daitezke hiru arrazoiengatik:**

- 1- Elikagaiari gaiak gehitzen zaizkio; olioak, esaterako.
- 2- Mantenugaiak galtzen dira beroagatik (zenbat eta tenperatura handiagoa, orduan eta galera nutrizional handiagoa).
- 3- Likido hondakina sortzen bada, mantenugaiak galtzen dira; esaterako, uretan disolbatuta geratu diren mineralak.

Elikagai gordinak txertatzea dietan. Komeni da ez ahaztea elikagai gordinekin egindako errezeta horiek; izan ere, onuragarriak dira osasunarentzat, prestatzeko errazak izaten dira eta, prestaketa denborarik ez dutenez, energia gastua txikitzen da.

Elikagaiak prestatzeko teknikak	Energia gastua	Informazio gehigarria
 Uretan egostea	Eltze azkarra edo presiokoa Txikia Ohiko eltzea Handia	Eltze azkarra edo presiokoa: Prestatzeko denborak %70ean murrizten ditu, eta, hala, energia asko aurrezten du. Gainera, elikagai guztiak batera sar daitezke. Ohiko eltzea: Pentsatu ea berotu edo egosi egin behar den, sartu elikagaiak irakiten ari den ur kantitate neurtuan eta egosi tapa jarrita, azkarrago hasiko baita irakiten. Erabili neurri egokiko kazolak eta bere tamainako su oinarrian. Berrerabili egosketako ura.
 Oliotan frijitzea	Ertaina	Oliba olio birjina estra erabiltzea gomendatzen da; izan ere, horren gantzak hobeak dira, eta, gainera, tenperatura handia hobeto jasaten du. Wokak (zartagin konkaboa, Asiako sukaldaritzan erabiltzen dena) olio gutxiarekin frijitzeko modua ematen du.
 Plantxa/parilla	Txikia	Ez du oliorik behar, eta, beraz, gomendagarriagoa da haragiak, arrainak edo barazkiak frijitzea baino.
 Labea	Handia	Energia gastu handiagatik gomendatzen da labearen atea ez maiz ireki eta itxia, hainbat elikagaialdi berean prestatzeko programatzea eta kantitate handietarako erabiltzea.
 Lurrinetan	Ertaina	Elikagaiak ez dute beren zukua galtzen; oso zapoetsuak dira, eta ia ez da mantengairik galtzen.
 Mikrouhin labea	Txikia	Janaria prestatzeko modu eraginkorra da. Nahiz eta indar handia behar duen, janaria prestatzeko denbora gutxi behar du. Bere edukieragatik, aproposa da mahai-lagun gutxi daudenerako.



EROSKiren gauza on guztiak, klik batean

Azkarra, erraza, modernoa. Horrelakoa da EROSKiren webgunea. Zure beharretara egokitutako online supermerkatua. Zure mugikorretik eros dezakezulako. Nahi duzunean eta nahi duzun tokian. Eta erabili zure denbora benetan axola zaizkizun gauzak egiteko: irakurtzeko, kozinatzeko, kirola egiteko, zure familiarekin egoteko...

Erosketa ondo egiteko, ondo antolatzea da kontua

1. Komeni da asteko menua planifikatzea inprobisazioak saihesteko

Planifikatzeak lagunduko dizu elikadura askotarikoaz eta osasungarriaz gozatzeko eta elikagai gutxiago alferrik galtzeko. Horretarako, gida honetan eskaintzen dizugun guztia erabil dezakezu: elikadura osasungarriaren piramidea, sasoiko produktuen taulak, osasungarri jateko plater ereduak eta menuak egiteko txantiloak, baita nutrizio arloko Ekilibria tresna ere.



4. Erne datekin

Garrantzitsua da iraungitze datari erreparatzea (elikagaia modu seguruan noiz arte kontsumi daitekeen adierazten du) eta lehentasunezko kontsumoaren datari (elikagaiak noiz arte edukitzen dituen zaporea eta testura bere osotasunean eta kontsumitzeko baldintza onetan dagoen adierazten du).



2. Zerrenda bat, ezinbestekoa bakarrik erosteko



Pentsatu zenbat beharko duzun

elikagai bakoitzetik, kontuan hartuta zenbat otordu egingo dituzun, zenbat lagun eseriko diren mahaira eta beren beharrianak. Zerrenda egitean, lagungarria izango da elikagai motaren arabera multzokatzea —barazkiak, fruitak, plater landuak, izoztuak...—, edo egon ohi diren lekuaren arabera —biltegia, hozkailua, izozkailua...—, eta horrela denbora gutxiago beharko duzu dendan horien bila ibiltzeko.

3. Dendan

Zure ibilbidea diseina dezakezu erosi behar dituzun produktuen



arabera. Aukera bat da hotzekoak ez direnetatik hasia, freskoetatik eta hotzetatik jarraitzea eta azkenerako uztea izoztuak. Saia zaitez beharrezkoa ez zaizun pasabideetatik ez igarotzen, eta hartu zure denbora produktuak konparatzeko; horretarako, erabili ontziek aurrealdean duten informazioa eta etiketa nutrizionala, hala nola gure produktuen semaforo nutrizionala eta EROSKIren Nutri-Scorea.

► Gosez zaudela erosten baduzu, baliteke osasungarria ez den aukeraketa bat egitea edo behar baino kantiitate handiagoa hartzea.

5. Etxean, nola ordenatu eta kontserbatu

Erosketa egin ondoren, garrantzitsua da produktuak nola biltegiratzen ditugun. Izan ere, behar bezala biltzen baditugu, erositakoaren bizitza luzatuko dugu, mikroorganismoak ugaritzea eragotziko dugu eta bere ezaugarri nutrizionalak eta itxurari eutsiko diegu. Garrantzitsua da jakitea produktu bat ireki eta gero hozkailuan edo izozkailuan gorde behar den. Era berean, garrantzitsua da elikagaiak pilatzea eta gehien erabiltzen ditugunak eskurago jartzea.



Egunero janarien inguruan 226 erabaki hartzen ditugu. Erosten dugunaz ohartzeak elikadura ohitura txarrak zuzentzen laguntzen du.

10 kon
pro
mi
so
osasungarriak
jasangarriak

Ekilibriak elikadura orekatsuagoa eramaten laguntzen dizu



Zure erosketak aztertzen ditugu aholkuak emateko eta gehien komeni zaizun horretan aurrezte txartelak oparitzeko.

25.000 lagunek dagoeneko probatu dute

Izena eman nahi duzu?

www.eroski.es/ekilibria



 **EROSKI** club

Nahi al duzu bizitza osasungarria eraman?

“Osasuna esaten zaio erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialari eta ez bakarrik gaixotasunik edo minik ezari”, dio Osasunerako Mundu Erakundeak (OME). Ondare horri eusteko, etengabe ohitura onak praktikatzea beharra dago; esaterako, osasuna babesten eta ongizatea eta bizi itxaropena handitzen duten honako ohitura hauek.



1 Higiene ohitura onak. Eskuak maiz garbitzea, hortzak garbitzea eta bainatzea oinarritzkoak dira minei aurea hartzeko.

2 Elikadura osasungarria. Gida honekin hori lor dezazun nahi dugu.

3 Bizitza aktibo batek onura fisiko eta mentalak dakartza. Muskuluak eta hezurrak indartzen ditu, kaloriak erretzen ditu, odol zirkulazioa hobetzen du eta burua lasaitzen.

4 Behar besteko eta kalitatezko atseden. Elikadura ohiturez gain, lagungarria da afariaren eta oheratzearen artean denbora nahikoa uztea atseden ona izateko.

