



BAKTERIOEN GEHIEGIZKO UGARITZEA ZEHAZTEKO ARNASAN BOTATAKO HIDROGENOAREN TESTA EGITEKO DIETA

Proba behar bezala egin ahal izateko, komeni da **aurreko 24 orduetan adierazitako dieta egitea**:

DEBEKATUTAKO ELIKAGAIAK:

- Frutak, berdurak, barazkiak, zerealak, lekaleak.
- Ontziratutako elikagai oro (patatak, pizzak, zizka-mizkak), fruitu lehorrak, galletak, opil industrialak, pastelak, ogi txigortua, urdaiazpiko egosia, indioilar-urdaiazpikoa, etab.
- Ahal izanez gero, saihestu gaztak.
- Ez edan landare- edo zereal-esnerik (soja, oloa, etab.).
- Ez hartu zuku eta edari ontziraturik (gasdunak eta gasgabeak).
- Ez hartu Cola cao, Nesquik edo txokolaterik.
- Ez hartu txikle edo gozokirik, azukrea eduki edo ez.

ONARTUTAKO ELIKAGAIAK:

- Txahala, oilaskoa eta arraina plantxan, hornigairik gabe.
- Arrautzak (frijituak, egosiak edo tortilla soilean).
- Urdaiazpiko serranoa, ontziratuta gabe badago.
- Ogi naturala (legamia naturalez egina), integrala ez dena, 25 gramoko xerra bat egun osorako. Egiaztatu legamia naturalez egindakoa dela.
- Banana bat (hartu eguerdian edo bazkarian, gauzez ez).
- Jasanez gero, esnea eta jogurt naturalak (zaporedunak ez), azukre eta edulkoratzailerik gabe. Kafea baimenduta dago.
- Pasta zuria edo arroz zuria (mikroondaserako aurrez prestatutariko edalontzirik ez), ezta integralik ere, tomate edo tipularik gabe edo barazki edo eta beste mota bateko bizigarririk.
- Gatza eta olio baimenduta daude.
- Ez dago elikagai probiotikoak hartzeari zertan utzi.

- Beherakoa izanez gero, proba egingo duten langileei jakinarazi beharko diezu.
- Proba bukatu arte, ez erre, ez jan eta ez egin ariketa fisiko gogorrik.
- **Harremanetarako telefonoak:** zalantzarik baldin baduzu, deitu telefono-zenbaki honetara: 945 007 592. Kontsultara joaterik ez baduzu edo hitzordua aldatu behar baduzu deitu 945 007500 telefono-zenbakira.