

ADI BIIDEAK EMAN:

hirugiharra



olioa

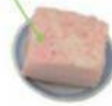


hestebeteak



gurina

urdaia



BITAMINAK
ETA
GATZ- MINERALAK

esnekiak



fruta



barazkiak



KOIPEAK

esnekiak



haragia



lekaleak



arautzak



arrainak



KARBOHIDRATOAK

PROTEINAK

eztia



zerealak



azukrea



ogia



lekaleak



pasta



ZERTARAKO DIRA MANTENUGAIAK?

PROTEINAK

Energia
ugari
izateko

GATZ-MINERALAK
ETA
BITAMINAK

Energia
normala
izateko

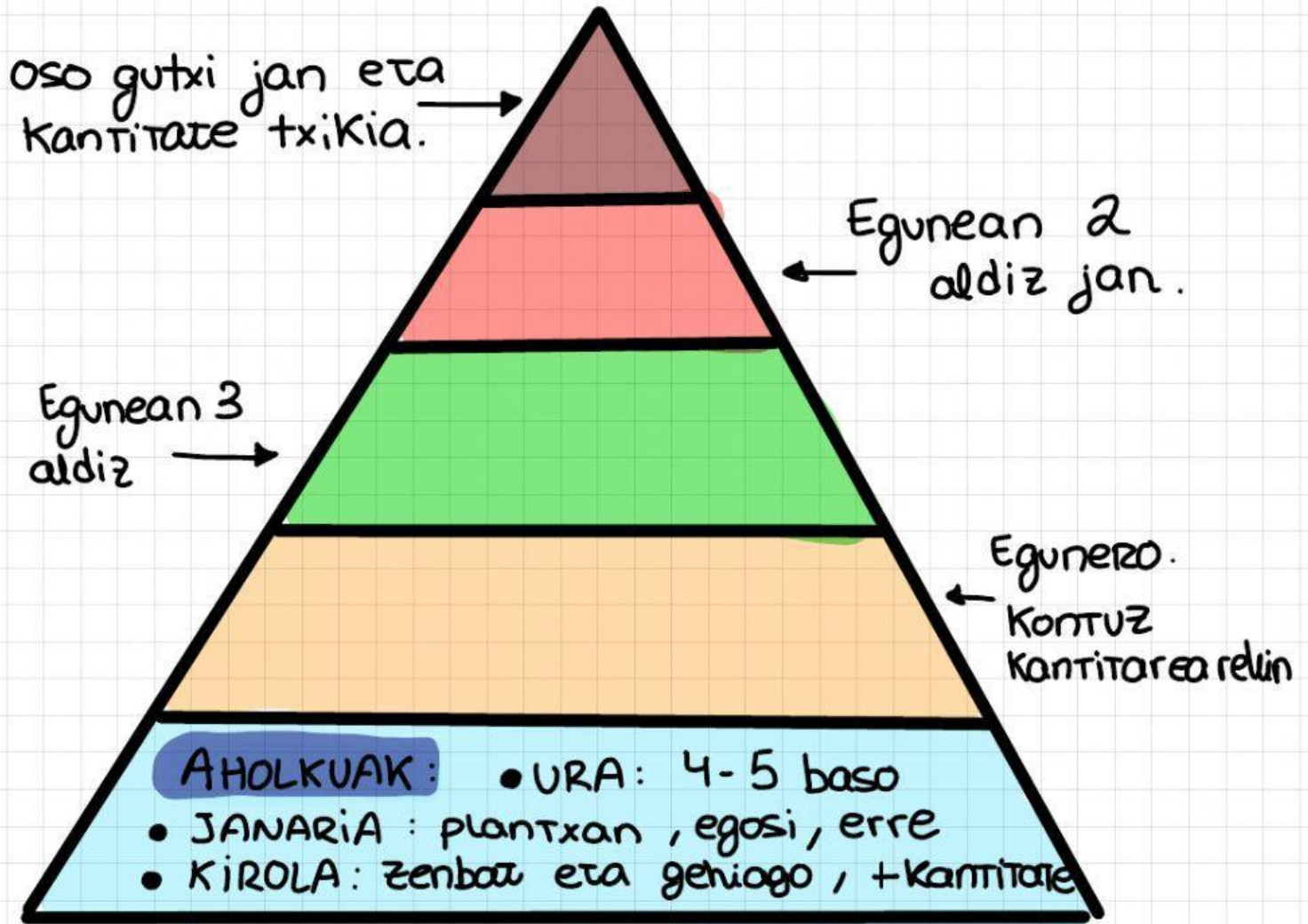
KOIPEA

Gu hazteko
eta giharrek
indartzeko

KARBOHIDRATOAK

OSASUNTU
egoteko

ELIKADURAREN PIRAMIDEA



Koipeak

Karbohidratoak

Proteinak

Bitaminak
eta
gatz - mineralak