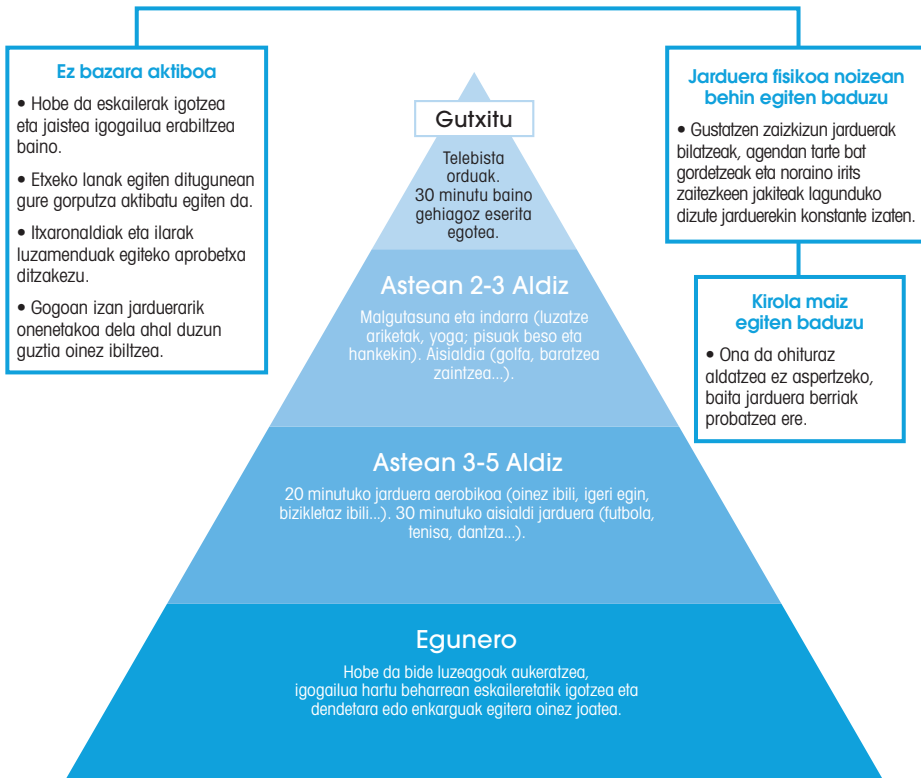
5 Aisialdiaz gozatzea. Zaletasunak izatea eta horiez gozatzea, eta gizarte harremanak zaintzea funtsezko osagaiak dira gure ongizatean.

6 Mentalki aktibo egotea. Memoria eta arreta lantzea eta ikastea.

7 Osasun mentala zaintzea. Estresa kudeatzen jakitea, gaur egungo bizi erritmoa kudeatzea, familiarekin uztartzea...

8 Ohitura toxikoak saihestea, hala nola erretzea, alkohola edo bestelako drogak.

Jarduera fisikoaren indarra



Zergatik da ona mugitzea?

Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan txertatuz gero, onurak ziurrak dira. Gainerakoa plan on baten arabera da: gustatzen zaizun jarduera aukeratzea eta helburu errazak pentsatzea. Gimnasiora joan daiteke, kirola bakarka egin, edo taldekakoak aukeratu, hala nola futbola eta padela. Lehenengo urratsa egitea sedentarisinoa alde batera uzteko arrakastaren erdia da.

Jarduera fisiko gehiago egiteak zerikusia du etxean eta lanean ohitura aldaketak egitearekin. Autobusetik geltoki bat lehenago jaistea, igogailua

hartu beharrean eskailerak oinez igotzea, seme-alabekin edo ilobekin jolas aktiboak antolatzea edo maiz samar jarraia aldatzea ez alferzeko ideiak dira.

Eguneroko jarduera fisikoa oinarritzakoa da osasunarentzat, horregatik garrantzitsua da gure eguneroko ohituren parte izatea (oinetz ibiltzea, eskailerak igotzea...) eta sedentarioa ez den zaletasunen bat izatea (dantzatzea, patinatzea, korrika egitea...). Gozamenik hartzen ez dugun betebeharrak modura ikusten badugu oso zaila izango da ohitura bihurtzea.

Hidratazio egokirako gakoak

Gorputzak ura galtzen du eta toxinak kanporatzen ditu gernuaren, kakaren, arnasketaren eta izerdiaren bitartez.

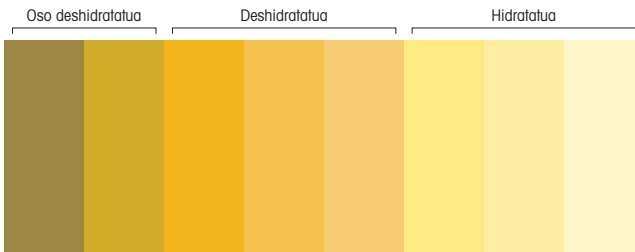
Mitoak kanpora

- Gogoan izan egarriaren arabera edatea; izan ere, gure gorputzak erregulatzeko duen modua baita. Norberaren beharrak aldatu egingo dira hainbat gauzaren arabera: ezaugarri fisikoa, elikadura, urteko sasoiak, jarduera fisikoa... Arreta berezia izan behar dugu haurrekin eta adineko jendearekin, gutxi garatua edo atrofiatua baitute egarriaren zentroa; hori dela eta, komeni da haiei noizean behin ura eskaintzea, edatera behartu gabe.
- Iturriko ura edan dezakezu, non eta ez den kontsumorako egokia edo zapore txarra duen. Botiletakoa bezain osasungarria da eta iraunkorragoa.

Nola mantendu hidratatuta

- Lehenetasuna beti urari emango diogu. Eskura edukitzea komeni da; bestela, gerta daiteke edan ezin izatea egarria izan arren.
- Beste edari osasungarri batzuk: infusioak edo kafea --berotan, izotzarekin, hutsak edo esnearekin --, gazpatxoa, saldak, tomate zukua, ura gasarekin edo limoiarekin, laranja zuku naturala (egunean gehienez zuku bat) eta alkoholik gabeko garagardoa.
- Elikagai batzuek ur asko dutenez, horiek ere laguntzen digute hidratazio egokia izaten; batez ere, frutek eta barazkiek. Natura jakintsua da, eta sasoi beroetan frutarik eta barazkirik urtsuenak eskaintzen dizkigu: meloia, sandia...

Gernuak hidratazio maila erakusten du



Gure gernuaren koloreari arreta jartzea modu erraz eta eraginkorra da jakiteko gure gorputza nahiko hidratatua ote dagoen.

Consumer

EROSKI

GAUR EGUNGO KONTSUMITZAILEAK ESKURA DUEN INFORMAZIORIK
ERABILGARRIENA, PRAKTIKOENA ETA ZORROTZENA



Urtarrileko zenbaki honetan, gai mamitsua landuko du EROSKI Consumer aldizkariak: osoko ogiari buruzko araudi berriaren ingurukoak azalduko dizkizu. Zure EROSKI dendan eskuratuko duzu. Prezioa: 1 €

Jarraitu iezaguzu hemen:  EroskiConsumer eta  eroskiconsumer

www.consumer.es

Plater
osasungarriak
errezeta
berritzaileekin,
hemen:
www.eroski.es



**Barruan daramazun
chef-a atera!**

eta **basque culinary
center**-ko adituek frogatutako
errezeten artean aukera ezazu,
tokiko errezetak, baita
sukaldeko robotarekin
egindakook ere.



Opilgintza osasungarria ere izan daiteke

Presta daitezke osasungarriak diren gauza gozoak? Bai. Hona hemen goizetarako eta arraltsaldeetarako gure proposamenak.



Gosaria
0,40 €
pertsonako

Irin osoarekin egindako bizkotxoak azukrerik eta ezfitzailerik gabe



8



erraza



+60'

Osagaiak: Jogurt natural oso bat; landa oiloen hiru arrautza; fruta nahaski honetatik 2 jogurt poto eztiagarri gisa: 125 gramo datil; 1-2 platano ondu; oliba olio birjina estratik jogurt poto bat; gari irin osokotik 2 jogurt poto; espelta irin osokotik 2 jogurt poto; legami zorro bat.

Nola prestatu: Datil eta platano nahaske- ta egiteko, baso batean ipiniko ditugu datilak, ur txorrotada batekin (estali gabe), eta mikrouhinean ipiniko ditugu indar betean 4 minutuz. Datil hidratatuak

irabiatu egingo ditugu, ura kendu gabe, palatano onduekin batera, nahaste uni- forme bat izan arte. Gorde egingo dugu hozten den artean.

Ontzi batean, bota jogurtak, arrautzak, oliba olio eta fruta nahasketa. Ongi-ongi irabiatuko dugu. Gehitu irinak eta legami zorroa eta berriz irabiatu pikorak desager- tu arte. Orain, fruitu gorria bota die- zaiokegu bizkotxoari, edo fruitu lehorrak, txokolate beltza...

Aurrez olioz igurtzitako molde batean ipiniko dugu ore. Labean edukiko dugu 180 gradura. 45 minutu igaro ondoren, 5-10 minututik egiaztatuko dugu egina ote dagoen. Labetik atera, moldeetik kanpora- tu eta hozten utziko dugu grisela batean.

