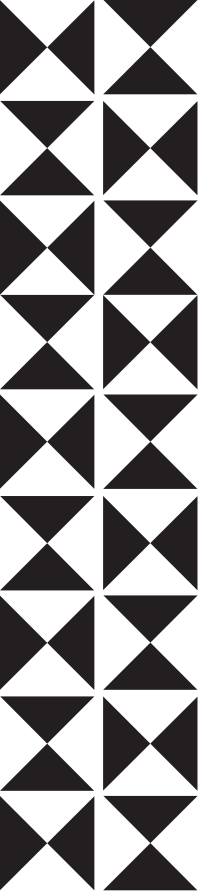


Jaki

Elikadura
osasungarria
zure neurrira





Elikadura eta kontsumo jasangarria
sustatzea da Lakariren funtsa.

Horren baitan, ELIKADURA
OSASUNGARRIA lantzea gure
egitekoetan dagoela ulertu dugu.



Zer da elikadura osasungarria?

Elikadura osasungarriak gure organismoaren funtzionamendu optimoa lortzea eta mantentzea, gure osasuna zaintzea edo indartzea, eta gaixotasunak izateko arriskua murriztea ahalbidetzen du.

Hainbat ezaugarri izan behar ditu: *jasangarria, zentzuzkoa eta kontzientea, kalitatezkoa, orekatua eta osoa, segurua, gogobetekoa, egokitua eta eskuragarria ekonomikoki.*





Zerbitzuak

Asteko menu orekatuak,
osasungarriak, prezioz duinak eta
sasoiko produktuekin osatuak,
**pertsona bakoitzaren elikadura
beharrak aintzat hartuta.**

Eta menu horiei dagozkien **errezetak.**



ASTEKO MENUA

Menua

Etxealdiko menua

↓ MENUA DESKARGATU ≡ EROSKETA ZERRENTA ✎ MENUA EDITATU

Otordua	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Gosaria	Gailleta Eta Fruta Gosaria	Ahuakate Gosaria	York Gosaria	Gailleta Eta Fruta Gosaria	Tahin Gosaria	York Gosaria	Ahuakate Gosaria
Hamaiketakoa	Jogurta	Udaberriko Fruta Mazedonia	Fruta	Jogurta	Jogurta	Fruitu Lehorrak	Udaberriko Fruta Mazedonia
Bazkaria	Arroz Eta Errefautxo Entsalada Melokotoi Ozpin-olioarekin	Garbantzua Ziazerba Eta Bakailaoarekin	Orburu Salteatuak	Ahuakate Eta Babarrun Zuri Entsalada	Aza Gorri, Azenario Eta Feta Entsalada	Arroz Krematsua Perretxiko, Barazki Eta Idiazabal Gaztarekin	Zainzuri Freskoak Plantxan Ozpin-olioarekin
	Antxoa Frijituak		Oilasko Errea Kazolan		Tofu Marinatua, Tipula Eta Txanpiñoiekin		Albondigak Saltsan
Bazkalostea	Gerezia Jogurtarekin Edo Irabiatua	Fruitu Lehorrak	Arroz-esnea	Fruta	Fruta	Kiwia, Hurra Eta Jogurta	Fruta
Askaria	Fruta, Intxaur, Gazta Eta Ezti Pizza	Fruta	Sagar Eta Udare-konpota	Hur Eta Kakao-krema	Txanpiñoi-patea	Fruta	Txokolate Edalontzitxoak Limoi Eta Kiwi-izotzarekin
Afaria	Ziazerba Eta Txanpiñoi-pasteltxoak	Fajitak Oilasko Eta Barazkiekin	Ilarrak Patata-krema Gainean Urdaiazpikoarekin	Berdel-brotxetak Patata Eta Txanpiñoiekin	Izokina Porru Eta Laranja-zukuarekin	Leka Salteatuak Tomate-saltsa Eta Arrautza Eskalfatuarekin	Gari-zainzuri Eta Gazta Pizza
Afalostea	Fruta	Marrubi Eta Jogurt Irabiatua	Fruta	Jogurta	Fruta	Fruta	Jogurta



Aza gorri, azenario eta feta entsalada

🥗 Entsalada



80 min



erraza



4

Elikadura mota:



Alergenoak:



Otordu mota:



OSAGAIK

- Aza gorria 5 unitate
- Azenarioa 3 unitate
- Errefautxoa 4 unitate
- Sagarra 2 unitate
- Feta Gazta 50 g
- Almendra (arbendola) 20 g
- Mitxoleta-haziak 5 koilaratxo
- Limoia 1 unitate
- Oliba-olioa birjina estra 25 koilara
- Itsasoko gatza 0 pixka bat (bixigarria)
- Piperbeltz beltza 0 pixka bat (bixigarria)

