



7 IZOZKI, TXOKOLATEZKO LAU ETA 'STRACCIATELLA' ZAPOREKO HIRU

Izan litezke osasungarriagoak: kaloria eta gantz saturatu ugari dituzte

ELIKAGARRIAK DIRA, ZAPORETSUAK ETA FRESKAGARRIAK, BAINA GANTZ ETA AZUKRE ASKO DAUZKATE, ETA ESNEZ EGINDAKO BESTE POSTRE BATZUK BAINO KALORIA GEHIAGO EMATEN DITUZTE. GANTZ GEHIENAK, GAINERA, SATURATUAK DITUZTE, ETA HORIEK EZ DIRA OSASUNGARRIENAK

Txokolate eta *stracciatella* zaporeko izozkiak aztertu ditugu (banilla edo esne-gaina eta txokolate zatiak, horixe da *stracciatella*). Oro har, ongi prestatuak egon dira, osasun eta higiene egoera egokian, osagai transgenikorik gabe, kalitate-arauak ongi beteta eta, salbuespenen bat kenduta, etiketa ongi emanda. Hainbat osagai izaten dituzte izozkiek, oinarritzkoenak hauek: esnea, landare olioak, esne-gaina, gurina, azukreak, emulsionatzaileak, egonkortzaileak eta lurrinak. Gozatzeko jaten direnez, garrantzi berezia hartzen dute ezaugarri organoleptikoen (zaporea, testura, usaina, kolorea). Guk aztertu ditugun zazpi izozkietan, oso desberdinak gertatu dira ezaugarri horiek, eta ezin da esan prezioaren arabera direla.

NEURRIAN JATEKOAK

Izozkiak ez dira, besterik gabe, jaki edo gozoki freskagarriak; elikadura-balioa ere badute, eta ez txikia, gainera: gantz, proteina eta karbohidrato dezente ematen dituzte. Neurrian jatekoak dira, beraz. Batetik, kaloria asko dituztelako: ehun gramo bakoitzeko, oro har, 210 kaloria ematen dituzte txokolate eta *stracciatella* zaporeko izozkiek, baina badira 150 ematen dituztenak ere (azukre gabeak), eta 260 baino gehiagokoak ere bai (gantz gehien dutenak). Esnez egindako beste postre gozo batzuekin alderatuta (jogurta, flana, arroz esnea edo kakoa irabiakia), alde nabarmena dago kaloria kopuruan, beste horiek guztiak 100 kaloriaren inguruan baitabilta, ehun gramo bakoitzeko. Izozkiak neurrian jateko beste arrazoia, gantza ugari dutela eta gehienak saturatuak, kaltegarrienak. Azukreak ere ugari dituzte, eta, beraz, ez dira egokiak diabetesa, gizentasuna edo hipertrigliceridemia dutenentzat. Eta esnea eta esnearen eratorriak ere eduki ohi dituztenez, ezin dituzte jan laktosarentzat intolerantzia dutenek eta kaseinarentzat alergia (esnearen proteina da kaseina). Arrautza eta fruitu lehorrak ere botatzen diete izozki batzuei (kontuz, beraz, osagai horientzat intolerantzia dutenek), eta etiketan ageri ez diren osagaiak ere bai: gari almidoia lodigarri moduan erabiltzen dute zenbait izozkik, eta zeliakoek kontu handiarekin ibili behar dute.

