



PLANIFIKATZEN LAGUNDUKO DIZUGU (II) EROSKETA-ZERRENDAA, ETIKETAK, ALDATU ZURE JAKI-TOKIA



Hozkailuan eta sukaldean ezinbestean eduki beharrekoak jaso behar ditu erosketa-zerrendak Edozein plater moldatuko duzu haiekin.

Erosketa-zerrenda egin aurreko URRATSAK:

01 Begiratu zer daukazu etxean
(zer daukat/zer behar dut).

02 Zentratu pentsatutako menuaren osagaietan.

BESTE GOMENDIO BATZUK

Erosketa-zerrenda egitean:

- Ezabatu ultraprozesatuak: prestakin industrialak dira. Ez dute mantengai osorik, eta lehengai finduak eta osasunerako kaltegarriak diren gehigarriak dituzte.
- Konbinatu prozesatu "onak" azkar prestatzekoekin (hala nola potoko lekaleak, kontserbako tomatea eta atun naturala...)
- Ez ahaztu zizka-mizkak (fruitu lehorrak gordin edo txigortuak, gatzik gabekoak).
- Probatu oinarriko produktu desberdinak astero.
- Aukeratu tokiko eta garaiko elikagaiak. Euskadin ekoizti eta/edo ontziratutako nekazaritza eta abeltzaintza ekologikoko produktu edo elikagaiek Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseiluaren (ENEK) logotipoa izaten dute etiketan.
- Kontserbako arraina eta arrain izoztua ere bestea bezain egokiak dira.
- Proteina-iturri merkeenak: arrautza eta lekaleak.



Supermerkatuan:

- Ez joan puntako orduetan. Hala, denbora gehiago izango duzu etiketak irakurtzeko eta konparatzeko.
- Ez joan gosez. Egin erosketa otordu asegarri baten ondoren edo jan zerbait erostera joan aurretik.
- Ez igaro "tentaldien" korridoreetatik. Ez duzu etxean edukitzeko beharrik.
- Erabili poltsa berrerabilgarriak (erosketa jasagarria)
- Jarraitu ordena honi hotz-katea mantentzeko:

1º Elikagai lehorrak / ez-galkorrak

2º Produktu freskoak (barazkiak eta esnekiak)

3º Izoztuak

IKASI ETIKETAK IRAKURTZEN

- Osagaiak handienetik txikienera adierazten dira. Saihestu azukrea edo gatzak lehen hiru osagaietan duten elikagaiak.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición	
4 servings per container (100g)	1 cup (180g)
Serving size/Porción de la porción	
Calories/Calorías	245
Total Fat/Grasa Total 10g	
Saturated Fat/Grasa Saturada 2g	4%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	0%
Cholesterol/Quilómetros 5mg	1%
Sodium/Sodio 100mg	2%
Total Carbohydrate/Carbohidratos Total 25g	10%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 5g	10%
Total Sugar/Zukarra 10g	20%
Protein/Proteína 5g	10%
Vitamin A/Vitamina A 10%	
Vitamin C/Vitamina C 10%	
Calcium/Calcio 10%	
Iron/Hierro 10%	

- Zenbat eta zerrenda laburragoa, orduan eta hobeto. Egokiena da 5 osagai edo gutxiago izatea guztira.
- Gehigarri osasuntsuak: azido askorbikoa (E-300), azido zitrikoa (E-330), kurrumina (E-100i), lezitina (E-322)...
- Gehigarri ez-osasuntsuak: glutamato monosodikoa (E-621), aspartamoa (E-951), potasio edo sodio nitrito (E-249/E-250)...
- Irin finduak, olioak eta antzeko osagaiak dituzten prozesatuak ez dira gomendagarriak.

NUTRIZIO-TAULA, zeri erreparatu behar diogun



KCAL ASKOKOAK

> 225kcal / 100g

Ez baztertu elikagai osasungarriak: fruitu lehorrak, ahuakatea, oliba-olioa, kokoa, osoko irina eta zerealak.

GATZ ASKOKOAK

> 1g gatz / 100g

Egunean < 5 g gatz kontsumitzea da egokiena.

