

PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBOLAKTOBEG. AFARIRAKO GIDA	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.		Orria 1 / 2

AFARI OBOLAKTOBEGETARIANOENTZAKO JARRAIBIDEAK

Familiei jakinarazi zaie dieta obolaktovegetariano osoa behar bezala planifikatuta ez badago ondorio kaltegarriak izan ditzakeela seme-alaben osasunean, hazkundean eta garapenean, eta, beraz, ***komeni dela pediatra edo espezialista bat gainbegiratuta edo kontrolpean egotea, eta batzuetan zenbait nutrizio-osagarri erabili behar izango da.***

Eguerdian zerbitzatutako menuak kontuan hartuta, afaria osatuko da, honako aukera hauek kontuan hartuta:

Eguerdian baldin bada	izan	Afarian izango da
Lekariak		Arrautza, zerealak (garia, oloa, kinoa, seitana), eta/edo barazkiak (aza-aza, aza, aza berde kizkurra, aza txinatarra, azalorea, brekola) eta errukula eta/edo berroak dituzten entsaladak.
Barazkiak entsaladak	eta	Arrautza, lekaleak (soja, ilarrak, tofua, Tempeh, hummus) eta/edo zerealak (garia, oloa, kinoa, seitana)
Arroza edo pasta		Arrautza, lekaleak (soja, ilarrak, tofua, Tempeh, hummus) eta/edo barazkiak (aza-aza, greloak, aza berde kizkurtua, aza txinatarra, azalorea, brekola) eta errukula eta/edo berroak dituzten entsaladak

Oharra: Guztira, egunean arrautza bat baino gehiago ez eguerdian eta afaria kontuan izanda.

Dieta obolaktovegetarianoetarako plater alternatiboen elaborazioa aberastu egingo da, honako elikagai hauek sartuz:

- Haziak (Txia, lihoa, sesamoa)
- Txanpiñoiak eta perretxikoak
- C bitamina ematen duten barazki gordinak eta fruta gordinak: zitrikoak eta piperrak.

Etxeetan zereal integral batzuk sartzea gomendatzen da, eta bai beraien bai lekaleen elaborazioari dagokienez, komenigarria da egosi aurretik beratze luze bat egitea.

Komenigarria da, halaber, dietan honako hauek sartzea:

- Fruitu lehorrak (almendrak, intxaurrak, anakardoak, pistatxo-pikuak, datilak)
- Lekale lehorrak (kakahueteak)

Elikagai horiek ez dira sartzen Lizeoko menuan, eztarrian trabak ez jartzeko eta alergia izateko arriskuak murrizteko.

PASAIA LEZO LIZEOA	LAGUNTZA PLANA VIII OBOLAKTOBEG. AFARIRAKO GIDA	Ber. 0 2026.02
INAL CONSULTORES S.L.		Orria 2 / 2

Kontuan hartu beharreko beste alderdi batzuk

Proteinak	Proteinak Haragiaren eta arrainaren ordeztu: Lekale tradizionalak, ilar freskoak eta kakahueteak barne, fruitu lehorrak (almendrak, pistatxoak, anakardoak, etab.), haziak, seitana ¹ , tempeh ² , tofua, soja-esnea/jogurtak, arrautzak, esnekiak, eta zereal batzuk (garia, oloa eta kinoa).
Gantzak	Dieta begetarianoen arazo potentzial bat omega 6 (azido linoleikoa) gantz-azido gehiegi izatea da, omega 3 (azido linolenikoa) gantz-azidoen detrimetnoan; hori konpentsatzeko intxaurrak, haziak/liho-olioa, xi-haziak, soja-produktuak eta hosto berdeko barazkiak kontsumitzea gomendatzen da.
Burdina	Dieta begetarianoen funtsezko puntua dietak xurgatzea da: dieta orojaleen % 1-20 eta % 20-25 artean. Xurgatzea sustatzeko, azido askorbikoaren (C bitamina), lekaleen eta hartzitutako ogien (masa amakoak) kontsumoa areagotzea, ahal dela aldi berean. Xurgapena murrizten duten edarien kontsumoa mugatzea: kafea, kakaoa, tea edo tanino eta polifenol asko dituzten beste infusio batzuk.
Kaltzioa	Esnekiak, Ca-tan aberastutako edariak, Ca-n aberatsak diren barazkiak eta oxalato gutxi dutenak (aza-aza-aza, grelo-aza, aza berde erreizatuak, aza-aza txinatarra, brekola, berroak eta errukula), lekaleak, tofua, frutak (zitrikoak bereziki), fruitu lehorrak eta haziak (almendrak, sesamoak, pikuak, txia, datilak, etab.). Espinakak eta zerbak, Ca-n aberatsak diren arren, oxalatoetan ere aberatsak dira.
Zinca	Landare-elikagaietan animalietan baino kontzentrazio txikiagoan dago. Hauek dira ardi-lakto-begetarianoen iturri onenak: esnekiak, fruitu lehorrak, haziak, lekaleak eta zerealak, bereziki oloa eta kinoa. Zereal integralen, lekaleen eta hazien fitatoek oztopatu egin dezakete haien xurgapena, baina horien beratzeko luzeak eta legamia amarekin egindako ogiaren hartzidurak murriztu egiten dute interferentzia hori.
Iodoa	Iodo iturriak: esnekiak, gatz iodatuak, nori bezalako itsas algak, dulsea, itsasoko espagetiak eta wakamea. ³
D Vitamina	Gizakientzako ekarpenik handiena eguzki-argia da. Arrainaz gain, elikagai gutxiak dituzte D. Perretxikoak eta txanpiñoak, merkaturatu aurretik argi ultramorearen eraginpean egon direnak. D. bitamina sintetizatzen dute. Perretxiko horietako 50 g-ko anoa batek beharrik ase ditzake. Batzuetan gehigarri bat gomendatzen da, bereziki neguan..
B12 Vitamina	Animalia-jatorriko elikagaietan bakarrik aurkitzen da modu naturalean. Arrautzek eta esnekiek bitamina horren kantitate txikiak dituzte, baina baliteke bitamina horren maila optimoak mantentzeko nahikoa ez izatea.

¹ Seitana: gariaren glutena oratuta eta egosita lortzen den landare-produktua. Ez da zeliakoentzat egokia.

² Tempeh: soja-babak bloketan hartzitzean lortzen da, gero xerrak edo takoak zatitzeko. Thailandiar jatorria

³ Alga batzuk saihestu egin behar dira iodo gehiegi dutelako: konbu, hijiki eta arame algak