MARKA	TXOKOLATEZKO IZOZKIAK				'STRACCIATELLA' ZAPOREKO IZOZKIAK		
	LA LECHERA	HÄAGEN DAZS	BEN & JERRY'S	CARTE D'OR	ROYNE	LA LECHERA	CARTE D'OR
Salgaiaren izena	Txokolatezko izozkia, txokolate esnedunaren zatiekin (% 3) eta txokolate mikatz txiribilekin	Belgikako txokolate beltzez egindako krema-izozkia, txokolate zatiekin	Txokolatezko izozkia, txokolatezko brownie egiazkoaren zatiekin	Txokolatezko izozkia, txokolate zaporeko saltsarekin (% 16) eta brownie-kin (% 4)	Stracciatella zaporeko izozkia, kako saltsarekin, txokolate zatiekin eta ezitzaileekin	Stracciatella zaporeko izozkia, txokolate txiribilekin (% 6) eta txokolate saltsarekin (% 5)	Esne-gain zaporeko izozkia, txokolate saltsarekin (% 23) eta txokolate esnedunaren zatiekin (% 6)
Formatua (ml)	900	500	450	480	4x140	900	900
Elikadura-aipamenak	"Gantz gutxiago"	-	-	-	"Azukre erantsirik gabea"	"Gantz gutxiago"	-
Prezioa (euro/litro)	3,35	12,28	11,8	6,55	4,81	4,77	4,55
Ura (%)	55,7	44,8	47,5	55,6	66,4	55,9	51,3
Proteinak (%)	4,4	5,4	5,3	4,1	3,9	2,8	3,2
Gantza (%)	7,3	20,1	12,1	11,8	6,7	9,3	7,8
Gantz azido saturatuak (%)	82	67	72	83	94	82	84
Gantz azido saturatugabeak (%)	18	33	28	18	6,2	18,2	16,4
Karbohidratoak (%)	31,2	28,6	33,8	27,3	22	31,2	36,7
Azukreak, guztira (%)	21,3	22,4	25,5	20,5	6,9	28,4	34,6
Polialkoholak ¹ (%)	-	-	-	-	13,1	-	-
Kaloriak (Cal/100 g)	208	317	265	232	148	209	217
Dastatze proba (Letik 9ra)	7,1	5,8	6,8	6,8	5,2	6,8	7,6

%: Produktuaren ehun gramo bakoitzeko zenbat gramo dituen neurtuta atera ditugu ehunekoak (g /100 g).
(1) Polialkoholak: Ezitzaileak dira, sorbitola eta maltitola, adibidez.

Ondorio nagusi horiek atera ditugu zazpi izozkirekin egindako gure analisi konparatiboan eta dastatze proban (proba berezia egin dugu izozki mota bakoitzarentzat). Izozki horietako bi –txokolatezkoak biak– desberdinak izan dira: Ben & Jerry's etxekoa izozki-denda batean hartu dugu; handizka saldu digute, eta ontziak ez du jarri zein izen duen salgaiak eta zein osagai dituen. Häagen Dazs etxekoa, berriz, "krema-izozkia" izan da (gutxienez, % 8 dauka koipekia; esne koipea izan behar du, hain zuzen, eta proteinak, % 2,5 eduki behar ditu gutxienez, horiek ere esne jatorrikoa). Beste bostak, aldiz, "izozki" izenarekin saltzen dira, eta legediari jarraiki, gantzen % 5, gutxienez, ez dituzte izaten esne jatorrikoak, eta proteinak esnearen izan behar dute (horretan gutxienez ez du ezartzen legeak). "Krema-izozkia" delakoan, esne-gaina da osagai nagusia, eta beste seiek ("izozki" izena dute, beste bereizgarriak gabe), landare gantzak erabiltzen dituzte nagusiki, nahiz eta beste gantz mota batzuk ere erabiltzen dizkieten, kakao gantza eta gurina, esaterako. Izozkiek, izenaren arabera, lege-betekizun batzuk izaten dituzte:

- **Esne izozkia:** gehienez, % 2,5 eduki dezake esne koipekia, eta gutxienez % 6 eduki behar du esne-estraktu lehorra.
- **Esne gaingabetuzko izozkia:** gehienez, % 0,30 eduki dezake esne koipekia, eta gutxienez % 6 eduki behar du esne-estraktu lehorra.

- **Ur izozkia:** gutxienez, % 12 eduki behar du estraktu lehorra osotara.
- **Sorbetea:** gutxienez, % 15,5 eduki behar du fruta, eta estraktu lehorra, berriz, % 20 osotara.