AZUKRE ASKOKOAK

> 10g / 100g

Azukre erantsia < 5% (< 5 g/100 g). Ziropeak, xarabeak, nektarra, destrosa, fruktosa, azukre beltza, koko-azukrea, palma-azukrea, panela, ezti...

AZUKRE ERANTSIA

> 5g / 100g

Etiketetan, gerta liteke "ezkutuan" agertzea: ziropea, xarabea, nektarra, destrosa, fruktosa, eta abar. Azukrea bezalakoeak dira azukre beltza, koko-azukrea edo palma-azukrea, panela, ezti.

KOIKEAK

ideala < 30g / 100g

Garrantzi handiagoa du koipearen KALITATEAK. Oliba-olioaren kalitateak handiagoa izan behar du hazi-olioena, ekilore-olioarena eta soja- eta palma-olioena baino. Saihestu TRANS koipeak (etiketan, "koipe partzialki edo erabat hidrogenatuak").



SAIHESTU

- Zaporetako jogurt azukredunak, gaingabetuak edo % 0, esne-postreak, izozki komertzialak.
- Zuku komertzialak eta etxeak, irabiatuak. Freskagarriak (normalak, light edo zero), edari energetikoak edo muztoak.
- Edozein motatako galletak.
- Haurrentzako gosaritarako zerealak/lowfat.
- Zereal-barratxoak edo "Diet" talotxoak.
- Opil eta gozoki industrialak.
- Kakao-krema edo txokolate esneduna. Gominolak, litxarreriak, gozokiak...
- Zaporetako ogitxo txigortuak (pipak, baratzuria, tomateak...), opil meheak, pikoak, moldeko ogiak eta galleta gaziak.
- Zizka-mizka gaziak, patata frijituak edo zorroko patatak, zaporetako fruitu lehorrak, mikrouhin-laberako krispetak.
- Saltsa komertzialak (zesar, arrosa, jogurtzkoa, ziapera, ketchup), tomate frijitua eta maionesa.
- Esne-gaina eta margarinak.
- Hestebete koipetsuak (pateak, sobrasadak, fueta, txorizoa, mortadela edo choppea, indioilarrarenak izanik ere).
- Aurrez prestatutakoak (nuggetak edo sanjakoboak). Frankfurt motako saltxitzak eta haragi-prozesatu komertzialak. Pizza.



AUKERA OSASUNGARRIAK

- Azukre gabeko jogurt natural osoa edo jogurt grekoa (esnegainik gabekoa), mamia, gazta irabiatua, gaztanbera, etxeko fruta-izozkiak, fruitu lehorrak, haziekin, kakao puruarekin, frutarekin edo eztiarekin.
- Ur infusioak, etxean egindako freskagarria fruta eta belar aromatikoekin. Infusioak. Noizbehinka, etxeko irabiatuak.
- Olo-malutak, zereal % 100 integral puztuak/txigortuak fruitu lehorrak, kakao puruarekin eta fruta deshidratatuarekin.
- Etxean egindako galletak, talotxoak edo barratxoak, oloz, bananaz edo fruitu lehorrak eginak.
- Kakao gutxienez % 80 duen txokolatea, etxeko "nocola".
- Fruta likidotuarekin eta gelatinarekin egindako gominolak.
- Inoiz, gozo osasungarriak.
- Kalitatezko ogi integrala. Ogi-biskoteak, eta haziekin, osoko irinarekin edo garbantzu-irinarekin eginiko etxeko galletak gaziak.
- Krispetak egiteko artoa, barazki-xerra txigortuak, ozpinetakoak, fruitu lehorrak edo txigortuak, olibak.
- Barazki-saltsa, tomate birrindua, azukrerik gabeko soja-saltsa, etxean egindako jogurt-saltsa edo ozpin-olioak, oliba-olio birjina estra, zitrikoen zukuak, sagar-ozpina edo espeziak erabiliz. Esne lurrundua edo gurina.
- Urdaiazpiko ondura, urdaiazpiko edo indioilarraren bularki egosia (etiketan % 90 haragia duena), solomoa, fruitu lehorrak eginiko etxeko krema, humusa, landare-pateak.
- Etxeko frijitua eta arrautzaztatutak, edo labean edo aire-frijigailuan eginak. Osoko irinarekin, azalorearekin edo brokoliarekin etxean egindako oreka duen pizza.