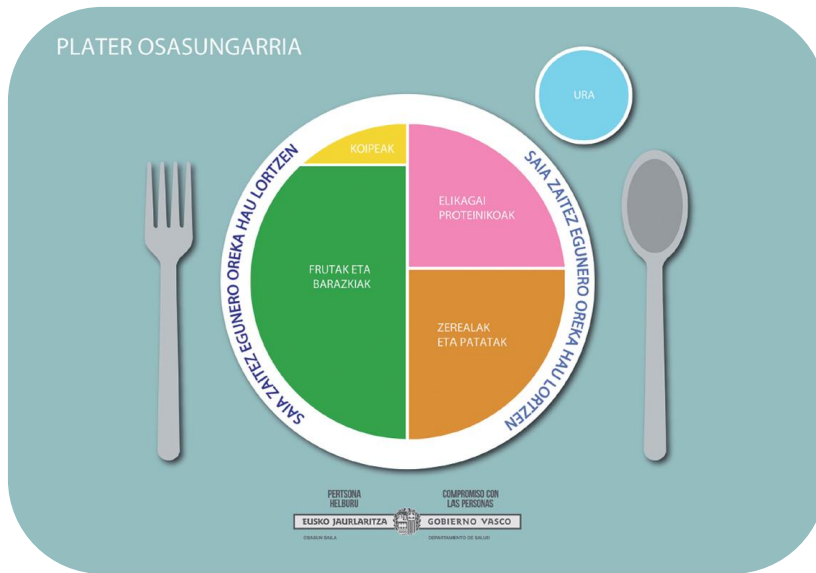
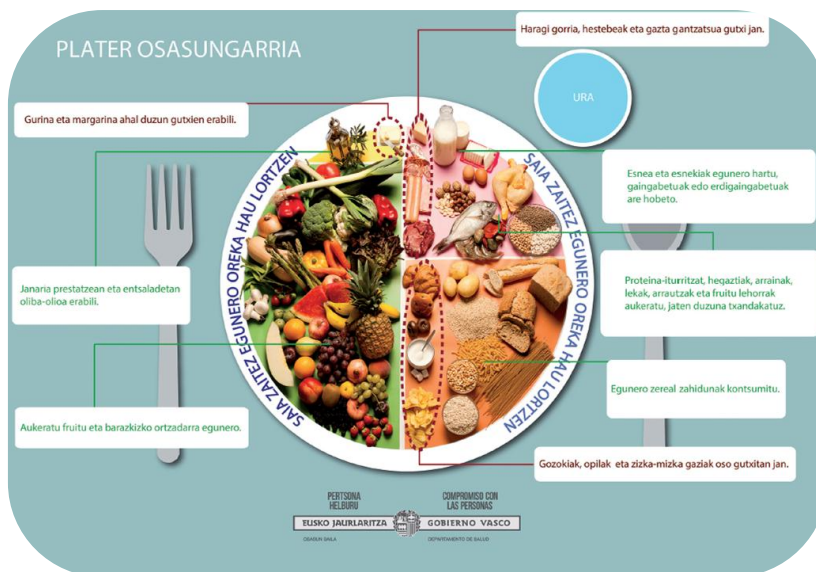


PLATER OSASUNGARRIA



PLATER OSASUNGARRIA



ERABILI PLATER HAU EREDUTZAT ONDO ETA SANO JATEKO



Plateraren erdia fruituz eta barazkiz bete.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazkiko ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.



Plateraren laurdena zerealez, beraien eratorriez edo patataz bete ezazu, jaten duzuna txandakatu.

Arroza, oia, garia edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea. Patatak, nahiz eta barazkiak izan, talde honetan sartuko ditugu, karbohidrato asko daukatelako.



Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena.

Onen-onenak hegaztiak, arrainak (arrain zuria nahiz urdinak), lekak, arrautzak eta fruitu lehorrak dituzu. Denetarik jan astero txandakatu.

Esnea eta esnekiak, alegia, gazta eta jogurtak, egunero.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaila, hestebeteak, saltxitxak, etab.) eta gazta koipetsuak gutxi jan.



Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta birjina (birfindu gabea) ahal bada, are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

Edateko, nagusiki ura. Freskagarri gasdunak eta edari gozoak ahalik eta gutxien. Eta tea edo kafea hartzekotan ere, azukre gutxi botata.

Egunean gehienez gazta koilarakada bixitxo bat. **lododun gazta** bada, hobe.

Begiratu jakien etiketari eta koipe, azukre eta gatz gutxi dutenak hartu beti. Koipe edo landare olio "partzialki hidrogenatuak" ez erosi ahal baduzu.

Murriztu: frijitutako jakiak, aurrez eginda datozenak, zizka-mizka gaziak eta opilak, gatz asko eta bihotzerako kalterako koipe asko dute-eta.

Txandakatu sukaldatzeko era ezberdinak: egosita, plantxan, lurrinetan, grillean, labean edo papillot-een. Frijituta prestatutako jakiak murriztu.