Errazio batek dauka:



heldu batenzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Frutaz eta oloz egindako gailletak



8



erraza

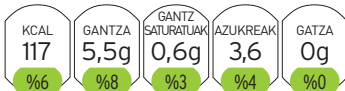


30-40'

Osagaiak: 200 gramo sagar edo platanoo ondu; 80 gramo olo maluta, 50 gramo almendra natural; koilarakadatxo bat kanela eho; gatz piñtin bat.

Nola prestatu: Platanoo pure egingo dugu sardexka batekin, edo sagarra irabiatu edo konpota eran egin. Nahasi ongi-ongi purea eta olo malutak, kanela ehoa eta gatz. Gehitu almendra xehetuak eta nahasi ongi. Berotu labean 180 gradura, eta ipini paper egoki bat erretilu batean. Ore koilarakadekin galleta ez oso lodiak egingo ditugu. Beharrezkoa bada, leundu orearen testura, gehitu fruta lehorra bada-goo edo olo malutak biguna badago. Eduki labean 10 minutu, gogortu eta gorritu arte. Hozten utziko ditugu grisela batean, hezetasuna kanpora dezaten eta bigunak geldu ez daitezen.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziazko Kopurua (EK) aintzat hartuta

Ohar dietetikoa

Azukrearen ordezt erabiltzen baditugu fruta deshidratatua (datilak, pasak, aran lehorrak, orejoiak...), fruta gozoo (platanoo, sagarra, kakia, pikua...) eta espezieak (kanela, banilla aroma...), hura kontsumitu behar diren aurreiritziak kenduko ditugu eta frutaren propietate onuragarriak gaineratuko dizkiogu, hala nola bitaminak, mineralak, fitokimikoak eta zuntza.

Gosaria

0,16 €
pertsonako



askaria

0,75 €
pertsonako

Platano opiltxoak



4



erraza



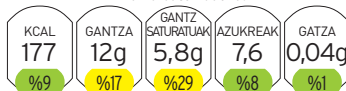
10-20'

Osagaiak: Landa oiloen 2 arrautza; platano ondu handi bat; kanela ehoa; oliba olio birjina estra; mugurdiak; txokolate beltza.

Nola prestatu: Platanoa zanpatuko dugu sardexka batekin, ore zertxobait homogeneoa gelditzen den arte. Arrautzak irabiatuko ditugu, eta platano purearekin nahasiko.

Kanela eho pixka bat gehituko diogu, eta ongi nahasi. Itsasten ez den zartagi bat koipeztatu egingo dugu oliba olio birjinarekin eta erdibideko indarrarekin berotuko dugu. Oreaken burruntzailkada bat botako dugu, eta 2-3 minutuz eduki, ertzak erraz bereizten diren arte. Irauli, eta beste minutu pare batez egingo dugu. Kasu honetan, txokolate beltzarekin (likidoa edo hautsean) eta mugurdiekin zerbitzatuko dugu, baina konbinazio ugari daude.

Errazio batek dauka:



heldu batenzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Magdalenak ahabiekin irinik eta azukrerik gabe



8



erraza

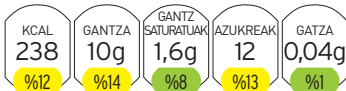


30-40'

Osagaiak: 400 gramo garbantzuz egosi; 125 gramo datil hezurrik gabe; 3 arrautza; 50 gramo olo maluta; 5 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estratza; koilarakadatxo bat banilla estraktu; legami zorro bat; 70 gramo ahabi.

Nola prestatu: Datilak baso batean ipiniko ditugu, ur txorrotada batekin (estali gabe), eta mikrouhinean sartuko ditugu indar batean 4 minutuz. Ura kendu. Ongi irabiatuko ditugu garbantzuz egosiak. Gainerako osagaiak gehituko ditugu, ahabiak ez beste, eta berriz irabiatu ongi-ongi. Ahabiak bota, eta ongi banatuko ditugu ore guztian. Aurrez koipeztatuko ditugun magdalena-moldeak bete, eta labean sartuko dugu 200 gradura 20 minutuz. Ongi eginak daudela egiaztatuko dugu; labetik atera, eta grisela batean utziko ditugu hozten.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziazko Kopurua (EK) aintzat hartuta

Ohar dietetikoa

Proposamen hauek haurren gustukoak izaten dira oro har, baina, gainera, aproposak dira haiek ere prestatzen lagundu dezaten, eta ballabide ona elikaduraren gaineko erakutsiak emateko. Zapore ez hain gozoetara ohitzen baditugu eta sukaldean osagai onak erakusten badizkiegu, handitu egiten da elikadura ohitura onak hartzeko probabilitatea.

askaria

0,89 €
pertsonako

1. EGUNEKO MENUA



bazkaria
2,85 €
pertsonako

Bazkaria

Brokoli erregosia txanpiñoi xaflekin



4



erraza



40-50'

Osagaiak: 800 g brokoli; 185 g txanpiñoi xafila kontserba EROSKI basic; tipula gozo bat; EROSKI brik barazki salda; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra.

Nola prestatu: Zuritu eta moztu tipula juliana eran. Bereizi brokolia adartxotan, eta garbitu iturriko txorrotaren azpian. Kendu ura txanpiñoi xaflatuei. Jarri kazola batean tipula, txanpiñoiak eta oliba olio eta erregosi pixka bat. Gehitu barazki salda eta brokolia. Su eztian egin ordu erdiz, brokolia samur egon arte. Berotan zerbitzatuko dugu.

Solomo adobatua piper gorriekin



4



erraza



10'

Osagaiak: 500 g EROSKI Sannia solomo adobatu; EROSKI kontserbako 3 lata piper gorri; 2 baratxuri atal; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra.

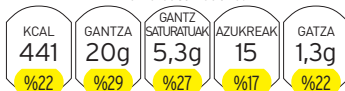
Nola prestatu: Zartagin batean, su eztian, gorritu baratxuri atal txikiuak piper gorriarekin eta oliba olio birjin txorotadatu batekin.

Baratxuriak gorritzen direnean, prestatu solomo adobatu xerrak buelta eta buelta emanda.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Osoko arroza espinakekin eta mahaspasekin



4

erraza

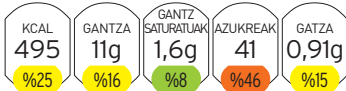
50-60'

Osagaiak: 200 g EROSKI Sannia osoko arroza; poltsa bat EROSKI espinaka fresko; 100 g EROSKI moskatel mahaspasa; briki bat EROSKI barazki salda; perrexil adaxka bat; baratxuri atal bat; 3 kollarakada EROSKI oilba olio birjina estra.

Nola prestatu: Kazola batean, jarri baratxuria gorrizten olio pixka batekin. Kolore pixka bat hartzen duenean bota arroza eta jarri sutan berriz. Gehitu salda nahastu ahala eta utzi sutan 35-40 minutuz. Osoko arrozak egosteko denbora eta salda gehiago behar du arroz zuriek baino. Arroza prest dagoenean, gehitu espinaka eta mahaspasa erregosia perrexil txikitu pixka batekin, eta nahasi guztia.

Sasoiko fruta freskoa

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Semaforo Nutrizionalean ikus daiteke bazkari eta afarietako menu hauek zenbat kaloria dituzten eta mantenugai batzuk zein kopurutan, eta, horrez gainera, heldu batek dituen behar estandarrekin alderatuta zein proportziotan dauden. Kontuan izan behar da, gainera, otordu oso bateko kalkulu egiteko ogirik jaten bada hori ere gehitu beharko litzatekeela, baita menu honetan ez dagoen beste edozein estra ere.

Normala da kolore adierazlea askotan horia izatea, hau da, ematen dizkigun kaloria eta mantenugaien kopurua neurrian jan beharreko horietakoa izatea; izan ere, ez du plater bat kontuan hartzen, baizik eta bazkari edo afari oso bat, hau da, eguneko beharren %60 osa dezaketen otorduak. Egun osoaren balorazioa egiteko bi otordu horiek kontuan hartu behar ditugu, baita gosaria eta beste-lako mokaduak ere.

Afari honen semaforo Nutrizionalean ikus daitekeen moduan, azukreak laranja kolorean ageri dira (kantitate nabarmena), baina kontuan izan behar da azukre horiek frutaren berezkoak direla (mahaspasak eta postrea) eta beraz ez duela kalterik eragiten eta frutaren onurak dituela.

afaria

1,31 €
personako

2. EGUNEKO MENUA



bazkaria
1,06 €
pertsonako

Bazkaria

Letxuga eta tipula entsalada



4



erraza



10'

Osagaiak: 400 g letxuga; tipula bat; gatz pittin bat.

