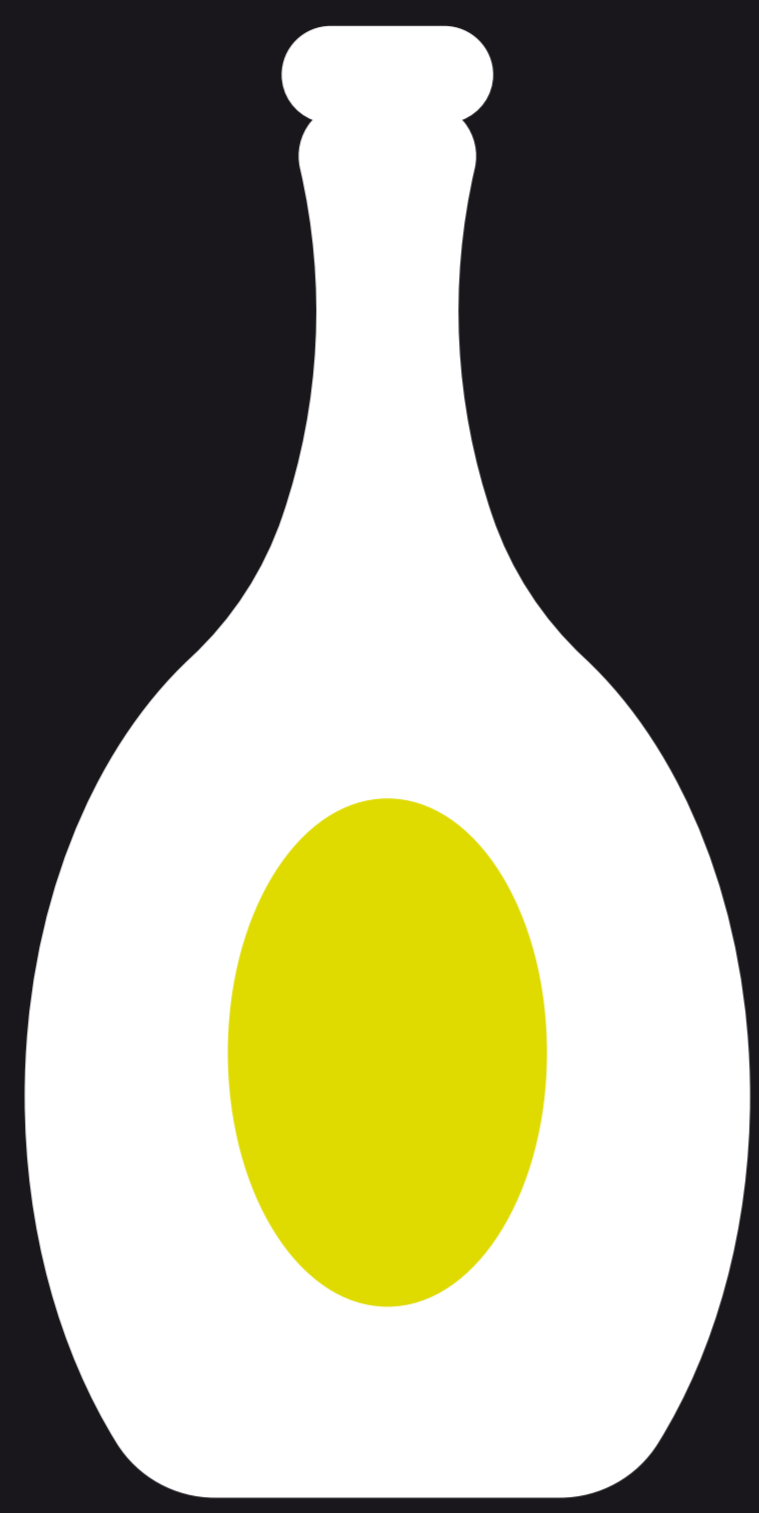


#izanGood



ERREGULATZAILEAK: FRUTAK ETA BARAZKIAK

Ura, mineralak, bitaminak eta antioxidatzaileak

REGULADORES: FRUTAS Y VERDURAS

Agua, minerales, vitaminas y antioxidantes



ENERGETIKOAK: ZEREALAK eta ERATORRIAK (ogia, pasta, arroza...) eta TUBERKULUAK (patatak, boniatoa...).

Karbohidratoak

[Integrala den zereal edo eratorriaren bat gutxienez]

ENERGÉTICOS: CEREALES Y DERIVADOS (pan, pasta, arroz...) y TUBÉRCULOS

(patatas, boniato...). Hidratos de carbono

[Por lo menos, algún cereal o derivado que sea integral]



LANDARE-JATORRIKO PROTEINAK

Lekaleak (dilistak, garbantzua, indabak...) eta azal gogorreko fruitu lehorrak (intxaurreak, almendrak...)

PROTEICOS DE ORIGEN VEGETAL

Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...) y frutos secos de cáscara dura (nueces, almendras...)

ABERE-JATORRIKO PROTEINAK

Gantz gutxiko esnea eta esnekiak (jogurta, gazta...), arraia, arrautzak eta haragi gihartsua (oilaskoa, indioilarra, untxia, txerriaren atal gihartsuak...)

PROTEICOS DE ORIGEN ANIMAL

Leche y derivados bajos en grasas (yogur, queso...), pescado, huevos y carnes magras (pollo, pavo, conejo y partes magras del cerdo...)

#izanezberdin

 **kutxa**
FUNDAZIOA