

Haurdunentzako menua, mesedez

Elikadura funtsezko osagaia da haurdunaldian: amagaiak behar duen arretaren eta zainketaren zati da. Dieta orekatua egiteak hainbat onura dakarkio haurdunari. Azido folikoa, burdina eta kaltzioa oinarri-oinarrizkoak dira, zuzenean eragiten baitute haurraren hazkundera eta garatze-prozesuan. Medikuek bitamina- eta mineral-gehigarriak hartzeko agintzen dute gorputza eskas antzean dabilenean, baina dieta egokia eginez, are kopuru handiagoetan hartuko dira. Hilabete honetako hiru errezetetan ageri diren elikagaiak ugari ematen dituzte osagai horiek: berroek azido folikoa izaten dute ugari, txirlek burdina, eta gaztak kaltzioa. Horretaz gain, EROSKI CONSUMERen errezeta-bilduman hainbat aukera ageri dira haurdun dauden edo bularra ematen ari diren emakumeen dieta egoki osatzeko (aste osoko menuak egiteko proposamenak aurkituko dituzte).

Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
GOSARIA	% 20-25 (400-500 kcal)	- Esnea, deskafeinatuarekin - Intxaurrez egindako ogia	% 18 (400 kcal)
HAMAIKETAKOA	% 5-10 (100-200 kcal)	- Infusioa eta fruta-ale bat	% 8 (200 kcal)
BAZKARIA	% 30-35 (600-700 kcal)	- Berro-purea* - Txirla gisatuak* - Gaztanbera, kanela eta fruitu lehorrekin*	% 35 (700 kcal)
ASKARIA	% 5-10 (100-200 kcal)	- Jogurta eta osoko galletak	% 10 (200 kcal)
AFARIA	% 20-25 (400-500 kcal)	- Fideo-zopa - Patata- eta tipula-tortilla - Ogia eta fruta	% 23 (460 kcal)
GEHIENEZ	2.000 kcal		

(*) Haurdunaldiko bigarren hiru hilekotik aurrera, gutxi gorabehera 340 Kcal gehiago behar izaten ditu emakumeak.

Lehen Platera

BERRO, KALABAZIN ETA PATATA PUREA



Bigarren Platera

TXIRLA GISATUAK



Postrea

GAZTANBERA, KANELAREKIN ETA FRUITU LEHOR TXIGORTUEKIN



Lehen Platera

BERRO, KALABAZIN ETA PATATA PUREA

4 Erraza 50'-60' 5-10



Osagaiak:

- 400 g kalabazin
- 100 g berro
- 200 g patatas
- 1 porru
- 1 tipula
- 1 baratxuri-atal
- 80 ml oliba-olio
- Gatz pittin bat

Nola prestatu:

Moztu tipula tira finetan eta erregosi kazola batean oliba-olio pittin bat eta baratxuri-atalarekin (zurituta). Tipula gorritu denean, bota kalabazina (zuritua eta xerratan moztua), berroak (garbituta eta zurtoina kenduta), patata (zurituta eta xerratan) eta porrua, hori ere garbituta eta xerratan moztuta.

Erregosi guztia, estali urez eta bota gatza (pittin bat). Patata eta kalabazina egosi direnean (40 minutuz egon beharko dute poliki-poliki egosten), xehatu guztia xehagailuarekin edo pure-egitekoarekin.

Berotu berriz, eta eman gatza. Zerbitzatu aurretik, erantsi lau koilarakada oliba-olio birjina eta eragin koilararekin pureak olioaren zaporea eta usaina har dezan. Berotan zerbitzatu, ogitxo txigortu batzuekin.

Ohar dietetikoak:

Berdurak era askotara konbina eta presta daitezke. Krema eginda ageri dira plater honetan, eta berdurak jateko modu erraz, digestibo eta eroso da horrako hori. Errezeta hau berroak egiten du berezi, gutxitan jaten delako, zapore adierazgarria duelako eta aintzat hartzeko elikadura-balioa. Hosto berdeko berdura horiek mikatz ukitu bat izaten dute (plater honetan, kalabazinak eta patatak leundu egiten dute), eta ugari ematen dituzte zenbait bitamina (folatoak, C bitamina eta A bitamina), herdoilaren aurkako karotenoidak eta beste zenbait mineral (kaltzioa, potasioa eta fosforoa). Mantenuz gaitzeko bereziki garrantzitsuak dira haurdunaldian, funtzio aipagarriak betetzen baitituzte haurra osasuntsu sortu, hazi eta gara dadin. Lehenbiziko asteetan behar adina folato hartzea ezinbestekoa da hodi neuraleko nahasmenduei aurre hartzeko, zeinak malformazioak eragin baitituzke fetuan. Hori dela eta, haurdunaldian bereziki ona da hosto berdeko berdurak jatea.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).