Gehigarri gutxien eduki duen izozkia –naturalena, beraz– Häagen Dazs etxekoa izan da. Lipidoen izaera ere besteek baino osasungarriagoa eduki du (proportzioan, horrek eduki du gantza saturatu gutxien, % 67), baina nabardurara egin behar zaio horri: gantz kopuru handieneko izozkia izan da (produktuaren % 20 gantza da), eta proportzioan gantz saturatu gutxien eduki arren, kopuruak osotara hartuta, beste seiek baino gehiago eduki ditu gantz horiek ere (13 gramo, ehun gramo bakoitzeko). Häagen Dazs etxeko izozkia dezente garestiagoa da: litroak 12,28 euro balio du, La Lechera etxekoak halako hiru baino gehiago, eta Carte D'Or etxekoak halako bi, baina dastatze proban emaitza apalena lortu du, txokolatezkoen artean. Merkeenak, berriz, La Lechera etxeko txokolatezko izozkiak (3,35 euro balio du litroak), oso emaitza ona lortu du dastatze proban, eta gantz gutxienekoa eta kaloria gutxienekoa ere bera izan denez, kalitate-preziorik onenektzat jo dugu txokolatezkoen artean. *Stracciatella* zaporezkoetan, berriz, Carte D'Or gailendu da kalitate-prezioetan: merkeena da (4,55 euro litroa) eta onena dastatze proban.

TXOKOLATEZKO IZOZKIAK



LA LECHERA

“Txokolatezko izozkia, txokolate esnedunaren zatiekin (% 3) eta txokolate mikatz txirbilekin”

900 gramoko ontzian etorri da: litroak 3,35 euro balio du, eta hau izan da guztietan merkeena, alde handiz, gainera.

Aztertu ditugun zazpi izozkietatik, hau gailendu da kalitate-prezioetan.

Osagaiak: Esne gaingabetua, glukosa ziropa, esne-hauts gazura, kakao gantza (% 5), landare gantza, esne-gain freskoa, kakao pasta, kakao gurina, inulina, esne-hautsa, emultsionatzaileak (gantz azidoen mono eta diglizeridoak, gantz azidoen propano-1,2-diol esterrak), lurrina, egonkortzaileak (garrofin goma, guar goma), fruktosa, gurina.

Elikadura aipamenak: “Gantz gutxiago”.

Etiketa gaizki emana du. Aipamen hori egin ordez, “Gantz gutxiago”, honako hau egin behar luke: “Gantz kopurua gutxitua”, eta adierazi egin behar luke zertan oinarritzen den hori esateko. Baieztapena egokia da, txokolatezko gainerako izozkiek baino gantz gutxiago baitu (etxe honetako ekoizpen prozesu berezia erabiltzen du eta): % 7,3 ditu gantzak; beste bik % 12 daukate eta laugarrenak % 20. Kaloririk ere gutxiago ditu besteek baino: honek 208 ematen ditu ehun gramo bakoitzeko, eta txokolatezko beste hirurek, berriz, 230, 265 eta 317.

Dastatze proban 7,1 puntu lortu ditu, eta txokolatezkoetan, kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da. “Kolorea”, “zaporea” eta “zatiak” gustatu zaizkie, eta ez diote antzeman deus txarrik.



CARTE D'OR

“Txokolatezko izozkia, txokolate zaporeko saltsarekin (% 16) eta brownie-kin (% 4)”

480 gramoko ontzian etorri da, eta litroak 6,55 euro balio du.

Osagaiak: Esne-hauts gaingabetu birhidratatua, azukrea, glukosa-fruktosa ziropa, landare gantza, kakao-hauts gantzgabetua, laktosa eta esne proteinak, txokolatea, kakao-hautsa, esne-hauts gaingabetua, gari irina, gurina, arrautza, azukre beltza, emultsionatzailea (E471), egonkortzaileak (E401, E410), arto irina, lurrina, kontserbatzailea (E202), maltodextrina, gantza, gasifikatzailea (E 500).

Izozkirik gantzatsuenetakoa izan da (% 11,8 eduki du gantza). Txokolatezkoen artean, honek eduki du proportzioan gantz saturatu gehien (% 83); ehun gramo bakoitzeko zenbat gantz saturatu duen neurtuta ere, gehienek gainetik geratu da (10 gramo ditu 100 gramoko), eta Häagen Dazs etxeak soilik eduki du gehiago (13 g/100 g). Azukreak erantsita dituzten artean, honek dauka gutxien (% 20,5), nahiz eta alde ez den handi-handia ere (gehien duenak % 25,5 ditu azukreak). Guk aztertu ditugun zazpi artean, honek soilik erabili ditu gehigarri kontserbatzaileak. Arrautza dauka: alergia dutenek ez lukete jan behar.

Dastatze proban 6,8 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa izan da. “Kolorea” eta “zaporea” gustatu zaie, eta ez diote antzeman deus txarrik.



