

Régimen Astringente

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

03

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

04

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

05

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

06

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

09

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

10

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

11

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

12

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

13

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

16

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

17

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

18

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

19

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

20

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

23

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

24

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

25

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

26

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

27

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

30

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural

31

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogurt natural



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Erregimen Astringentea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

03

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

04

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

05

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

06

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

09

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

10

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

11

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

12

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

13

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

16

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

17

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

18

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

19

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

20

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

23

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

24

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

25

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

26

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

27

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

30

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala

31

- Arroz zuria
- Oilasko iztarra egosita
- Jogurt naturala



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta