

Oinarritzko janaritegi osasungarria

Etxean falta behar ez diren elikagaiak



LEKALEAK:

KONTSERBAN EDO LEHORRAK

Babarrunak
Txitxirioak
Dilistak
...



BARAZKIAK:

KONTSERBAN

Menestra
Piperrak
Kardua
Zainzuriak
...



ARRAINA:

KONTSERBAN

(oliba-oliotan)
Hegaluzea, Sardinak...

Babarrunak
Txitxirioak
Dilistak

Boraja
Zainzuriak
Zerbak
Ilarrak
Orburuak
Porruak
...

BIHI OSOKO ZEREALAK:

Pasta
Arroza
Irina
...



FRUITU LEHORRAK:

Naturalak edo txigortuak

Arbendolak
Hurrak
Intxaurreak
Pistatxoak
...



Pipak
Kakahueteak
Pinoiak
Gaztainak
Anakardoa

BESTELAKOAK:

Oliba-olio birjina (estra)

Patatak
Arrautzak
Espeziak



Gatzaren
odez, ezabili
espeziak zure
plateri
zaporea
emateko

IZOZTUAK: barazkiak eta arraina

