

Errezetak, bihotz-bihotzez

Eritasunen artean, bihotzekoek eta zirkulazio-sistemari dagozkionek ekarri ohi dute heriotza gehien Espainiako Estatuan. Alderdi askok eragiten dute horietan; batzuk ezin aldatuzkoak dira (zama genetikoa edo adina), baina beste batzuk bai: elikadura, adibidez. Dieta osasungarria egitea funtsezkoa da bihotz-hodietako eritasunei aurre hartzeko. Fruta eta berdura egunero jatea, gatz murriztea, osoko elikagaiak hautatzea, lekaleei leku gehiago egitea eta berdin arrainari ere (haragiaren ordez), eta esneki gaingabetuak erostea, horra hor gure bihotzaren osasuna zaintzeko zenbait gomendio.

Zenbat kaloria behar ditugu egunaren buruan?

	Kaloria guztien %	Gure proposamena	Kalorien %
GOSARIA	%20-25 (400-500 kcal)	- Esnea - Galletak - Laranja	%24 (480 kcal)
HAMAIKETAKOA	%5-10 (100-200 kcal)	- Ogi-txigorkia hestebeteekin	%10 (200 kcal)
BAZKARIA	%30-35 (600-700 kcal)	- Dilista entsalada* - Txibia gisatuak* - Sandia frutaz betea*	%30 (600 kcal)
ASKARIA	%5-10 (100-200 kcal)	- Atun sandwicha	%10 (200 kcal)
AFARIA	%20-25 (400-500 kcal)	- Fideo zopa - Baratxuri eta ganba tortilla - Ogi eta fruta	%25 (500 kcal)
GEHIENEZ	2.000 kcal		

(*) Haurdunaldiaren bigarren hiruhilabetetik aurrera, egunean 340 kaloria gehiago hartzea komeni da.

Lehen platera

DILISTA ENTSALADA BERDUREKIN



Bigarren platera

TXIBIA GISATUAK ILARREKIN ETA TXANPINOIEKIN



Postrea

SANDIA FRUTAZ BETEA



Lehen platera

DILISTA ENTSALADA BERDUREKIN

Osagaiak:

- 250 g dilista
- 50 g tipula
- 2 baratxuri atal

Entsalada egiteko:

- 50 g tipula fresko
- 50 g kalabazin
- 80 g azenario eta tomate
 - Gatz pittin bat
- 40 ml oliba olio
- 20 ml sagardo ozpin
- 40 g ogi frijitu
 - Curry pittin bat

Nola prestatu:

Egosi dilistak urari gatz, baratxuri atal bat eta tipula erdi bat botata, ordubetez (edo egosten diren arte).

