

nutrizio aholkuak

dieta orekatua

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
GOSARIA	*	*	*	*	*	*	*
HAMAIKETAKOA	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala
BAZKARIA	Lekaleak arrozarekin (plater bakarra) Fruta (Zitrikoa)	Barazki purea Okel zuria Fruta/Esnekia	Lekaleak arrozarekin (plater bakarra) Fruta (Zitrikoa)	Barazki purea Arrain zuria Fruta/Esnekia	Lekaleak arrozarekin (plater bakarra) Fruta (Zitrikoa)	Barazkia+patata Arrain zuria Fruta/Esnekia	Pasta + Arrain urdina (Atuna) Fruta/Esnekia
MERIENDA	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Fruitu lehorrak	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Fruitu lehorrak	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala	Fruta/Esnekia + Ogia/Zereala
AFARIA	Zopa Tortilla frantsesa Esnekia	Entsalada Arrain zuria Fruta/Esnekia Fruta/Esnekia	Zopa Okel gorria Esnekia	Entsalada Patata tortilla (patata egosia) Fruta/Esnekia	Zopa Okel zuria Fruta/Esnekia	Entsalada Okel zuria Fruta/Esnekia	Zopa Arrain zuria Fruta/Esnekia

* **GOSARIA**

- **Bitaminak:** Fruta, zukuak,...
- **Proteina:** Esnea, yogurra,...
- **Karbohidratoak:** Zerealak, ogia,...

kirolarientzako aholkuak

- Egunean 5 aldiz jan, horrela energia egun guztian zehar banatzea lortuko da.
- Karbohidratotan aberatsak diren janariak jan otordu guztietan (pasta, arroza edo ogia).
- Gosaldu gabe ez atera entrenatzera. Alde batetik errendimendu baxuagoa lortuko duzu eta bestetik muskulua galdu dezakezu.
- Kirol asko egitean, gorputzak janari gehiago beharko du, baina horrek ez du esan nahi edozer gauza jan dezakegunik. Kontuz janari koipetsuekin baita boileria industrialarekin.
- Kirola praktikatzerakoan gure organismoa gehiago oxidatzen da, eta egoera honen aurrean ez da suplementaziorik hartu behar. Egokiena, bazkari eta afarietan barazki edo entsaladak jatea da. Eta egunean zehar 2 edo 3 fruta jan.
- Garrantzitsuena kirola praktikatzeke garaietan hidratazioa da. Egunean zehar 1.5-2 litro likido sartu behar zaizkio gorputzari, ur, salda edo infusioen bitartez.

elikagaien piramidea

