

# Dieta mediterranea: pazienteentzako gomendioak

---

1. Jan berdura, hobe sasoikoa baldin bada, jatordu nagusi bakoitzean (bazkarian eta afarian).
2. Jan fruta-pieza bat, hobe sasoikoa baldin bada, gosarian, bazkarian eta afarian.
3. Jan lekaleak, astean bitan.
4. Jan arraina, astean 5-6 aldiz, % 50ean arrain zuria (merlenka, zapoa, bakailaoa, oilarra, mihi-arraina edo lengoradua, perka, panga, urraburua...) eta beste % 50 arrain urdina (hegaluzea, sardinzarrak, izokina, hegalaburra, sardinak, berdela...). Ez ahaztu arraina 48 ordu lehenago izozten.
5. Ahal izanez gero, ez jan haragi gorriarik (txerrikoa, txahalkia, arkumea, idikia) astean behin baino gehiagotan eta hobe haragi zuriak jatea (hegaztiak, txerria, untzia...). Haragi gorrekin artean, hobe txerriekin giharra aukeratzea.
6. Erabili oliba-olio birjina, baita frijitzeko ere eta ahal izanez gero hobe gordina.
7. Hartu egunero zerealak: ogi integrala, arrosa, pastak...
8. Alkohola edaten baduzu, egizu neurrian (2 ardo-basokada egunean gizonezkoa bazara edo 1 emakumea bazara)
9. Hartu fruitu lehorren eskukada bat egunero.
10. Egunean bi basokada esne hartu, hobe gaingabetua bada edo horren baliokideak bestela (jogurta edo gazta freskoak).
11. Saiatu astean 3 aldiz 30 bat minutuz ibiltzen, martxa arin samarrean. Hobe, noski, egunero egiten baduzu.

## DIETEN ADIBIDEAK:

1. eguna

Gosaria

Esne gaingabetu basokada bat kafearekin edo kakao disolbagarriarekin

Ogi xigortua, oliba-olio birjinarekin edo zereal-maluta batzuk

Fruta-pieza bat

Hamaiketakoa

Jogurt bat, 5 intxaur gordinekin edo hurrekin edo arbendolekin

Bazkaria

Sasoiko berdura, arrautza handi bat baino pixka bat handiagoa den patata egosi batekin, arroz edo lekale eskukada bat, baratxuri xehetuarekin oliba-olio birjin gordinarekin maneatur

Arraiun urdina, labean, mikrouhin-labean edo parrillan erreta

Postrea: fruta-pieza bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

Merienda

Jogurt bat

Afaria

Tomate-entsalada aro pixka batekin, oliba batzuekin eta atun-lata batekin

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

2. eguna

Gosaria

Aurrekoaren bera

Hamaiketako

Fruta-pieza bat

Bazkaria

Berdura

Oilasko errea edo txerri-solomoa plantxan edo untxia labean edo bi arrautzako tortilla frantsesa

Postrea: jogurt bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

Merienda

Fruta-pieza bat

Afaria

Entsalada berdea, al dente prestatutako pasta apur batekin eta urdaiazpiko egosiarekin eta

Burgos gartzarekin (tako batzuk), eta fruitu lehor gordin eskukada bat

Postrea: jogurt bat

Ogi opil txiki baten erdia, hobe integrala bada

---