Ozpin saltsa: Ozpin koilarakada bat
3 koilarakada EROSKI oilba olio birjina estira.

Nola prestatu: Garbitu eta txikitu letxuga eta tipula. Prestatu ozpin saltsa, eta, nahi izanez gero, ukitu desberdina emateko, nahasi ahal diogu ezti pixka bat, mostaza, espeziak edo belar aromatikoak, frutak, fruitu lehorrak, baita ozpina bera aldatu ere (ardo ozpina, Jerezkoa, sagarrarena...).

Babarrun nabarrak porru frijituekin



4



erraza



+60'

Osagaiak: 280 g EROSKI basic babarrun nabar lehor; porru bat; tipula bat; azenario bat; 3 baratxuri atal; 5 koilarakada EROSKI oilba olio birjina estira; piperrauts pixka bat eta gatz.

Nola prestatu: Bezperatik beratzen eduki eta gero, jarri babarrunak eltze batean tipula batekin, azenarioarekin eta baratxuri atal batekin. Estali ur hotzarekin eta egosi su motelean. Egin purea barazkiekin, eta gehitu gisatuari, olio pixka batekin. Frijitu baratxuria txiki-txiki eginda eta porrua tiratan. Gehitu piperrautsa eta eltzeko salda baratxuriei, eta ondoren nahasi guztia gisatuarekin. Zerbitzatu porruarekin.

Sasoiko fruta freskoa

Zitrikoak, marrubiak edo kiwia, C bitamina iturri.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Eskarola tortilla tomate zatituarekin



4



erraza



20-30'

Osagaiak: 8 arrautza; tipula more bat;
poltsa bat EROSKI eskarola-bihotz;
2 baratxuri atal; 2 koilarakada EROSKI oliba
olio birjina estra; gatz pittin bat eta tipulina.
Guarnizioa: Lata bat EROSKI tomate
zatitua.

Nola prestatu: Moztu tipula eta baratxu-
riak tira finetan. Erregosi su eztian oliba
olioarekin eta gatzarekin tipula karamelutu
arte. Gehitu eskarola garbia eta zatitua,
eta erregosi su bizian bi minutuz tipula eta
baratxuriarekin. Nahasi arrautza irabiatuekin
eta tipulin xehatuarekin. Egin tortilla zartagin
ez-litsaskor batean, barazkiak erregosteko
erabilitako olio pixka batekin. Zerbitzatu
tomate zatitu guarnizioarekin.

Esneki naturala

Jogurta, mami, gazta freskoa edo
erdiiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:

KCAL	GANTZA	GANTZ SATURATUAK	AZUKREAK	GATZA
316	21g	6,3g	9,6	0,66g
%16	%30	%32	%11	%11

heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Gomendatzen da menu begetarianoa
egitea (arrautzak eta esnekiak erabilita)
astean bitan gutxi gorabehera, osasuna-
gatik eta iraunkortasunagatik. Haragi
gehiegi jaten dugu, eta, aldi berean,
landare-jatorriko elikagai gutxi; beraz,
era horretan, haragi gutxiago jango
dugu, eta lekale, barazki edo osoko ze-
real gehiago. Gainera, aurrezteka lortuko
dugu; izan ere, lekaleak edo arrautzak
haragiak edo arrainak baino merke-
goak dira.

afaria

0,70 €
pertsonako



3. EGUNEKO MENUA



Baskaria

Osoko espagetiak atun, espinaka
eta gazta erregosiarekin



4



erraza



20'

Osagaiak: 280 g EROSKI Sannia espageti osokoak; EROSKlren 3 lata atun argi oliba oliotan; EROSKlren 300 g espinaka fresko; EROSKI basic Burgosko gaztaren banakakoa 2 potexka; 2 baratxuri atal; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; piperbeltz pixka bat eta gatza.

Nola prestatu: Egosi pasta bere puntuan ur ugaritan (gatza ere botata). Ondoren, kendu ura eta bota ontzi batera. Xukatu atuna. Txikitu espinakak eta gazta, eta atunarekin batera, bota pastaren gainera. Zartagin batean frijitu baratxuriak olio berotan. Ondu pasta olio frijitu horrekin, eta eman gatza eta piperrautsa.

Fruta freskoen mazedonia
laranja zukuarekin



4



erraza

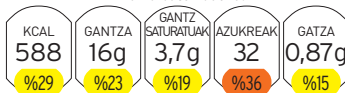


10'

Osagaiak: 3 kiwi; 2 sagar; 2 udare; baso bat laranja zuku.

Nola prestatu: Garbitu eta zatitu frutak. Egin laranja zuku, eta zukugailuan gelditzen den mamiaren zati bat erantsiko dlogu horri, zuntz guztia ez galtzeko. Zaitutako frutak ontzietan banatuko ditugu, eta haien gainera botako dugu laranja zuku bere mamiarekin.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Dilista (eta osoko arroz) hanburesak lekekin



Osagaiak: ontzi bat EROSKI basic dilista egosi; 30 g tipula; baratxuri atal bat; 30 g piper gorri; 30 g piper berde; 30 g azenario; 30 g ogi birindua; EROSKI oliba olio bijina estrar; gatzt piftin bat.

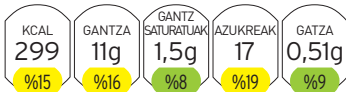
Guarnizioa: Lata bat EROSKI basic leka borobil mehe.

Nola prestatu: Garbitu eta kendu ura dilistei, eta txikitu sardexka batekin edo irabiagailuarekin. Zartagin batean, erregosi baratzi txikituak olio pixka batekin su ertainean. Gorritzen hasten direnean, bota dilista oreka, nahasi eta atera sutatik. Epeltzen denean, orakatu eta eman hanburesa forma. Frijitu, aurrez ogi birrinetarik pasatuta. Zerbitzatu leka guarnizioarekin.

Sasoiko fruta freskoa

Zitrikoak, marrubiak edo kiwia, C bitamina iturri.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Hanburesak egin ditzakegu dilistekin bakarrik edo osoko arroza nahasita; lehen eguneko afaritik prest eduki dezakegu, edo, sobratu bazaigu, aprobetxatu.

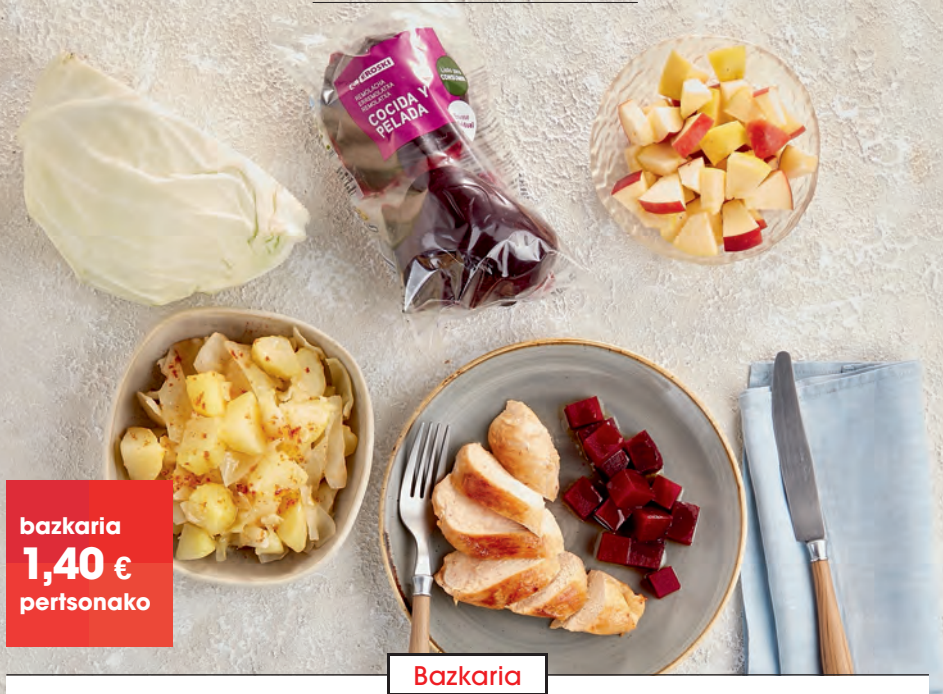
Lekaleak iturri egokia dira burdina hartzeko, baina landare-jatorriko burdina pixka bat okerrago asimilatzen da animalia jatorrikoa baino. Hori ekiditeko, gomen-dutzen da C bitaminaren aberatsa den fruta hartzea lekalearekin batera; izan ere, bitamina horrek burdina xurgatzen eta asimilatzen laguntzen du.

afaria

0,67 €
pertsonako



4. EGUNEKO MENUA



bazkaria
1,40 €
pertsonako

Bazkaria

Aza egosia patata eta piperrautsarekin



4



erraza



30-40'

Osagaiak: 800 g aza; 300 g patata; 2 baratxuri atal; piperrautsa; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estrea; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Moztu aza eta garbitu txorrotaren azpian ur hotzarekin, eta zuritu eta zatitu patatak puskatan. Sartu guztia presio eltze batean ur pixka batekin eta gatz pittin batekin. Egosi 20 minutuz. Xukatu eta gorde geroko. Eltze berean, frijitu baratxuria eta piperrautsa. Baratxuria gorritzen denean, bota berriz aza eta patata, eta nahasi ondo guztia.