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

Bigarren Platera

TXIRLA GISATUAK

4 Erraza | 15'-20' | 10-20



Osagaiak:

- 800 g txirla
- 1 tipula fresko
- 1 tomate (heldua)
- 2 baratxuri-atal
- Kaiena piperra (muturtxo bat)
- Perrexil hosto batzuk
- 100 ml oliba-olio
- 10 g irin
- Gatz pittin bat

Nola prestatu:

Egosi txirlak lurrunetan, ireki daitezen, eta gorde gero kazola batean. Txirlen ura iragazten denean, gorde saltsa egiteko.

Zuritu eta moztu tipulina eta baratxuriak *brounoise* eran, eta jarri sutan buztinezko kazola batean (altzairu herdoilgaitzezkoak ere balio du), oliba olioarekin.

Baratxuriak egiten hasi direnean, bota tomate (zuritua eta laukitxotan moztua). Erregosi osagai horiek guztiak tomatearen zukua lurruntzen den arte. Une horretan, erantsi irina, utzi su ez-tian eta busti txirlen saldarekin. Eman kaiena piper pittin bat eta bota ur gehixeago behar balitz.

Utzi saltsa irakin dadin ongi loditu arte, eta ondoren, bota gainetik perrexila eta utzi sutan azken irakinaldia har dezan.

Jarri txirlak saltsa horretan eta eman beste irakinaldi bat guztiari. Erantsi gatza eta zerbitzatu berehala.

Ohar dietetikoak:

Errezeta gustagarria da, baina energia dezente ematen du, olio asko samar behar da eta plater hau prestatzeko. Txirlak elikagai proteikoak dira, ia ez dute gantzik eta kolesterola ere neurrian ematen dute, gehiegirik gabe. Burdinez ere ongi hornituta daude, eta hori ere kontutan hartzekoa da; errezeta arintze aldera (edozeinek jateko modukoa izan dadin), aski da olio gutxixeagorekin egitea.

Postrea

GAZTANBERA, KANELAREKIN ETA FRUITU LEHOR TXIGORTUEKIN

4 Erraza | 10'-15' | >5



Osagaiak:

- 400 g gaztanbera
- 50 g piku lehor
- 100 g fruitu lehor
- 40 g kanela

Nola prestatu:

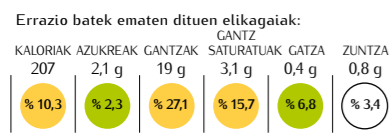
Zartagin ez-itsaskor batean, txigortu fruitu lehorrak eta piku lehor zatikatuak.

Desegin gaztanbera, eta zabaldu gainean kanela eta fruitu lehor txigortu berriak.

Ezti pixka batekin ere zerbitza daiteke.

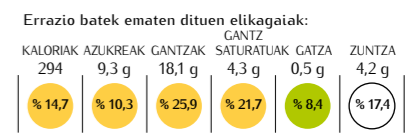
Ohar dietetikoak:

Azkar eta erraz prestatzeko errezeta da. Aperitibo gisa ere balio du otordutik otordura jateko, oso elikagarria da eta. Gaztanberaren elikadura-ezaugarriak gazta fresko batenak dira: kaltzio ugari eta gantz gutxi. Fruitu lehorrek ematen diote energia errezeta honi, eta astean 3-5 aldiz eskukada bat jatea komeni denez, horretan lagundu egingo digu. Gantz onak ematen dituzte, bihotz-hodietako eritasunei aurre hartzeko balio dutenak, eta kalorikoak izanagatik ere, eskukada bat jateak ez du halako desoreka energetikorik eragiten dietan, eta onurak, berriz, nabarmenak izaten dira.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagai buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarrena egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EGKren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EGKren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).



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

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