BEN & JERRY'S

“Txokolatezko izozkia, txokolatezko brownie egiazkoaren zatiekin”

450 gramoko ontzian etorri da; besteak ez bezala, izozki-denda batean erosi dugu, handizka. Litroak 11,80 euro balio du, eta bi garestienetako bat izan da.

Osagaiak: Ontziak ez dakar osagaien zerrendarik; onargarria da hori, handizka erosi baitugu.

Gantzatsuenetakoa izan da (% 12 eduki du gantza), eta kaloririk ere asko samar eman ditu (265 gramo, ehun gramo bakoitzeko); proportzioan gantz saturatu gutxien eduki duenetakoa da (ia % 72), baina ehun gramo bakoitzeko zenbat gantz saturatu duen neurtuta, gehienek baino gehiago agertu du (9 g/100 g); izan ere, gantz asko du osotara. Txokolatezkoen artean, honek eduki ditu azukre gehien (% 25,5).

Dastatze proban 6,8 puntu lortu ditu, eta txokolatezkoen artean, kontsumitzaileei gehien gustatu zaienetakoa da. “Kolorea” eta “zaporea” gustatu zaizkie, eta ez diote antzeman deus txarrik.



Häagen Dazs

“Belgikako txokolate beltzez egindako krema-izozkia, txokolate zatiekin”

500 gramoko ontzian etorri da. Litroak 12,28 euro balio du, eta hau izan da guztietan garestiena; Ben & Jerry's etxeak izozkia soilik hurbildu zaio prezioan (izozki-denda batean erosi dugu hori, handizka).

Osagaiak: Esne-gaina, esne gaingabetua, azukre likidoa (azukrea, ura), Belgikako txokolate beltza (%13), kakao pasta, azukrea, emultsionatzailea (soja lezitina), banilla lurrin naturala, txokolate zatiak (% 10), txokolatea, kakao gurina, kotoi olio, koko gurina, arrautza gorringoa, kakao-hautsa, banilla-estraktu lehorra.

Krema-izozkia da Häagen Dazs etxeak izozki hau, besteak ez bezala. Esne gantza erabili dute izozkia egiteko, eta horrexegatik sartzen da kremazkoen sailean (gainerakoak landare gantz ez eginak daude). Etiketan ez du esaten zein elikadura-osaera duen (gainerako guztietan ageri da informazio hori). Honek eduki du gantz gehien (% 20) eta kaloria gehien (317, ehun gramo bakoitzeko). Proportzioan honek eman du gantz saturatu gutxien (% 67), baina ehun gramo bakoitzeko zenbat duen neurtuta, beste guztiek baino dezente gehiago agertu zaio (13 g/100 g). Ezaugarri guztiak ez ditu, hala ere, besteek baino kaskarragoak. Gehigarriak, adibidez, honek eduki ditu gutxien, eta ura ere bai. Arrautza gorringoa du, eta alergia dutenek ez lukete jan behar.

Dastatze proban 5,8 puntu baino ez ditu lortu, eta txokolatezkoetan, hauxe gustatu zaie gutxien kontsumitzaileei. Alderdi gustagarriak ez dute nabarmendu, eta “kolorea”, aldiz, ez zaie gustatu.

'STRACCIATELLA' ZAPOREKO IZOZKIAK



CARTE D'OR

“Esne-gain zaporeko izozkia, txokolate saltsarekin (% 23) eta txokolatearekin eta txokolate esnedunaren zatiekin (% 6)”

Stracciatella zaporekoen artean, hau gailendu da kalitate-prezioetan.

900 gramoko ontzian etorri da. Litroak 4,55 euro balio du, eta merkeena izan da stracciatella-koen artean, nahiz eta ez dagoen alde handirik.

Osagaiak: Esne-hauts gaingabetu birhidratatua, glukosa-fruktosa ziropa, azukrea, landare gantza, laktosa, esne proteinak, kakao-hauts alegabetua (% 2), kakao pasta, kakao gurina, esne-hauts gaingabetua, esne-hautsa, emultsionatzaileak (gantz azidoen mono eta diglizeridoak, amonio fosfatidoak, poliglizerol polirizinoleatoa) egonkortzaileak (garrofin irina, guar goma, karragenanoa), lurrina.

Gantz gutxien duenetakoa izan da (% 7,8), baina azukre gehienekoa (% 35), eta kaloririk ere honek eduki ditu gehien stracciatella zaporekoen artean (217 kaloria, ehun gramo bakoitzeko).

