

Egin Dieta Mediterranearen piramidean



La Dieta Mediterránea es como tú

Única Natural Auténtica Creativa

Bihurtu Dieta Mediterranearen "vloggerra"



**Asmatu mediterranear
mokadutxoak, grabatu
eta partekatu itzazu...
eta irabaziko duzu!**



**Dieta Mediterraneoaren
"vloggerra" bihurtu nahi?
Parte hartu gure lehiaketan!**

**Asmatu mediterranear mokadutxoak,
grabatu eta partekatu itzazu...
eta irabaziko duzu! Konbinatu frutak,
barazkiak, fruitu lehorrak...
eta emaezu zure ukitu berezia.
Milaka aukera bururatuko zaizkizu!**

**Neurtu zure sormena eta gozatu
konbinazio originalenak prestatzen.**

**Gogoan izan banaka edo taldeka har
dezakezuela parte!**

**Sari handiak irabaz
ditzakezu!**



Irakurri hemen lehiaketaren
oinarriak www.mediterraneamos.es

10.0 gomendioak Dieta Mediterraneoaz gozatzeko

1.0 Erabili oliba-olio birjina estra
entsaladak, gisatuak, moka-
duak eta abarretarako.

2.0 Barazki asko jan. Barazki,
ortuari eta frutek mineral,
bitamina eta zuntz asko dute,
eta ur ugari ematen digute.



3.0 Ez itzazu ahaztu egunero
ogia, arroza, pasta eta zerealak.
Dietan karbohidra- toak sartu
behar dituzu energia eta
bizitasuna ematen dutelako.



4.0 Zure eskualdeko elikagai
freskoei atera onura. Frutak
eta barazkiak unerik
onenean jango dituzu,
elikagai guztiekin eta zapore
hobearekin.



5.0 Hartu esnekiak egunero.
Gehienbat esnea, jogurtak
eta gaztak.



6.0 Jan arrain urdin eta arrautza
ugari.

7.0 Haragia, proteina ugarikoa,
hobe barazkien eta zerealen
plateretan.

8.0 Fruta zure ohiko postrea izan
beharko luke, eta bazkal
orduaren bitartean ere jan
beharko zenuke.



9.0 Ura da edari freskagarriena
eta osasuntsuena. Ez ezazu
egarria izan arte itxaron ura
edateko!

10.0 Egin ariketa fisikoa
egunero, gutxienez
30-45 minutuz. ongi
jatea bezain garrantzitsua
da eta gainera... oso
dibertigarria da!