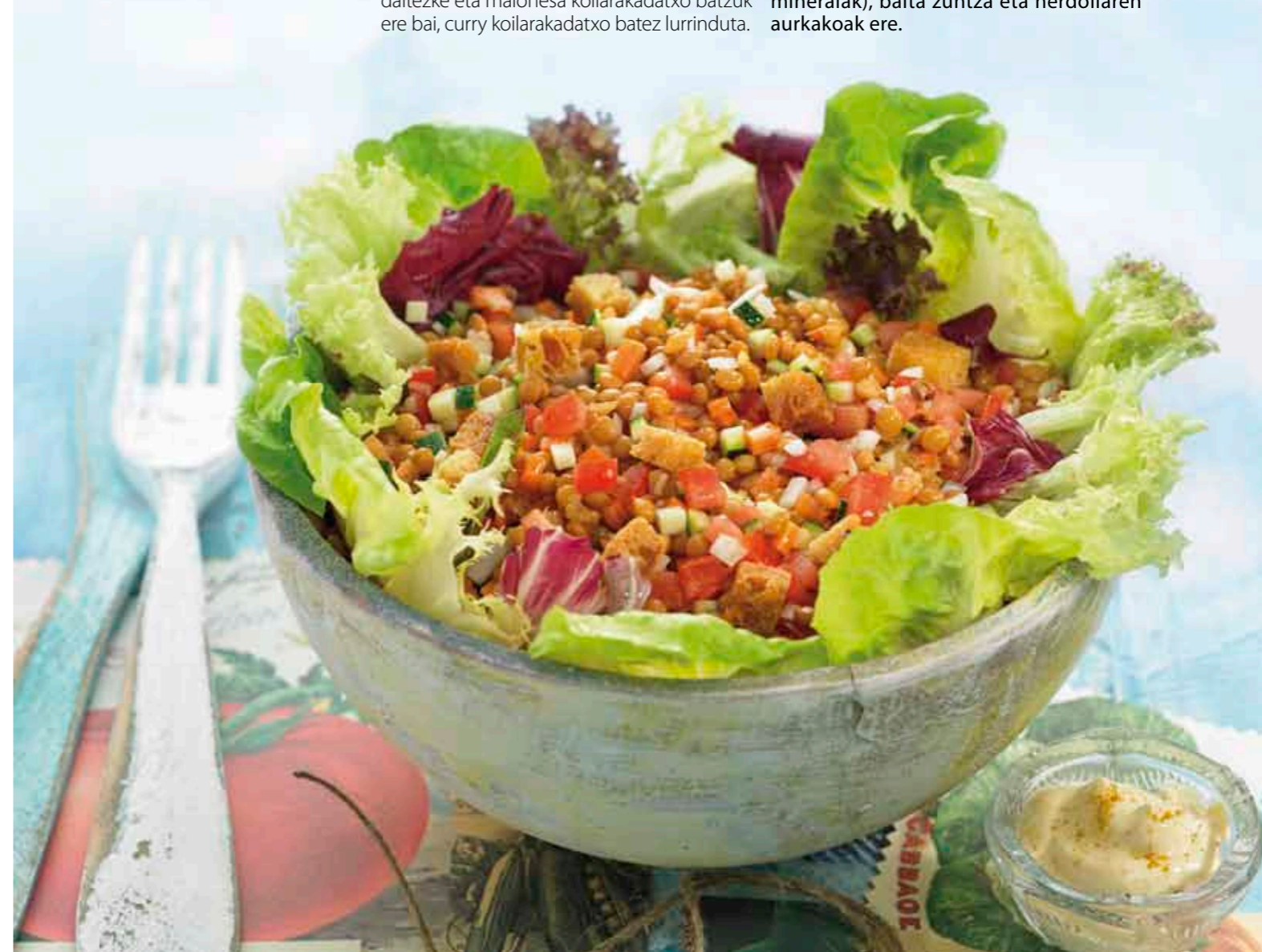
Bitartean, zuritu eta *brounoisse* eran zatitu tipula, azenarioa eta kalabazina. Nahasi guztia, bota oliba olio sortatxo bat eta gatz pittin bat. Gorde geroko.

Dilistak egosi direnean, freskatu ur hotzarekin eta xukatu.

Nahasi dilistak eta lehen zatitu ditugun berdurak, ondu guztia olio-ozpinekin, eta zerbizatu letxuga askotariko batzuen gainean. Aukera gisa, platera ikusgarriagoa (eta kalorikoagoa) egiteko, ogi frijitu zatitxo batzuk jar daitezke eta maionesa koilarakadatxo batzuk ere bai, curry koilarakadatxo batez lurrinduta.

Ohar dietetikoak:

Lekale entsalada oso aintzat hartzeko proposamena da oinarrizko elikagai horiei udan ere leku bat egiteko, sasoi horretan ez baitira hain ongi sartzen eltzekari gisa prestatuta. C bitamina ugari ematen duten barazkiekin nahasita dago, tomatearekin besteak beste, eta horrek lagundu egiten du dilisten burdina begetala hobeki xurgatzen. Piper gordin zati batzuk ere jar daitezke, gus-tatuz gero, eta limoia erabili ozpinaren ordez, ugariago izan dezan bitamina hori. Platera freskagarria da, elikagarria eta dezente ematen dituena energia eta mikromantengaiak (bitaminak, mineralak), baita zuntza eta herdoilaren aurkakoak ere.