Oilasko bularkia plantxan erremolatxa egosiarekin



4



erraza



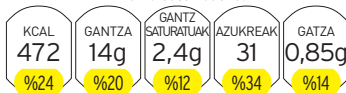
10'

Osagaiak: 500 g oilasko bularki; 2 baratxuri atal; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estrea; gatz pittin bat; 450 g EROSKI erremolatxa egosi.

Nola prestatu: Jarri sutan zartagin bat oliba olioarekin. Zuritu eta txikitu baratxuri atalak, eta bota zartaginera gorritu daitezen. Erabat gorrituta egon baino lehen, sartu oilasko bularkia xerratan, eta eman buelta eta buelta. Zerbitzatu berotan, baratxuria gainetik botata, eta egosi erremolatxa guarnizioarekin.

Sasoiko fruta freskoa

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Orburuak ganbekin mikrouhin labean



4



erraza



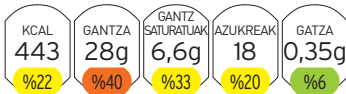
10'

Osagaiak: 2 lata EROSKI orburu-bihotz; poltsa bat EROSKI basic ganba zuritu izoztu; 2 baratxuri atal; perrexila; 3 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estratza; gatza.

Nola prestatu: Mikrouhin labean sartzeko balio duen ontzi batean, jarri baratxuri txikitua oliba olioarekin. Estali film plastiko zulatatu batekin, baporea ateratu dadin, eta egin 30 segundotz indar betean. Erregosi horretan jarri orburuak garbituta eta xukatuta, ganbak desizoztu gabe, eta egin 2 minutuz indar betean, zulatutako film plastikoarekin estalita. Atera ontzia mikrouhin labetik, eta nahasi -beharrezkoa bada, gehixeago egingo dugu -. Atera mikrouhin labetik, gehitu perrexila txiki-txiki eginda eta utzi guztia egonean estalita bi minutuz.

Mamia intxaurrekin

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziazko Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Menu honekin erakusten da nola egin daitezkeen plater errazak sasoiko barazki freskoekin, baina, aldi berean, are gehiago erraztu eta azkartu dezakegula elikagai prozesatu osasungarriak erabilita (barazkiak kontserban, arrain izoztua...). Ikus dezakegu baita ere nola erabili mikrouhin labea janaria prestatzeko. Bereziki erabilgarria da barazkiak egosteko: mantengaiak hobeto zaintzen dira likidua soberan ateratzen ez delako, ura aurrezten da (nahikoa da barazkia hezetzeko), eta teknika garbiagoa da (ez du kerik ez usainik sortzen). Mikrouhin labean denetarik presta daiteke: patatak, arrainak, haragiak...

Gantz dezente dago, Semaforo Nutrizionalean ikusten den bezala, baina intxaurretatik datozen gantz kardio-osasungarriak dira, eta horiek onak dira gure osasunardiobaskularrerako, kolesterola erregulatzen dutelako eta beste abar baterako.



afaria
2,80 €
pertsonako

bazkaria
1,08 €
pertsonako



Bazkaria

Garbantzu gainerreak berduekin



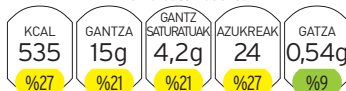
Osagaiak: 800 g EROSKI basic garbantzu egosi; azenario bat; tipula erdi bat; lata erdi bat EROSKI basic leka fresko edo borobil mehe; tomate ondu bat; baratxuri atal bat; 80 g gazta gainerretzeko; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estraz; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Zuritu eta txikitu azenarioa, tipula, tomatea eta baratxuri atala. Kendu puntak eta alboetako hariak lekei (freskoak erabiliz gero), eta moztu puska ez oso handitan. Erregosi berdura guztiak zar-

tagin batean olio pixka batekin pare bat minutuz su ertainean. Ondoren bota baso bat ur, estali, eta utzi berduak erregosi daitezen 10 minutuz su ertainean. Garbitu eta kendu ura kontserbako garbantzuei, nahasi berduekin, erregosi 2 minutuz eta eman gatzaz. Jarri garbantzuak berduekin labean (edo mikrouhin labean grilla izatekotan) sar daitekeen ontzi batean, hautseztatu gazta birrinduarekin eta erre gailaldea gorritu arte.

Piña bere zukuaz

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Bakailaoa plantxan berdurekin (pistoa)



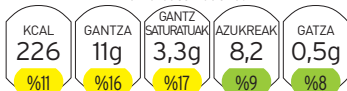
Osagaiak: 500 g EROSKI bakailao fresko gezatua; poltsa bat EROSKI nahasketa izoztu pistoa egiteko; 3 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Egin bakailao solomoak edo xerrak zartagin batean buelta eta buelta oliba oliorekin. Bitartean, sartu pistoa egiteko nahasketa --desizoztu gabe-- mikrouhin labean indar betean bost minutuz, eta eman gatz. Jarraian, jarri bakailaoa berduren gainean, eta sartu berriz mikrouhin labean beste hiru minutuz edo bakailaoa egin arte. Zerbitzatu bakailao solomoak bere zukuekin eta berdurekin.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Lekaleak ezinbestekoak dira elikadura osasuntsua egiteko. Nutrizio kalitate handia dute; izan ere, ematen dizkigute haragiek adina proteina, baita karbohidrato konplexuak, zuntza eta askotariko bitaminak eta mineralak ere; horien artean, nabarmentzekoak dira kaltzioa, burdina eta azido folikoa; dena den, azken horren zati bat beroarekin suntsitzen da. Lekale gutxiago jaten da azken urteetan (asteen hiru eta bost errazio artean hartzea gomendatzen da), eta, hortaz, komeni da potaje klasikoaz gain hura kontsumitzeko modu gehiago probatzea, egun honetako bazkarian ikus daitekeen bezala, hummusa eginda merienda edo gosaritan, entsaladan, hirugarren eguneko afariko hanburgesak bezala...

afaria

3,42 €
pertsonako



6. EGUNEKO MENUA



Bazkaria

Ilar krema txanpiñoi erregosiekin



4



erraza



50-60'

Osagaiak: EROSKI ilar izoztuak, poltsa erdi; lata bat EROSKI basic txanpiñoi fresko edo xaflatu; tipula bat; 2 azenario; patata bat; 2 baratxuri atal; gatza; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra.

Nola prestatu: Garbitu, zuritu eta zatitu barazkiak. Berotu olio eta erregosi baratxuri atal bat txiki-txiki egin da eta tipula. Gehitu patata, azenario eta ilarrak, erregosi eta estali urez, eta irakin su eztian 40 minutuz. Eman gatza eta irabiatu irabiagailuarekin krema uniformea lortu arte. Erregosi txanpiñoiak beste baratxuri atalarekin. Zerbitzatu krema, gainerik erregosi pixka bat botata.

Tomate eta gazta entsalada



4



erraza



10'

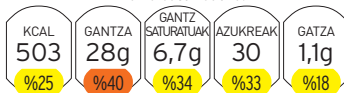
Osagaiak: 500 g Tomatea; 240 g gazta freskoa edo Mozzarella; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; gatza.

