

AFARIRAKO GOMENDIOAK

Afari-gomendio hauek familiei etxeko ingurunean elikadura osasungarriagoa errazteko prestatu dira. Gomendio hauek ASKORako nutrizionisten sailak egin ditu.

EGUERDIAN JAN BADUTE...	AFARIRAKO GOMENDIOA...	PROTEINAREN AUKERA (eguerdian hartutakoaren desberdina)
 Lekaleak	   Barazki-krema edo purea, entsalada edo barazki-zopa	  Arraina edo arrautza + Fruta edo esnekia  
 Pasta / arroza	   Entsalada, barazki kozinatuak edo barazki-zopa	   Arraina, arrautza edo haragi zuria + Fruta edo esnekia  
 Patata	   Barazki salteatuak edo labean eginak, entsalada edo arrain-zopa	   Arrautza, arraina edo haragi zuria + Fruta edo esnekia  
 Barazkiak	   Pasta, arroza edo patata, edo eltzeko zopa	   Arraina, arrautza edo haragi zuria + Fruta edo esnekia  
 Haragia	   Barazki-krema edo purea, entsalada edo arrain-zopa	  Arraina edo arrautza + Fruta edo esnekia  
 Arraina	   Barazkiak, crema edo purea, edo barazki-zopa	  Arrautza edo haragi zuria + Fruta edo esnekia  
 Arrautza	   Entsalada, barazki kozinatuak edo arrain- edo barazki-zopa	  Arraina edo haragi zuria + Fruta edo esnekia  

