

# HAMAIKETAKOAK

## ELIKADURA OSASUNTU ETA JASANGARRIA

### ASTELEHENA

Sasoiko fruta  
+  
Zerealak

- **Bihi osoko ogia** (xerratan, craker moduak, xigortua, makiltxoak, alemaniar erakoa...)
- **Arto, arroz...tortatxoak**
- **Etxeko gailetak** (azukrerik gabekoak)
- **Zereal-maluten edo hanpatuen nahasketa**
- **Etxeko zereal barratxoak**

### ASTEARTEA

Sasoiko fruta  
+  
Zerealak

- **Fruitu lehorrak naturalean edo xigortutakoak.**  
Lehortutako frutekin nahastu daitezke.

\* 5 urte beharakoei fruitu lehorrak osorik ez eman, beti zatituta edo kreman.

### ASTEASKENA

Sasoiko fruta  
+  
Ogitarstekoa

- **Oliba olio birgina eta tomatea**
- **Hummus**
- **Fruitu lehor crema fruta fresko xaflekin**
- **Hur, kakao eta datil crema**
- **Banana kanelarekin**
- **Sardinatxoak oliotan**
- **Gazta freskoa edozein frutarekin**
- **Pate begetalak** (piperra, azeitunak, alberjina...)
- **Aguakatea, bakarrik edo tomatearekin, gaztarekin, piperrekin...**
- **Askotariko arrautzopilak** (ondo eginak)

### OSTEGUNA

Sasoiko fruta  
+  
Barazkiak

- **Kruditeak edo barazki makiltxoak** (azenarioa, luzokerra, kuitxoa, piperra...)
- **Cherry tomateak**
- **Aguakatea**
- **Ozpinetakoak**
- **Batata errea**
- **Ilarrak**

### OSTIRALA

Sasoiko fruta  
+  
Esnekiak

- **Azukrerik gabeko jogurt naturala**
- **Gaztanbera**
- **Gazta**
- **Kefirra**
- **Esne osoa**
- **Edari begetalak\***

\* Nahiz eta nutrizionalki esnearen ordeko bezala ezin erabili, atal honetan sartu ditzazkegu, batez ere esnekirik hartzen ez duten familietan.



**EKIDIN BEHARREKOAK:** zukuak, saltzen diren fruta pureak, opilak, azukredun zerealak, gailetak, moldeko ogia, kakao kremak, frijitutako fruitu lehorrak, hestebeteak, azukredun esnekiak (zapora eta zatitxodun jogurtak barne), saltzen diren irabiatuak, ...

### BESTE GOMENDIOAK:

Berrerabilgarriak diren ontziak erabili.  
Elikagai ekologikoak, tokikoak eta sasokoak jan.

CPAEN  
NNPEK  
2020