Dastatze proban 7,6 puntu lortu ditu, eta kontsumitzaileei hauxe gustatu zaie gehien stracciatella-koetan. Ez diote alderdi bat nabarmendu, eta deus txarrik ere ez diote antzeman.



LA LECHERA

“Stracciatella zaporeko izozkia, txokolate txirbilekin (% 6) eta txokolate saltsarekin (% 5)”

900 gramoko ontzian etorri da, eta litroak 4,77 euro balio du.

Osagaiak: Esne gaingabetu kontzentratua, glukosa ziropa, azukrea, esne-hauts gazura, landare gantza, kakao pasta, inulina, kakao gurina, kakao gantzgabetua, emultsionatzailea (gantz azidoen mono eta diglizeridoak, gantz azidoen propano-1,2-diol esterrak, soja lezitina) lurrina, egonkor-tzaileak, (garrofin goma, guar goma), hur pasta, fruktosa.

Elikadura aipamenak: “Gantz gutxiago”.

Etiketa gaizki emana du. Aipamen hori egin ordez, “Gantz gutxiago”, honako hau egin behar luke: “Gantz kopurua gutxitua”. Aipamen hori, gainera, ezin da onartu, izozki honek stracciatella zaporeko beste biek baino gantz gehiago dute eta (% 9,3 du honek, eta % 7,8 eta 6,7 besteek). Azukre gehien duenetakoa izan da (% 28). Hur pasta dauka, eta osagai horrenzat alergia dutenek ez lukete jan behar.

Dastatze proban 6,8 puntu lortu ditu, erdi parean. “Itxura”, “kolorea” eta “zaporea” gustatu zaizkie kontsumitzaileei. Ez diote antzeman deus txarrik.



ROYNE

“Stracciatella zaporeko izozkia, kakao saltsarekin, txokolate zatiekin eta eztitzaileekin”

Lau poto txikitik etorri da, bakoitza 140 gramokoa. Litroak 4,81 euro balio du. Stracciatella-koen artean garestiena baina alde gutxirekin.

Osagaiak: Esne-hauts gaingabetu berrosatua, eztitzaileak (sorbitola, maltitol ziropa, E-951), kako saltsa (% 8: polidextrosa, ura, eztitzaileak: sorbitol ziropa, aspartamo, E950, kakao hautsa, almidoi moldatua: E1442, azidotzailea: E270, lurrinak), koko olio hidrogenatua, txokolate zatiak, emultsionatzailea (E471), egonkortzaileak (E410, E412, E407).

Elikadura aipamenak: “Azukre erantsirik gabea”. Aztertu ditugun artean, azukre erantsirik ez duen bakarra; azukrearen ordez, eztitzaileak erabili ditu.

Honek eduki du ur gehien (% 66), gantz gutxien (% 6,7) eta kaloria gutxien (148, ehun gramo bakoitzeko). Proportzioan, besteek baino gantz saturatu gehiago eduki du (gantza % 94 ia), baina ehun gramo bakoitzeko zenbat duen neurtuta, beste gehienek azpitik geratu da (6 g/100 g).

Dastatze proban 5,2 puntu lortu ditu, stracciatellako besteek baino gutxiago. Bi aitzakia jarri zaizkie: “itxura” eta “txokolate zati gutxi” dituela.



Izozkiak ez dira jaki edo gozoki freskagarriak, elikadura-balioa dute, eta ez txikia

PROTEINAK, GANTZA, AZUKREAK...