Nola prestatu: Garbitu eta moztu tomatea eta nahasi gazta freskoarekin, zatitxotan moztuta. Bota oliba olio birjina txorrotada bat eta gatz pittin bat. Brotxeta eran zerbitzatu dezakegu, eta, etxean haurrak baditugu, utzi haiek presta ditzaten.

Sasoiko fruta freskoa

Zitrikoak, marrubiak edo kiwia, C bitamina iturri.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Pistoa arrautzarekin



4



erraza



20'

Osagaiak: Pistoa egiteko EROSKIren 2 nahasketa-poltsa izoztu; 4 arrautza; 3 koilarakada EROSKI oliiba olio birjina estra; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Bota zartagin batean pistoa egiteko nahasketa, desizoztu gabe, su ertainean 6-8 minutuz edo mikrouhin labeen 5 minutuz indar betean. Frijitu arrautzak oliiba oliotan. Zerbitzatu pistoa gainean arrautza bat duela.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:



Menuaren ohar dietetikoa

Jendeak ez du hala uste baina ilarrak le-kaleak dira, eta halakotzat hartzen ditugu platereko osagai nagusia direnean, gaurko bazkarian bezala. Lekalea jateko beste era bat. Horregatik, gomendatzen da postre gisa C bitaminan aberatsa den fruta bat hartzea.

Gaurkoa asteko bigarren eguna da, menu begetarianoa egiten duguna arrautzak eta esnekiak barne. Jadantik ebidentzia zientifiko nahikoa dago esateko arrautzak eta esneki naturalak ez direla faktore arrisksua gure osasun kardio-baskularerako beren gantzak saturatuak izanagatik, bestelako osagai batzuk ere badituztelako, eta, gainera, gantzetan sollik dauden bitamina batzuk ematen dizkigute (K, E, D eta A bitamina).

afaria
1,05 €
pertsonako



7. EGUNEKO MENUA



bazkaria
1,01 €
pertsonako

Bazkaria

Osoko arroza berduarekin eta alioli ukituarekin



4



erraza



+60'

Osagaiak: 300 g EROSKI Sannia osoko arroza; tipula erdia; azenario bat; piper gorri bat; piper berde bat; 100 g kuiatxo; baratxuri atal bat; brik bat EROSKI berdura salda; alioli saltsa, 3 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra.

Nola prestatu: Garbitu, zuritu eta txikitu berdurak, eta, arroza egiteko erabiliko dugun zartaginean edo paella ontzian, egin erregosi bat horiekin. Jarraian, bota arroza, nahasi eta egin 40 minutuz, arroz neurri bakoitzeko 3 neurri ur erantsita. Urrik gabe geratzen denean, atera sutatik eta utzi egonean 10 minutuz estalita. Zerbitzatu alioli saltsa pixka batekin.

Sagar errea kanelarekin eta intxaur birrinduekin



4



erraza

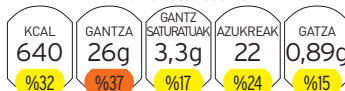


30-40'

Osagaiak: Golden motako 4 sagar; kanela ehoka; 20 intxaur EROSKI basic oskolarekin.

Nola prestatu: Garbitu sagarrak eta kendu bihotza. Egin ebaki bat luzetara azalaren goiko herenean, eta hautsezatu norberak nahi bezala kanelarekin. Jarri laberako edo mikrouhin laberako ontzi batean. Labean egiteko; jarri labea berotzen 180°C-an eta erre 30 minutuz; mikrouhin labean egiteko; egin indar batean 10 minutuz. Eginda dauden jakiteko, zulatu albo batean: punta edo labana ondo sartzen bada, bere puntuan daude. Zerbitzatu hotzean edo epelean, erre dugunean atera den zukuarekin.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Izokin ketu biribilkiak, ahuakate entsaladarekin beteak



4



erraza



+60'

Osagaiak: 300 g EROSKI basic izokin ketu; 300 g ahuakate; 50 g letxuga; koilarakada bat ozpin; 200 g osoko ogia, xigortuta ala ez.

Nola prestatu: Zuritu ahuakateak eta moztu laukitxotan. Gorde hozkailuan. Film pape-raren gainean, zabaldu izokin xerra ketuak, eta estali film paperarekin. Zapaldu arrabola batekin, izokina hautsi gabe, eta kendu goi-ko papera. Txikitu letxuga hosto garbituak, nahasi ahuakatearekin, eta bota ozpin tanta batzuk. Jarri betegarri hori izokinaren gai-nean, eta kiribildu tututxoak eginez. Bildu film paperarekin biribil formari eusteko, eta utzi ordubetez hozkailuan. Osoko ogi xigortuaren gainean aurkeztuko dugu.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:

KCAL	GANTZA	GANTZ SATURATUAK	AZUKREAK	GATZA
396	15g	3,7g	9,9	1,8g
%20	%21	%19	%11	%30

heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Menu honetan gomendio garrantzitsu ditugu:

- Jan bihi osoko zerealak. Zerealak fintzen ditugunean, zuntza kentzen dizkiogu, eta horrekin batera proteinen eta mineralen parterik handiena. Zereal finduen karbohi-dratoak azkar xurgatzen dira, eta zuntzak modulatzailarena egiten du.
- Fruta errea edo konpotan. Aukera egokia da fruta jateko modua aldatzeko. Hotza egiten duen garai hauetan erakar-garriagoa izan daiteke.
- Erabili kanela gozatzeko, zaporea emateko, eta, hala, utzi azukrea botatzeari.
- Gantz onak. Gaurko afaria iturri ona da gantz kardio-osasungarriak hartzeko; izan ere, izokin ketuak (arrain urdina) eta ahuakateak asko dute horretatik; ahuaka-teak, gainera, oliba olioak dituen gantz azido mota berak ditu.



afaria
2,44 €
pertsonako

EROSKI
basic
almón ahumatu
okin ketua
almó fumat
almón ahumado

8. EGUNEKO MENUA



Baskaria

Babarrun zuri gisatua kalabazarekin



4



erraza



+60'

Osagaiak: 280 g EROSKI basic babarrun zuri lehor; 400 g kalabaza fresko; porru bat; 2 baratxuri atal; koilarakada bat piperrauts gozo; 5 koilarakada EROSKI oiliba olio birjina estra; gatz.

Nola prestatu: jarri beratzen babarrunak bezperan. Eltzean: estali bi hatz gainetik ur hotzarekin eta jarri su bizian. Irakiten duenean, bota tipula eta porrua eta utzi su leunean 2 orduz. Ordu erdi falta denean, bota kalabaza. Presioko eltzean: bota ura, babarrunak estali gabe, eta jarri su bizian. Balbulak saltatzen duenean, jaitsi sua eta utzi 20 minutuz. Bota baratxuriz, piperrautsez eta EROSKI oiliba olio birjina estra gordinez egindako erregosia.

Marrubiak edo anana bere zukuan jogurt naturalarekin



4



erraza

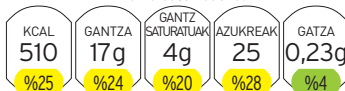


10'

Osagaiak: 500 g anana bere zukuan edo marrubiak; 4 jogurt natural oso.

Nola prestatu: Garbitu eta zatitu frutak. Ontzi batean, elkartu jogurt naturala frutarekin. Errezeta hau edozein frutarekin egin daiteke, eta aukera ona izan daiteke ontzen ari zaizkigunak erabiltzeko; izan ere, fruktosa gehiago dute, eta, beraz, zapore gozoagoa.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Marrubiak edo anana bere zukuan jogurt naturalarekin



4



erraza



20-30'

Osagaiak: 6 arrautza; 200 g patata; poltsa bat EROSKI zerba nahasketa; tipula bat; baratxuri atal bat; 8 kollarakada EROSKI oliba olio birjina estraz; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Zuritu eta txikitu patatak eta tipula. Frijitu zartagin batean oliba olio birjin askorekin su ertainean. Bitartean, irabiatu arrautzak ontzi batean. Nahi izanez gero, erregosi bat egin dezakegu beste zartagin batean baratxuriarekin eta zerba txikituekin; eta, bestela, itxoin patatak eta tipula atera arte, eta zartagin berean egin. Patatak eta tipula frijituta ditugunean eta baratxuriak eta zerbak erregosita, nahasi irabiatutako arrautzekin eta eman gatz. Prestatu tortilla, askorik egin gabe hezeta-suna gal ez dezan.

