



DIETA MEDITERRANEOA

ELIKAGAIAK	EGUNERO JATEKO	NEURRIZ JATEKO (2-3 aldiz astean edo neurritz egunero)	OSO NOIZBEHINKA JATEKO
Zerealak	Ogia*, arroza*, pastak*, artoa, irinak, zerealak (ahal dela, bihi osoak).	- Italiar pasta arrautzaduna* - Osoko galletak.	- Opilak. Croissantak, ensaimadak, magdalenak - Gusanitoak - Galletak - Koipe ez gomendagarriekin egindako opil industrial prestatuak.
Frutak, barazkiak eta lekaleak	Guztiak	- Ahuakateak* - Olibak* - Oliba oliotan frijitutako patatak.	- Poltsako patatak - Olio desegokietan frijitutako patata edo barazkiak. - Kokoa
Arrautza, esnea eta deribatuak	- Esne gaingabetua, esne gaingabetuarekin egindako jogurt eta produktuak. - Zuringoa.	- Gazta freskoa edo koipe gutxikoa. - Esne eta jogurt erdigaingabetuak - Arrautza osoak (astean 3 gorringo gehenez ere)	- Esne osoa, esnegaina, kremak eta flanak. - Gazta gogor eta oso koipetsuak. - Izozki krematsuak.
Arraina eta itsaskiak	- Arrain zuria - Arrain urdina* - Kontserbako hegaluzea* - Txirlak eta ostrak	- Bakailao gazitua - Kontserbako sardinak* eta berdela (oliba oliotan) - Txipiroiak, muskuiluak, ganbak, otarrainxkak eta karramarroak.	- Atun gatzartua - Olio edo koipe ez gomendagarrietan frijitutako arrainak
Haragia	- Oilaskoa eta indioilarra azalik gabe - Untxia	- Behia, idia, txahala, arkumea, txerria eta urdaiazpikoa (giharra) - Oilasko- edo txahal-saltxitxak	- Hestebeteak - Hirugiharra, hanburgesak eta saltxitxak. - Tripakiak - Ahatea, antzara - Pateak
Olioak eta koipeak	Oliba-olioa	Hazi-olioa	- Gurina - Margarina solidoak - Txerri-gantza, urdaia, bilgorra - Palma- eta koko-olioa
Postreak	- Marmelada*, eztia*, azukrea* - Esne gaingabetuarekin egindako etxeko gozoak - Sorbeteak	- Arrautzarik gabeko flana - Gozokiak - Turroia, mazapana - Etxeko bizkotxoak eta oliba-olioarekin eta osoko irinekin egindako gozokiak	- Txokolatea eta pastelak - Esne osoa, arrautza, esnegaina eta gurina dituzten postreak - Tarta komertzialak
Fruitu lehorrak*	Almendrak, urrak, gaztainak, intxaurrak, gatzik gabeko ekilore-pipitak, datilak eta aranpasak	Kakahueteak	- Kakahuete gazituak - Koko eta ekilore-pipita gazituak.
Espeziak eta saltsak	- Frijitukiak - Piperbeltza, mostaza eta belarrak - Ozpina - Aliolia	- Etxeko maionesa - Esne gaingabetuarekin egindako bexamela	- Gurin, margarina, esne oso eta animalia-koipeekin egindako saltsak. - Maionesa komertziala
Edariak	- Ur minerala, azukrerik gabeko freskagarriak, zuku naturalak eta infusioak. - Kafea, tea: egunean hiru	Freskagarri azukredunak*	

- Obesoek eta hipertrigliceridemikoez mugatu egin behar dituzte izartxoarekin markatutako elikagaiak, kaloria asko baitituzte.

IO-KARDIOLOGIA 04