Izozkiek **ura** izaten dute gehienbat; guk aztertu ditugunetan, batez beste, produktuaren % 54 izan da ura. Royne etxeak eduki du gehien (% 66) eta Häagen Dazs-ek gutxien (% 45). Urarekin batera, **gantza** ere asko samar eduki ohi dute: % 11 daukate, batez beste, baina Häagen Dazs etxekoa % 20ra heldu da, eta % 8tik behera ibili dira La Lechera etxeko txokolatetzkoa eta *stracciatella* zaporeko bi, Royne eta Carte D'Or. Gantz hori esnetik dator, landare gantzetik, esne-gainetik, kakao gantzetik eta gurinetik, baina baita esne gaingabetutik eta arrautzatik ere (badira osagai horiek guztiak ez dituzten izozkiak ere). **Karbohidratoak** are gehiago izaten dituzte izozkiek, eta azukreak izaten dira nagusiki, izozkiei gozo zaporea emateko erantsiak. **Azukreak**, batez beste, % 23 eduki dituzte guk aztertu ditugun zazpi izozkiek, baina banan-banan aztertuta, denarik aurki liteke: Royne etxeak % 7 eduki ditu (eztitzailleak erabiltzen ditu azukrearen ordez), % 28 La Lechera-k eta % 35 Carte D'Or-ek (azken biak *stracciatella* zaporekoak dira); gainerakoetan, % 20 eta 25 artean dabilta azukreak. Hotzak ez du uzten jakien zaporea bete-betean dastatzen, eta dastamen-papilak ere moteldu egiten ditu; hain zuzen horrexegatik erabiltzen dute hainbeste azukre izozkiek. Izozkien **proteina** kopurua ere aipagarria da (% 3 eta 5,5 artean dituzte; Häagen Dazs eta Ben & Jerry's etxeok gehien); balio biologiko handikoak dira, gainera, eta esne jatorrikoak (halaxe izan behar dutela dio legeak). Legeak, izan ere, argi esaten du izozki mota bakoitzak zenbat gantz eta proteina eduki behar dituen eta zein jatorritakoak izan behar duten; alde horretatik, guk aztertu ditugun zazpi izozkiek ongi bete dute araua. Azkenik, mineral eta bitaminetan, honako hauek nabarmendu dira izozki hauetan: kaltzioa eta fosforoa mineraletan, eta bitaminetan, B1, B2, B3, A eta D.

Kaloriei dagokienez, ez da gauza bera izozki bat jan edo bestea: zazpi horietako batek, adibidez, 148 kaloria ema-

ten ditu ehun gramo bakoitzeko (eztitzailleak erabiltzen ditu azukrearen ordez), baina bada 300 kaloria baino gehiago ematen dituen bate ere (Häagen Dazs, txokolatetzkoa), eta beste bat 265 kalorien mailara iristen da (Ben & Jerry's, txokolatetzkoa). Beste laurak 210 kaloria inguru ematen dituzte ehun gramo bakoitzeko.

GANTZ SATURATU GEHIEGI

Izozkiek gantz asko eduki ohi dute, eta horrexegatik daukate hainbeste kaloria ere. Gantz guztiak ez dira berdinak, gainera, eta izozki hauetan, gantz saturatuak dira gehienak (% 80, batez beste). Gantzetan kaltegarrienak horiek dira osasunarentzat, eta eritasun kardiobaskularrak sortzen dituzte maiz janez gero. Proporzioan gantz saturatu gehien eman duen izozkia Royne izan da (% 94), nahiz eta kopuruz berak eduki duen gantz gutxien (koko gantz erabiltzen duelako izango da, olio gantzetan horixe da-eta saturatuena). Lipido-izaera egokiena Häagen Dazs etxeko izozkiak du, nahiz eta kopuruz horixe den gantzatsuenak: % 67 ditu gantz saturatuak, eta hori bakar izan da esne koipez egina (txokolatetzko zatitxoetan soilik erabili du landare gantza). Gainerako izozkiak tartean geratu dira: Ben & Jerry's etxeak % 72 eduki ditu gantz saturatuak, % 84 Carte D'Or *stracciatella*-k, eta bi horien tartean ibili dira besteak. Bitxia dirudi, baina izozki gantzatsuenaren gantzek eduki dute izaerarik osasungarriena, txokolate zaporeko Häagen Dazs izozkiak, alegia; horrexek erabili du esne gehien, eta landare gantzik gabeko bakarra izan da. Baina kalkulatzeko badugu izozki bakoitzari zenbat gantz saturatu geratzen zaizkion ehun gramo bakoitzeko, gauzak bestela ageri dira: Häagen Dazs etxeak ematen du gehien (13 g/100 g), Carte D'Or txokolatetzkoak gero (10 g/100 g) eta Ben & Jerry's txokolatetzkoak ondoren (ia 9 g/100 g). Emaitzarik onenekin, berriz, honako hauek ageri dira: La Lechera txokolatetzkoa, Royne eta Carte D'Or *stracciatella* (6 gramo inguru daukate, 100 gramo bakoitzeko). //