Sasoiko fruta freskoa

Errazio batek dauka:

KCAL	GANTZA	GANTZ SATURATUAK	AZUKREAK	GATZA
466	30g	5,5g	21	0,38g
%23	%43	%28	%23	%6

heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Gomendagarria da patata egosia barazkiren batekin laguntzea, kasu honetan, zerbekin; izan ere, barazkiaren zuntzak patataren karbohidratoak mantoago xurgatzen lagunduko du, eta, hala, odolean azukre koska txikiagoa eragingo du. Beste adibide bat izan daiteke patatak piper berde tirekin frijitzea.

Bazkarian, bota babarrunei oliba olio birjina amaieran, egosita daudenean. Berroak aldaketak eragin eta mantengutoki kentzen dituzenez, oliba olioak ezaugarri nutrizionalik eta organoleptikorik ez galtzeko, beti gomendatzen da prestatu eta gero gehitzea lekale potajeetan, pureetan eta kremetan.

Gaurkoarekin hirugarren menu begertarianoa egingo genuke 12 egunetarako proposatutako menuetatik.

afaria
0,83 €
pertsonako



9. EGUNEKO MENUA



Bazkaria

Atun freskoaren marmitakoa



Osagaiak: 600 g patata; 400 g atun fresko; piper berde bat; tipula bat; brik bat EROSKI arrain edo barazki salda; 2 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estraz; gatz pittin bat.

Nola prestatu: Erregosi olioarekin tipula eta piper txikitua. Zuritu eta klaskatu patatak (tira egin patatatik, labanarekin amaierara arte moztu beharrean). Barazkiak egiten direnean, gehitu patatak, eta erregosi. Bota salda, gisatua ia erabat estali arte, eta utzi egosten, patatak samurtu arte. Moztu atuna laukitan, eman gatz pittin bat eta gehitu patatei. Estali kazola eta atera sutatik. Utzi egonean 5 minutuz.

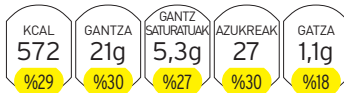
Banana irabiatua



Osagaiak: Kanarietako 4 banana ondu; baso bat esne oso.

Nola prestatu: Aukeratu onduen geratu zaizkigun bananak, eta irabiatu esne osoko baso bat botata. Testura molda dezakegu beste banana bat gehituz oso likidoa geratu bada, edo esnea nahasiz, oso lodia geratu bada.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Pizza begetala azalore orearekin

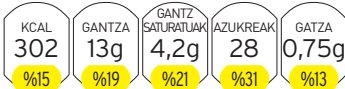


Orea egiteko osagaiak: 350 g azalore fresko; 2 arrautza; baratxuri atal bat; piperbeltza eta gatza. **Pizza egiteko:** 80 g tomate, EROSKI oliba olioarekin frijituta; lata bat EROSKI orburu-bihotz; 2 lata EROSKI basic piper gorri; 24 oliba beltz hezurrik gabeak, EROSKI latakook; 60 g gazta birrindua.

Nola prestatu: Berotu labea (180°C-an). Bereizi azalorearen adaxkak, garbitu eta xukatu. Irabiatu azalorea arrautzekin, baratxuariarekin eta gatz eta piperrauts pittin batekin. Jarri labeko erretiluan laberako paperaren gainean. Sartu labean 15 minutuz edo ukitzean lehorra egon arte. Atera labetik eta itxoin epeldu arte. Zabaldutomatea orearen gainetik, banatu gainerako osagaiak eta gazta birrindua. Sartu berriz labean gazta gorritu arte.

Sasoiko fruta freskoa

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Fruta irabiatuak, kremak edo pureak egiteko, gomendatzen da irabiagailua erabilitzea, eta ez pure egitekoa, zukugailua edo frutak likidotzeko gailua; izan ere, hala, elikagai guztiak aprobetxatzen dira, ez da hondakinik sortzen eta ez dugu zuntzik galtzen.

Harritu bazaitu patatak klaskatzearen kontu horrek, jakin horren helburua erregosia loditzea dela; izan ere, patatak duen almidoiaren zati bat askatzen laguntzen du.

Agian, pizza ore begetalarakin egitea izango da menu honen alderdirik berritzaileena; kasu honetan, azalorearekin. Era berean, kuitaxoarekin, brokoliarekin eta abarrekin egin daiteke. Nork esan zuen pizza ez dela osasungarria? Utzi etxeko haurrek ere parte har dezaten. Izugarri gustatuko zaie, eta asko ikasiko dute.



afaria
1,39 €
pertsonako

10. EGUNEKO MENUA



Bazkaria

Berdura purea



4



erraza



40-50'

Osagaiak:

Prestatua: EROSKI Sannia berdura krema bat

Guk prestatzekotan: 2 patata; 4 azenario; porru bat; 100 g zerba edo espinaka; 200 g kalabaza; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; gatza.

Nola prestatu: Garbitu, zuritu eta txikitu berdurak. Bota kazolara eta estali guztia urarekin, edo presioko eltzean urarekin erabat estali gabe. Egosi 10 minutuz presioko eltzean edo 30-40 minutuz kazola batean. Irabiagailuarekin txikitu aurretik, bota EROSKI oliba olio birjina estra txorrotada bat. Irabiatu eta eman gatza. Etxean dugun edozein berduarekin egin daiteke, berdurak eta lekaleak nahasi eta abar. Errezeta aproposa da soberakinak aprobetxatzeko.

Oilasko errea limoi eran tipularekin



4



erraza



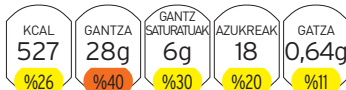
50-60'

Osagaiak: 4 EROSKI Natur oilasko atzealde; 2 tipula; 2 limoi; 2 baratxuria atal; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; piperrautsa eta gatza.

Nola prestatu: Berotu labea 180°C-an. Garbitu eta kendu azala oilaskoari, eta jarri labeko erretilu batean. Zukutu limoiak eta nahasi zumoa EROSKI oliba olio birjina estra, piperrautsarekin, gatzarekin eta baso erdi urekin. Zuritu eta txikitu tipula eta baratxuria tiratan, eta sakabanatu gainean eta izterren inguruan. Busti saltsarekin. Sartu labean 30 minutuz, eman buelta erretiluari eta busti berriz oilaskoa zukuarekin. Sartu labean gorritu arte.

Esneki naturala

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Fideo, leka eta azenario zopa



4



erraza



10-20'

Osagaiak: Brik bat EROSKI berdura salda; 150 g fideo fin EROSKI basic; lata bat EROSKI basic leka borobil mehe; 2 azenario.

Nola prestatu: Bota salda eltzera, eta jarri sufan; irakiten hastean, jaitsi sua eta bota fideoak eta berdura egosiak. Egosi 5 minutuz.

Mamia udare konpotarekin



4



erraza



10'

Osagaiak: EROSKIren 4 mami natural; konferentzia motako EROSKIren 4 udare; EROSKI kanela.

Nola prestatu: Zuritu eta moztu udareak, eta jarri kazola batean. Bota bi kollarakada ur eta kanela (aukeran). Estali eta egosi guritu arte. Zapaldu sardexka batekin purea egin arte. Gehitzen dugu mami natural.

Errazio batek dauka:

KCAL	GANTZA	GANTZ SATURATUAK	AZUKREAK	GATZA
465	9,4g	4,5g	36	0,96g
%23	%13	%23	%40	%16

heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Afariko menu honetan ez dugu gatzik botako; izan ere, kontserbek (lekak eta saldak) nahikoa badute zaporea emateko. Beste errezeta batzuetan gauza bera gertatzen da; izan ere, kontserbetako urek (berdurak, lekaleak...), saldek eta plater eginek, adobatuek eta abarrek nahikoa gatz izaten dute. Agian, gatzak ez botatzeaz gainera, daukaren zati bat kendu nahiko dugu; bada, horretarako, gomendatzen da kontserbak urarekin garbitzea eta ondo xukatzea.

afaria
1,07 €
pertsonako



11. EGUNEKO MENUA



bazkaria
1,41 €
pertsonako

Bazkaria

Garbantzuz erregosia zerbekin eta arrautza egosiarekin



4



erraza



+60'

Osagaiak: 280 g EROSKI basic garbantzuz lehor; poltsa bat EROSKI zerba lehor; 4 arrautza; azenario bat; porru bat; baratxuri atal bat; 2 koilarakada EROSKI oiliba olio birjina estira; gatza.