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 elikagaien buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatz eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarena 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

TXIBIA GISATUAK ILARREKIN ETA TXANPINOIEKIN

4 Erraza 15'-60' 10-20



Osagaiak:

- 800 g txibia
- 2 tipula gorri
- 200 g piper berde
- 2 baratxuri atal
- 100 g txanpinoi
- 50 g ilar
- 60 ml oliba olio
- Tipulina
- Gatz pittin bat

Nola prestatu:

Lehenik ete behin, txibia garbitu behar dira. Kazola apal batean, jarri oliba olio, eta bota tipula, piperrak *juliana* eran moztuta (zerrenda luzeetan) eta baratxuri atal xerratuak.

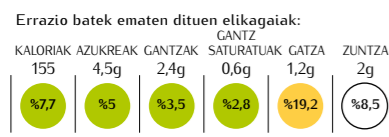
Berdura horiek guritu direnean, erantsi txibia. Eragin guztiari pare bat minutuz eta utzi kazolan egiten, tapa jarrita, 30 minutuz su ez-tian, txibia zertxobait gorritzen diren arte.

Erantsi txanpinoi xerratuak, eta utzi guztia sutan beste 20 minutuz. Txibia eta txanpinoiak egin direnean, bota ilarak eta eman 5 minutuko egosialdia.

Azkenik, erantsi tipulina xehe-xehe eginda, eta utzi egonean bost minutuz zerbitzatu aurretik.

Ohar dietetikoak:

Zer-nolako osagai elikagarriak eta osagarriak dituen ikusita, aproposa da plater bakarrek otordua egiteko: txipiroiek goi mailako proteinak ematen dituzte, eta oso gantz gutxi; ilarrek karbohidratoak dakartzate; berdurek mantenugai erregulatuak hornitzen dute errezeta (bitaminak, mineralak eta zuntza); eta oliba olio erabiltzen denez, gantz azido saturatugabeak eta esentzialak ematen ditu. Sutan denbora asko eduki behar denez eta oso gantz gutxi eransten zaionez, ia edozeinek jateko modukoa da, baita argaltzeko edo pisua kontrolatzeko dietak egiten ari direnek ere.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Koloriei 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).

Postrea

SANDIA FRUTAZ BETEA

4 Erraza 15'-20' <15



Osagaiak:

- 400 g sandia
- 100 g marrubi
- 100 g kiwi
- 100 g sagar
- 100 g anana
- 100 g laranja
- Piperbeltz pittin bat, eho berria

Nola prestatu:

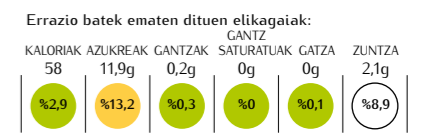
Ireki sandia erditik, hustu zati berdintsuak eginez, zuritu gainerako frutak eta zatitu. Nahasi fruta guztiak mazedonia eran, bota laranja-ura, zabaldu gainetik piperrauts eho berria, eta zerbitzatu hotz-hotza dagoela.

Ohar dietetikoak:

Errezeta elikagarria da, arina eta freskagarria. Ezin egokiagoa da haurrak edo oso fruta zaleak ez direnak elikagai horiek jatera ohitzeko. Fruta nahasketak era askotako mantenugai erregulatuak ematen ditu: bitaminak (folatoak, C bitamina), mineralak (potasioa, magnesioa), zuntza eta herdoilaren aurkako hainbat gai. Azukre erantsirik ez duenez, frutak berez dituen kaloriak eta azukreak baino ez ditu ematen. Sasoiko fruten zapore natural eta gozoarekin gozatzeko plater aproposa da.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Koloriei 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