

AUSOLANek, eguneko kaloria beharrianen %35a bermatzen duen, menu aldakor eta orekatuaren hautua egin du. Ohitura eta jokia, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, aitek/amek eta semeek/alabek familia giroan egindako lanaren garrantzia.

Orekatu zure platera



%50
BITAMINAK
· Barazkiak
· Entsaladak
· Denboraldiko fruta freskoa

%25
PROTEINAK
· Lekaleak
· Arraina
· Haragia
· Arrautzak

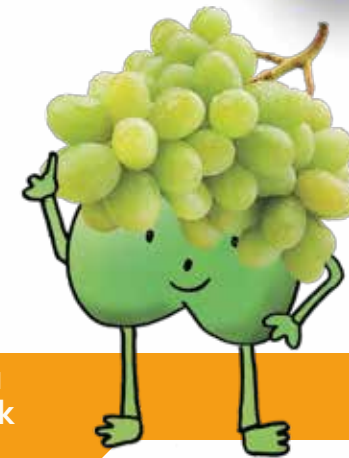
%25
KARBOHIDRATOAK
· Patatak
· Pasta
· Arroza

HAU JAN BADUGU

Zerealak, lekaleak
Barazkiak
Haragia
Arraina
Arrautza
Fruta
Esnekiak

HAU AFALDU DEZAKEGU

Barazki gordinak edo lekale egosiak
Zerealak
Arraina edo arrautza
Haragia edo arrautza
Arraina edo haragia
Esnekiak edo fruta
Fruta



Egunero kontsumitu beharreko elikagaiak



ZEREALAK
4-6 anoa



ESNEKIAK
2-4 anoa



FRUTA
3 anoa



BARAZKIAK
2 anoa



OLIOA
3 anoa



URA
2-4 edalontzi

Astero kontsumitu beharreko elikagaiak



LEKALEAK
4-6 anoa



FRUITU LEHORRAK
4-6 anoa



ARRAUTZAK
3-4 anoa



ARRAINA
3-4 anoa



HARAGIA
3-4 anoa