

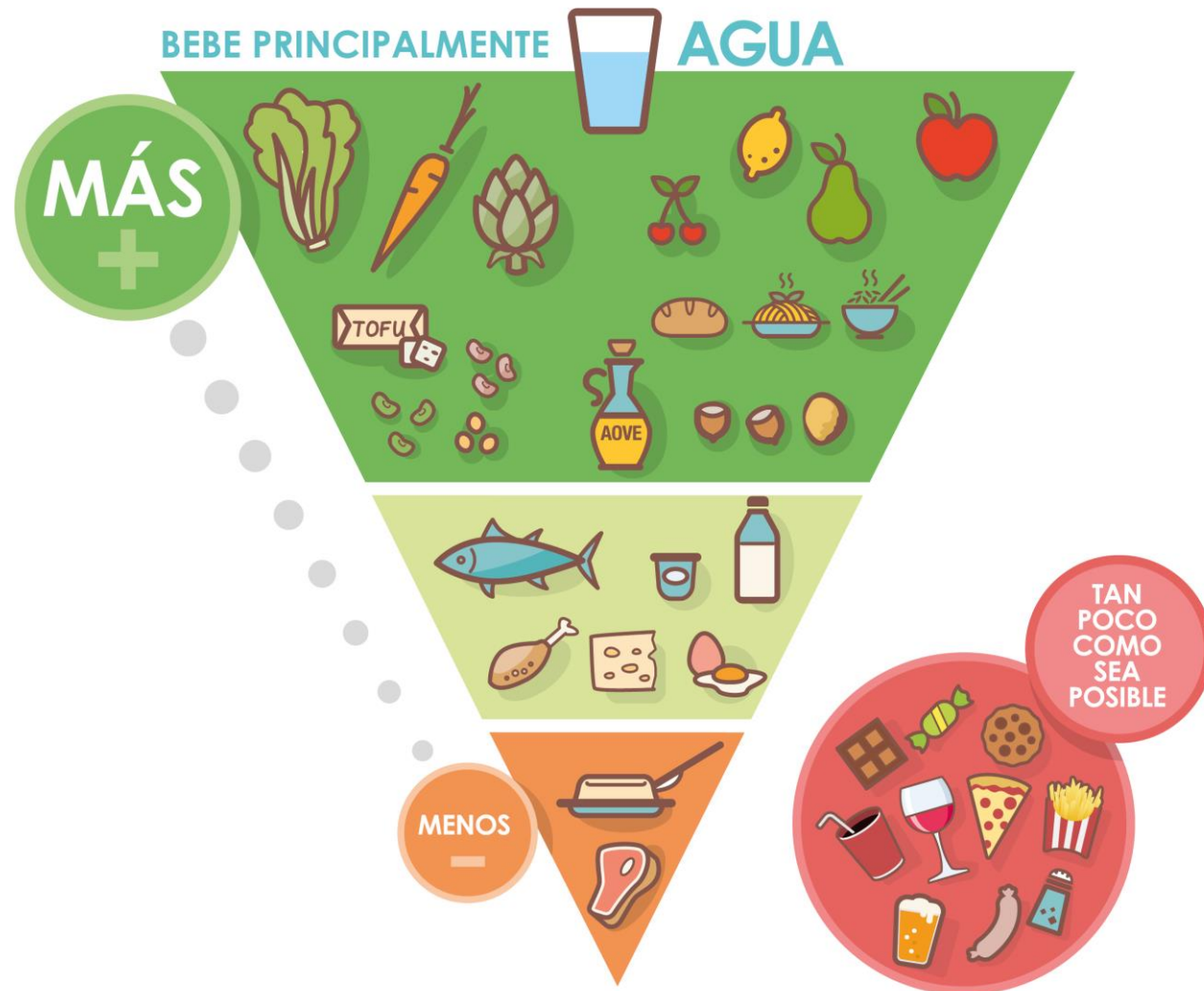
AMYPA LAS VIÑAS IGE. Santurtzi

# Hamaiketako osasungarriak

*...y meriendas saludables*



## Triángulo de la alimentación saludable



# Otartekoak / Bocadillos



- **Ogi** integralak (% 100)
- **Fianbrea:** Indioilar, oilasko edo txerri (% goko okela baino gehiago)
- **Urdaiazpiko** ondu naturala
- **Gazta** (esnea eta hartzigarri laktikoak)

**Ekidin behar** Hestebete prozesatuak, hala nola txorizoa, fuet-a, saltxitxoia, mortadela edo chopped. Ketchup bezalako saltsak eta maionesa industrialak.

- **Panes** 100% integrales
- **Fiambre** de pavo, pollo o cerdo (mas de un 90% de magro)
- **Jamón** curado natural
- **Quesos** (leche y fermento lácticos, sin aditivos)

**EVITAR:** embutidos procesados como chorizo, fuet, salchichón, mortadela, choped.  
Salsas tipo ketchup y mayonesas de fabricación industrial

- Indioilarra tomatearekin
- Hegaluzea tomatearekin
  - Barazki-sandwicha
- Tortilla frantsesa eta tomatea
- Arrautza egosita eta tomatea
  - Oilaskoa eta ahukatea



- Pavo con tomate
- Atún con tomate
- Sandwich vegetal
- Tortilla francesa y tomate
  - Huevo cocido y tomate
  - Pollo y aguacate

# Fruta eta fruitu lehorrak / Frutas y frutos secos

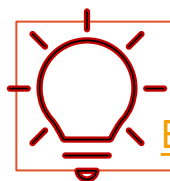


- Sasoiko fruta
- Fruitu lehor naturalak gatzik gabe

- Ekidin behar**
- Fruta zuku ontziratatuak
  - Fruitu lehor azukredun kremak (nutella, nocilla eta antzekoak)

- Fruta de temporada
- Frutos secos naturales sin sal

- Evitar**
- Zumos de fruta envasados
  - Cremas de frutos secos azucaradas



Etxeko nocilla / Nocilla casera

Etxeko kakahuete crema / Crema de cacahuete casera



# Esnea eta esnekiak / Leches y derivados



- Esne-brika
- Jogurt naturala edo greziarra azukrerik gabe
- Edateko kefirra

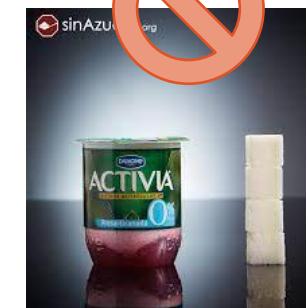
## Ekidin behar

- Txokolatezko irabiakiak
- Zapore-jogurtak
- Edateko jogurt azukredunak.

- Brik de leche
- Yogur natural o griego sin azúcar
- Kefir bebible

## Evitar

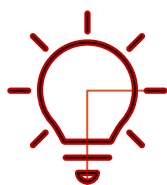
- Batidos de chocolate
- Yogures de sabores
- Yogures bebibles azucarados



# Gailetak eta zerealak / Galletas y cereales

- Etxeko gailetak lehenetsiko dira, irin integralekin egindakoak eta azukrerik gabekoak
- Txokolatea beti %70 baino kakao gehiago duena
- Oloa, espelta integrala, gari integrala, corn flakes eta antzeko zerealak

- Se priorizaran galletas caseras con harinas integrales y sin azuceres
- Chocolate siempre con más del 70% de cacao
- Cereales como avena, espelta integral, trigo integral o corn flakes.



Banana bread

Azenario bizkotxo / Bizcocho de zanahoria

Jogur bizkotxo / Bizcocho de yogur

Donuts de chocolate y calabaza





On egin!

