

Elikadura

Une honetan, inoiz baino garrantzitsuagoa da elikadura zaintzea.

Saiatu elikadura osasungarria eta orekatua izaten, bai elikagai motaren bai kantitatearen ikuspegitik. Izan ere, asperrak eta jarduerarik ezak ordu artean gehiago jatera bultzatzen dute. Gogoratu ondo hidratatzeaz, eta egunean zehar edan behar adina ur.

Erosketa egiterakoan:

- Elikagai freskoak edo gutxi prozesatuak aukeratu.
- Begiratu jakien etiketari eta azukre, gatz eta Koipe gutxiko produktuak aukeratu.

Janaria prestatzerakoan, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabiltzea, birjina ahal bada eta birfindu gabea.

Hartu denbora kozinatzeko eta zeure platerak prestatzeko.

Edateko, nagusiki ura.

Egunean, gehienez, goilaratxo bat gatz hartu eta iodatua bada, hobe.

Saihestu kontsumitzea:

- Aurrez prestatutako produktuak berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogibirrinetan

pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).

- Edari azukredunak, gozoak eta opilak.
- Aperitibo gaziak.
- Haragi gorriak eta haragi prozesatuak (fianbreak, estekiak, etab.).

Zure otorduak antolatzean egunero oreka hau lortzen:

- % 50 frutak eta barazkiak.
- %25 proteinak.
- % 25 karbohidratoak.