Nola prestatu: Gau batez beratzen eduki ondoren, garbitu eta sartu garbantzuak kazola batean ur irakinetan, eta azenario zuritua eta porrua. Garbantzuak guritzen hasten direnean (2 ordu), pasatu azenarioa eta porrua purea egiteko gailutik, eta gehitu berriz. Erregosi baratxuri atal bat, eta gehitu zerbak ura xukatuta. Erregosi su biazin 30 segundoz, bota eltzekariari eta irakin 5 minutuz. Egosi arrautzak. Zerbitzatu aurretik, bota arrautza egosia birinduta, eta utzi egonean 15 minutuz.

Laranjak kanela ukituarekin



4



erraza

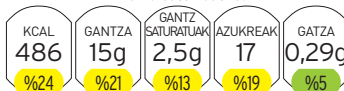


10'

Osagaiak: 4 laranja, kanela.

Nola prestatu: Zuritu eta moztu laranja xerratan. Hautseztatu gainetik kanelarekin. Postre desberdina eta egiteko erraza da, eta ia edozein fruta erabil daiteke.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Patata betea, piperrekin eta urdaiazpiko egosiarekin edo onduarekin



4



erraza



+60'

Osagaiak: 4 patata ertain-handi; 2 lata EROSKI basic piper gorri; azenario bat; tipula bat; 125 g EROSKI urdaiazpiko egosi estira; 80 g gazta gainerretzeko erabiltzeko.

Nola prestatu: Garbitu eta egosi patatak oso-rik 10 minutuz. Xukatu eta ufzi hoztera. Erregosi tipula eta azenarioa. Gehitu piperrak txikituta, eman gatza eta egin 10 minutuz. Moztu urdaiazpiko egosia puska txikitari, eta gehitu barazkiei. Gorde geroko. Erdibitu patatak luzetara, eta hustu. Nahasi patataren mamia barazkiekin eta urdaiazpikoarekin. Jarri patatak ontzi batean, eta bete nahasketarekin; bitartean, berotu labea 180°C-an. Banatu gazta gaineretik, eta sartu labean 20 minutuz.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:

KCAL	GANTZA	GANTZ SATURATUAK	AZUKREAK	GATZA
353	13g	6,7g	11	0,69g
%18	%19	%34	%12	%12

heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Luzaroan gomendatu izan da lekaleak zereal batekin konbinatzea (arroz) proteina osoa lortzeko (oinarrizko aminoazido guztiak dituen), baina gaur egun jadanik badakigu ez dela beharrezkoa otordu berean konbinatzea. Bazkaritan lekalea jan dezakegu, eta afaritan osoko zereal pixka bat, adibidez. Edo, hurrengo menuan ikusiko dugun bezala, hummus artateko bat jan (osoko ogia lekalearekin).

Lekale guztiak ez dute proteina osatugabe bat. Sojak eta garbantziek, esaterako, oinarrizko aminoazido guztiak dituzte.



afaria
0,82 €
pertsonako



bazkaria
0,98 €
pertsonako

Bazkaria

Osoko pasta berdel bolekin



4



erraza



40-50'

Pasta egiteko osagaiak: 240 g EROSKI Sannia makarroi osoko; brik erdi bat EROSKI tomate, oliba olioarekin frijitua.

Bolak egiteko: 400 g berdel fresko; 60 g ogi mami; 2 baratxuri atal; arrautza bat; 30 g irin; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estra; perrexila; piperbeltza, gatza.

Nola prestatu:

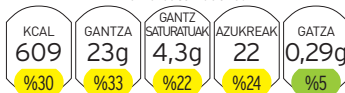
Osoko pasta egiteko: kazola batean irakin ur asko gatzarekin. Irakiten hastean, bota pasta eta nahasi goxo-goxo berriz irakiten hasi arte. Egosi 13-15 minutuz. Kendu ura. Kazola berean berotu

tomate frijitua, bota pasta berriz ere eta nahasi.

Bolak egiteko: beratu ogi mamia esnetan. Garbitu berdelari azala eta hezurak, eta papurtu. Erantsi perrexila, baratxuri atal zuritua, gatza, piperrautsa eta arrautza, eta egin guztia xehe-xehe maniatzeko erraza den ore bat egin arte. Egin bolak ore horrekin. Pasatu irinetan eta frijitu olio bero-berotan. Frijitu ondoren, atera zartaginetik eta erantsi pastari eta tomateari.

Sasoiko fruta freskoa

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Afaria

Osoko ogitarteko begetala hummusarekin



4



erraza



10'

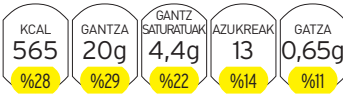
Osagaiak: 400 g EROSKI osoko ogi; poto bat EROSKI hummus; 100 g letxuga; 2 tomate; 4 koilarakada EROSKI oliba olio birjina estr.

Nola prestatu: Garbitu eta moztu zitatan letxuga eta tomatea. Ireki ogia luzetara eta kendu mami pixka bat. Erdietako batean banatu koilarakada bat oliba olio birjina, eta bestean zabaldu hummusa. Jarri tomatea xerratan hummusaren gainean, letxuga hostoak horren gainean, eta itxi ogitartekoa. Letxuga eta tomate entsalada batekin zerbitza dezakegu.

Esneki naturala

Jogurta, mamia, gazta freskoa edo erdiondua eta esnea.

Errazio batek dauka:



heldu batentzako Erreferentziako Kopurua (EK) aintzat hartuta

Menuaren ohar dietetikoa

Landare jatorriko elikagai gehiago jan behar ditugu, eta animalia jatorrikoak gutxitu. Eta kontsumitzen ditugun animalia jatorriko elikagaien artean, eman lehentasuna arrainari, urdinari, batez ere, haragiari baino lehen. Horregatik, aukera ona dira arrain bolak, are gehiago berdelarenak; izan ere, arrain zaila da, jateko hezur asko dituelako; batez ere, haurrentzat eta adineko pertsonentzat. Arrain urdinak zuriak baino gantz gehiago du, baina bere gantzak oinarriko gantz azidoak ditu (EPA eta DHA), eta E eta D bitaminak; hala, errazio batek eguneko beharren %100 estaltzen du.

Afarian, berriz ere lekalea sartzeko aprobetxatuko dugu, hummus eran oraingo honetan. Erakusten joan garen bezala, etxean bakarrik prestatuz eta osagai egoiak aukeratuz, posible da itxuraz osasungarriak ez diren platerak egitea: ogitartekoak, pizzak, bizkotxoak, galletak...

afaria

1,03 €

personako



Elikadura eta Ohitura Osasungarri
buruzko Heziketa Programa

Energia hazteko



Heziketa programa bat da **ENERGIA HAZTEKO**, eta EROSKI Fundazioaren Elikadura Eskolak landu du, haurren gizentasuna geldiarazten laguntzeko helburuz.

2012. urteaz geroztik, lanean ari gara Lehen Hezkuntzako ikastetxeetan, haurren artean bizi ohitura osasungarriagoak sustatu nahian.

- ✓ **Lehen Hezkuntzako 800.000 haurrek baino gehiagok egin dute programa.**
- ✓ **Parte hartu duten 10 irakasletatik 9k gomendatu egiten dute.**

Zure haurraren ikastetxeak Programan parte hartzea nahi baduzu, eta unitate didaktikoak, tailerrak, jarduerak eta errepasoko moduluak landu ditzatela, jakinaraz diezaiozu ikastetxeari izena eman dezakeela hemen:

www.escueladealimentacion.es
edo 946.072.841 zenbakira deituta

Showcooking,
dastaketak,
uztartzea,
famili ekintzak...
hori guztia, eta
gehiago, hemen:
www.eroski.es



**EROSKI club-aren bazkide
baldin bazara, izena eman,
oso erraza da.**

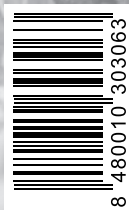
Kontsulta itzazu aukera guztiak, eta aukeratu...
nahi duzun erara! Egiaztapena berehalakoa da.
Gogoratzeko mezu elektronikoa bidaliko dizugu
2 egun lehenago. Izena eman orain!





Gida hau ikusgai dago
bertsio digitalean

[https://www.eroski.es/
elikadura-gida-osasungarria/](https://www.eroski.es/elikadura-gida-osasungarria/)



10 kon
pro
mi
so

osasungarriak
jasangarriak

askoz gehiago web orrian
www.eroski.es/salud-y-sostenibilidad/

 **EROSKI club**