

SASOIKO ELIKAGAIAK

Hilabete
honetako
elikagaiak...



Sasoiko elikagaiak euren unerik onenean daude, eta, ondorioz, hainbat onura ekartzen dizkigute gure osasunerako eta ongizaterako, zein gure ingururako.

Sasoiko elikagaiak: urteko egutegia

SASOIKO ELIKAGAIAK OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	URTARRILA	OTARRIA	MARTXOA	APRILIA	MAYATZA	EBURRIA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
			ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SASOIKO BARAZKIAK ETA LEKALEAK			VERDURAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA											
		PORRUAK PUERROS	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
		KUJIA CALABAZA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
		ZERBAK ACELGAS	●	●	●	●	●				●	●	●	●
		AZALOREA COLIFLOR	●	●	●	●					●	●	●	●
		ILARRAK/BABAK GUI SANTES/HABAS			●	●								●
		TOMATEA TOMATE					●						●	●
		PIPERAK PIMIENTOS				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		LEKAK VAINAS					●	●	●	●	●	●		
		KUIATXOA CALABACÍN					●	●	●	●	●	●		
		PATATA PATATA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
		BABARRUNA/JAZA ALLUBIA/BERZA	●	●	●	●					●	●	●	●
		ORBURUAK ALCACHOFAS	●	●	●	●					●	●	●	●

Sasoiko Barazkiak

SASOIKO ELIKAGAIAK OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	URTARRILA	OTARRIA	MARTXOA	APRILIA	MAYATZA	EBURRIA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
			ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SASOIKO ARRAINAK			PESCADOS DE TEMPORADA											
		BERDELA VERDEL		●	●	●	●							
		ANTXOAK ANCHOAS		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		TXITXARRA CHICHARRO				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		HEGALUZZEA BONITO				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		SARDINA K SARDINAS				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		LEGATZA MERLUZZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		LUPIA LUBINA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		URRABURUA DORADA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		ZAPOA RAPE												
		OILARRA/MIHI-ARRAINA GALLO/Lenguado	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		BAKAILADA BACALAO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		IZOKINA SALMÓN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Sasoiko Barazkiak

SASOIKO ELIKAGAIAK OSASUNGARRIAK ELIKAGARRIAK ZAPORETSUAK JASANGARRIAK	SALUDABLES NUTRITIVOS SABROSOS SOSTENIBLES	ALIMENTOS DE TEMPORADA	URTARRILA	OTARRIA	MARTXOA	APRILIA	MAYATZA	EBURRIA	UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
			ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SASOIKO FRUTAK			FRUTAS DE TEMPORADA											
		SAGARRA MANZANA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		UDAREA PERA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		KIWIYA KIWI	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		FRUITU LEHORRA K FRUTOS SECOS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		GAZTAINA CASTAÑA				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		MARRUBIAK FRESAS		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
		GEREZIAK CEREZAS				●	●	●	●	●	●	●	●	●
		MAHATSAK UVAS												
		HEZURDUN FRUTAK FRUTAS DE HUESO					●	●	●	●	●	●	●	●
		MELOIA MELÓN							●	●	●	●	●	●
		MANDARINA/LARANJA MANDARINA/NARANJA							●	●	●	●	●	●
		BANANA PLÁTANO												

Sasoiko Barazkiak

Sasoiko elikagaien onurak: OSASUNGARRIAGOAK = BIZI-KALITATEA

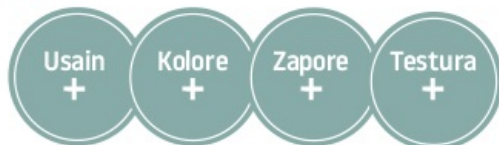
OSASUNGARRIAGOAK = BIZI-KALITATE HOBEA

ONURAGARRIAK DIRA GURE OSASUNERAKO ETA ONGIZATERAKO

Une onenean jasotzen baditugu
ELIKAGARRIAGOAK



Ezaugarri organoleptiko ezin hobekak dituzte GOXOAGOAK



ONURAGARRIAK DIRA INGURUNEARENTZAT Bertoko produktuak badira: JASANGARRIAGOAK

- + Natura -ingurunea hobeto babesten dute
- + Biodibertsitate gehiago
- + Ekonomia -eta gizarte- garapen hobea
- + Gastronomía -eta kultura- ondare handiagoa



*Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!*

Eusko Jaurlaritzak sustatzen duen “*Euskadiko Elikadura Osasungarrirako Ekimenak*” esparruaren barruan, “*Sasoiko elikagaien kanal anitzeko egutegia*” abiarazi da (13. ekimena), euskal herritarrek euren elikaduran sasoiko elikagaiak sar ditzaten, horrela euren elikadura osasuntsuagoa izango baita.

13. ekimena
info+





Deskargatzeko materialak

+ **Kartelak**

+ **Fitxak**

+ **Txantiloiak**

+ **Egutegiak**

+ **Liburuxkak**

ELIKA . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
berri@elika.eus