PRESTAKETA

1. Aza gorria (lonbarda) garbitu eta julianan moztu. Mitxoleta-haziak, 2 koilara oliba-olioa, limoi baten zukua, gatza eta piperbeltz beltza bota eta mazeratzen/beratzen utzi ordu betez.
2. Azenarioak tira finetan txikitu.
3. Sagarra zuritu, xafletan moztu eta oliba-olio pixka batekin salteatu 15 minutuz, bigundu arte.
4. Errefautxoak garbitu eta zati txikitan moztu.
5. Aza gorria plater batean jarri eta gainetik feta xehatua, azenarioa eta sagar-xaffak gehitu. Gainean mitxoleta haziak, almendra eta errefautxoa jarri.

informazio nutrizionala

1400 kcal

Karbohidratoak: **936g.**

Proteinak: **828g.**

Gantzak: **521g.**

Bestelako informazioa

- **Makronutrientak:** Orekatua (osoa) Proteina
- **Elikagai taldea:** 🥗 🥗

Izokina porru eta laranja-zukuarekin

🥤 Arrain eta itsaski-platera



30 min



erraza



4

Elikadura mota:



Alergenoak:



Otordu mota:



OSAGAIK

- Izokina 600 g
- Porrua 3 unitate
- Laranja 2 unitate
- Sesamoa 2 unitate
- Oliba-olioa birjina estra 2 koilara
- Itsasoko gatza 0 pixka bat (bixigarria)

PRESTAKETA

1. Porruak txikitu eta kazola batean 10-15 minutuz suzbitutako ditugu.
2. Ondoren, laranja zukua gehitu eta 5-10 minutuz su baxuan edukiko dugu. Amaieran sesamoa nahastuko diogu.
3. Zertagin batean izokina plantzan egingo dugu oliba-olio pixka batekin eta laranja-saltsarekin batera zerbitzatuko dugu.

informazio nutrizionala

386 kcal

Karbohidratoak: **9g.**

Proteinak: **29g.**

Gantzak: **26g.**

Bestelako informazioa

- **Makronutrientak:** Gantza Proteina
- **Elikagai taldea:**

Zerbitzuak

Helburua ez da dieta zehatz bat diseinatzea; dieta jakin bat aurrera eramateko gakoak eta tresnak eskaintzea baizik.

Nutrizioaz jakin badakigun arren, zerbitzu honen helburua ez da hori. Eta gaixotasunen bat badago, mediku espezialista edo nutrizionista batengana joatea gomendatuko dugu.

Plateraren metodoa
dugu oinarrietariko bat



Jaki Elikadura
osasungarria
zure neurria

Zerbitzuak

Elikagaien erosketa eta sukaldean
haien prestaketa zentzuz eta
bakoitzaren neurrira egiteko tresnak
eta ezagutzak:

JAKIPLANA



Zerbitzuak

- Noiz eta nola antolatu sukaldean: zer erosi.
- Zer oinarri prestatu eta horiekin platerak nola osatu.



Zerbitzuaren formatua

I. Aurrez aurreko aholkularitza-zerbitzua

- Lehen balorazioa eta formazio txikia.
- Bigarren saioa: Nahi duenak + Koaderno.

II. Tailer teoriko-praktikoak

- 1,5-2 orduko saioak.
- "Showcooking" formatua.
- Gakoekin txostena eta platerak osatzeko ideiak.



Tarifak

I. Aurrez aurreko aholkularitza-zerbitzua

- Lehen saioa eta txostena (~60'): 70 €*s.
- Jarraipenak (30'): 35 €*.

II. Tailer teoriko-praktikoak

- 6-8 pertsona.
- 25-30 €/pertsona.

*prezio hauek aldakorrak izan daitezke zerbitzuaren edukien eta ezaugarri teknikoen arabera



Hartzaileak

- Norbanakoak
- Eskola-komunitateak
- Enpresak
- Ostalariak
- Kontsumo-proiektuak
- ...



Jaki | Elikadura
osasungarria
zure neurria

Jaki | Elikadura
osasungarria
zure neurrira



Hitzordua eskatzeko:

jaki@lakari.eus

helbidera idatzita
(posta elektronikoa lehenetsiko dugu)

618 560 247

Telegram edo Whatsapp
mezu bat bidalita

lakari.eus/jaki

