

# Menu osasungarria, jateko prest!

EROSKI CONSUMERen errezeta-bildumak semaforo eta profil nutrizionala agertuko ditu aurrerantzean, menuak pertsonalizatu eta orekatzeko tresnak



Osasuna eta elikadura elkarren eskutik doaz EROSKI CONSUMERen. Duela urtebete, errezeten aplikazio bat sortu genuen mugikorretan eta tabletetan erabiltzeko, plater bakoitzaren informazio nutrizionala ematen duena. Orain dela egun batzuk, berriz, tresna berri bat abiarazi dugu gure Elikadura kanalean, Menuak eta Errezetak atalean. Oso tresna intuitiboa da, eta menu osasungarri pertsonalizatuak egiteko aukera ematen du. Horretarako, erabiltzaile bakoitzaren profil nutrizionala hartzen da kontuan; hau da, norberaren gorputzak zenbat kaloria behar dituen egunero ongi funtzionatzeko, osasunari arriskurik eragin gabe.

Orain, beraz, EROSKI CONSUMERek bere webgunean egunero proposatzen duen menua ez ezik, beste aukera bat ere badago: erabiltzaile bakoitzaren profil nutrizionalaren arabera menua presta daiteke. Prozesua oso samurra da.

**Lehiaketaren oinarriak**



## 1. Nola kalkulatu profil nutrizionala

Programak profil nutrizionala kalkulatu dezan, norberari buruzko datu batzuk sartu behar dira atal honetan: sexua, adina (18 urtetik aurrera), pisua eta garaiera. Era berean, zenbateko jarduera fisikoa egiten den ere adierazi behar da; hiru aukera ematen ditu, eta bakoitzak zer esan nahi duen ere azaltzen du: arina (jarduera arina edo apala, astean 2-3 aldiz), osatu samarra (egunean 30 minutu baino gehiago jarduera osatu samarrekoak eta astean 20 minutu jarduera bizikoak) eta bizia (jarduera osatu samarra edo bizia egunero). Emakumeen kasuan, beste hiru alderdi ere hartu behar dira kontuan, eta adierazi egin behar zaizkio programari: haurdun dagoen, haurrari bularra ematen ari den edo ez bata eta ez bestea.

Aldagai horiek guztiak hartu, eta berehala esango digu gure organismoak zenbat kaloria behar dituen egunean, eta mantengai bakoitzetik zenbat behar izango dugun: azukreak, gantzak, gantz saturatua, gatz eta zuntza. Horixe izango da gure profil nutrizionala.

## 2. Menua hautatu

Behin profil nutrizionala zein den jakinda, EROSKI CONSUMERen errezeta-bilduman aukeratzeko ordua da; 3.800 plater baino gehiago ageri dira, batzuk lehenbizikoak, beste batzuk bigarrenak eta besteak postreak. Plater bakoitza semaforo nutrizionalarekin dator, hau da, zehaztuta ikus daiteke bakoitzak zenbat kaloria, azukre, gantz, gantz saturatu, gatz eta zuntz duen. Errezeta-bilatzaille azkar bati esker, norberaren profil nutrizionalari gehien komeni zaiona bila dezakegu. Plater berriaren argakia herrestan eraman behar da bilatzailetik menura, eta hortxe agertuko zaigu zenbat kaloria ematen dituen menuak eta zer kopurutan dituen gainerako mantengaiak (azukreak, gantza, gantz saturatua, gatz eta zuntza).

## SEMAFORO NUTRIZIONALA

Profil nutrizionala aintzat hartuz aukeratu dugun menuan gorri kolorez agertuko da balioaren batek Eguneko Kopuru Gomendatua (EKG) gainditzen badu. EROSKIren produktuek ageri duten Semaforo Nutrizionalan oinarritzen da ohar-sistema hori. Beraz, semaforoaren koloreak ez dira ageri menuetan, baina bai plater bakoitzak dituen kalorien eta mantengaien portzentajeak. Menu osoak, beraz, ez du ageri kolore gidetako informazio praktikoa hori baina, aldiz, errezeta bakoitzak bai.

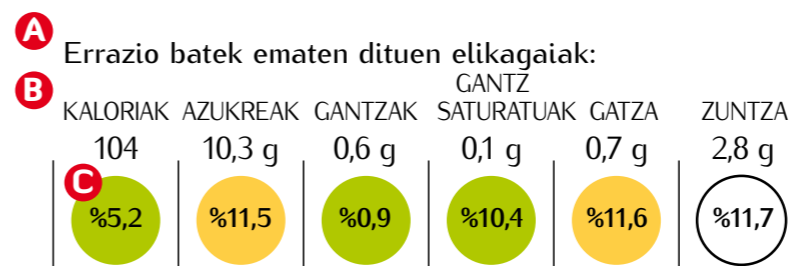
Semaforo nutrizionalaren koloreek informazio argia eta bisuala ematen dute, eta horri esker jakin dezakegu plater bakoitzaren errazio batek zer kopurutan ematen dituen kaloria, azukreak, gantzak, gantz saturatua, gatz eta zuntza: kopuru handian, tartekoan edo txikian.

- Laranja- Kopuru handia
- Horia-Tarteko kopurua
- Berdea-Kopuru txikia

**A** Errazio bakoitzaren informazioa.

**B** Errazio bakoitzak ematen duen kaloria eta mantengai kopurua.

**C** Errezeta horretako errazio batek zer portzentajetan ematen dituen kaloria eta mantengaiak, EKG aintzat hartuta. Eguneko Kopuru Gomendatua gida bat da, eta adierazten du egunean zenbat kaloria eta mantengai hartu behar diren dieta osasungarria egiteko.



\* heldu baten Eguneroko Kopuru Gomendatutik (EGK)  
\*\*zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona

## 3. Errezeta bakoitzari buruzko informazioa

Menua hautatu ondoren, "Nire menua ikusi" ("Ver mi menú") aukeran klik eginda, haren osiera eta informazio nutrizionala emango digu.

Orrialde horretan bertan, plater bakoitza nola prestatzen den ere azaltzen du: zenbat denbora behar den prestatzeko, zenbat errazio ateratzen diren, zer sasoi den egokiena jateko, zer-nolako zailtasuna duen eta zer prezio izango lukeen.

Menuaren azalpena bukatzeko, zer-nolako osagaiak behar dituen adierazten du eta bakoitza zer kopurutan.

## 4. Gorde eta partekatu

Tresna berriak aukera ematen du menua gordetzeko. Horretarako, PDF formatura aldatzen du eta erabiltzaileak deskargatu egin dezake.

Menu pertsonalizatua posta elektronikoz bidaltzeko aukera ere ematen du. //

