



PLANIFIKATZEN LAGUNDUKO DIZUGU (I) PLANGINTZA-EREDU BAT, BATCH COOKING



Gogoratu: osasuntsu jateko, beharrezkoa da plangintza eta erosketa-zerrenda egokia egitea.

Plangintza on bat egiteko tresnak:

A

ASTEKO PLANGINTZA-EREDU BAT
(Oinarria: barazkiak eta proteinak)

B

JAKIEN ZERREDA
zure gustuko elikagai osasungarriak erabiliz eginak



A

ASTEKO PROTEINA-KONTSUMOAREN EREDU BAT. Gehitu barazkiak eta zerealak

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
BAZKARIA	Lekaleak	Haragi zuria	Arraina edo itsaskiak	Lekaleak	Haragi zuria	Haragi gorria	Arraina edo itsaskiak
AFARIA	Arrautzak	Arraina edo itsaskiak	Haragi zuria	Arrautzak	Arraina edo itsaskiak	Arrautzak	Haragi zuria



ASTEKO MENUA OSATU AURRETIK:

- Otordu bakoitzean, % 50 izan behar dute barazkiek.
 - Aldatu proteina astero.
 - Sartu karbohidratoak zure energia-gastuaren arabera (ahal dela, gosarian eta bazkarian bakarrik).
 - Aldatu karbohidratoak: patata, batata, pasta integrala, arroz integrala, kinoa, artoa, artobeltza, lekaleak..
- 

B BATCH COOKINGA: ZER DA?

Prestaketa-zerrendatik abiatuta, astean behin, bi edo hiru orduz, errezeta bat baino gehiago prestatzean datza, gero aste osorako gordetzeko, konbinatzeko edo izozteko.

Metodo honek aukera ematen du:

denbora aurrezteko

dirua aurrezteko

asteko erosketa antolatze

osasuntsu jateko, etxean egindako plater freskoekin

NOLA PRESTATU OINARRIAK ASTE OSORAKO

- Egosi aldi berean zerealak (arroza, pasta, kinoa) eta lekaleak (diliztak, garbantzuak, babarrunak...), egin barazki-pure bat edo salda bat eta egosi arrautzak (beti dira aliatu onak).
- Horiek egiten ari diren bitartean, egin labean erretilukada handi bat barazki eta haragi bat (oilaskoa espeziekin, indioilar-izterrak eta abar).
- Salteatu barazkiak (gari-zainzuriak, barrengorriak...) eta utzi beste batzuk prest astean zehar bizkor prestatu ahal izateko (garbitu, zuritu eta moztu, adibidez, tipula edo piperrak).
- Prestatu bi ongarri (adibidez, ozpin-olioa, ziape-ongarria, jogurt-saltsa...).
- Prestatu igurzteko zerbait (humusa edo landare-pateak).
- Fruitu lehorrak: prestatu granola bat eta fruitu lehorren krema bat.

AZKEN ORDUKO PRESTAKETAK

- Hemendik aurrera, egunean 10 minutu baino ez dituzu beharko tuperra osatzeko. Zenbait ideia:
- Tortilla tipula eta barrengorri erreekin.
 - Humusa barazki erreekin, bularkiekin batera jateko. Kalabazina oilaskoz beteta, tomate- eta albaka-saltsarekin.
 - Ogi txigortua humus, arrautza egosi eta piper erreekin. Wrapak soberako barazki erreekin, txitxirioekin eta ahuakatearekin.

ASKARIETARAKO IDEIAK

- Jogurt-bowlak, frutarekin, zerealekin eta fruitu lehorrekin.
- Ogitartekoak: hegaluzea tomatearekin, oilasko errea guakamolearekin, humusa piperrekin, antxoak piperrekin eta indioilarra hosto berdeekin.
- Fruta-irabiakiak eta fruta izoztuen irabiakiak platanoarekin.
- Olo-talotxoak frutarekin.

KONTSERBATZEA

Guztia prestatzen amaitu ondoren, antolatu tuperrak elikagaien kontserbazio-denborak eta desiozote-prozesuak kontuan hartuta:

HOZTEA 2 - 4º		IZOZTEA <18º	
Zopak, saldak eta egositakoak	3-4 egun	Zopak, saldak eta egositakoak	3-4 hilabete
Pasta, arroza eta lekaleak	3-3 egun	Lekaleak	3 hilabete
Arrautza egosiak	7 egun	Barazkiak	6-12 hilabete
Arrautzak	2-3 aste	Egindako arraina	6-10 hilabete
Egindako barazkiak	3-5 egun	Arrain urdina	2-3 hilabete
Egindako arraina	1-2 egun	Arrain zuria	6 hilabete
Arrain freskoa	Egun bat	Egindako oilaskoa	12 hilabete
Egindako haragia	3-4 egun	Egindako txahala	12-18 hilabete
Haragi zatitua	3-5 egun	Labean erretako ogia	3 hilabete

- Izoztean, mantenugai gutxi galtzen dira, bakterio patogenoen hazkuntza inhibitzen da, parasitoak hiltzen dira eta elikagaiak gehiago irauten dute.
- Izozteko, prestatu anoak, babestu ondo eta izoztu lehenbailehen.
- Gogoratu: desiozoteko, lehenik hozkailuan sartu behar dituzu elikagaiak.