



EGUN BAT ZAPORE BAT

Bertakoa.

ONURAK :

- C BITAMINAN ETA POTASIOAN ABERATSA
- HIDRATAZIOA LAGUNTZEN DU
- GURE ZELULAK LAGUNTZEN DITU

ANIZTASUNAK :

- BEHI-BIHOTZA, KRIMEAKO BELTZA
- FRANTZIAN, 480 ANIZTASUN BAINO GEHIAGO DAUDE

TOMATEA

BILTZEA :

- EKAINETIK URRIRA, ANIZTASUNEN ARABERA

ERREZETA IDEIAK :

- BRUSCHETTA
- MUFFINA
- ARRAULTZE KAZOLA TOMATEAREKIN
- TOMATE KREMA RICOTAREKIN

ANIZTASUNAK :

**CUCURBITACÉE
FAMILIA. KALABAZA
ETA KUIAK ERE BARNE
HARTZEN DITUENA**

ONURAK :

- BITAMINA ETA
MINERAL ASKO**
- IMUNITATE SISTEMA
INDARTZEN DU**
- DIGESTIOAN
LAGUNTZEN DU**



KUIA

BILTZEA :

**IRAILETIK OTSAILERA,
ANIZTASUNEN
ARABERA**

ERREZETA IDEIAK:

- KUIA ETA COMTÉ
GASNA SOUFFLÉ**
- KUIA FRITAK**
- HALLOWEEN TARTA**
- KUIA GOFREA**

ERREZETA IDEIAK :

- LIMOI TARTA
- LIMOI MOUSSE
- PASTAK LIMOI ETA
IZOKIN KETUAREKIN
- ETXEKO LIMONADA

BILTZEA :

ABENDUTIK APIRILERA,
ANIZTASUNEN
ARABERA

LIMOIA

ANIZTASUNAK :

CÉDRAT, YUZU,

BERDEAK EDO
HORIAK IZAN
DAITEZKE

ONURAK :

- IMUNITATE SISTEMA
INDARTZEN DU
- DIGESTIOA
SUSTATZEN DU
- C BITAMINAN
ABERATSA DA

ONURAK :

- C BITAMINAN
- ABERATSA
- ENERGIA EMATEN DU
- DIGESTIOA
- HOBETZEN DU

BILTZEA :

ABENDUTIK APIRILERA,
ANIZTASUNEN
ARABERA

LARANJA

ANIZTASUNAK :

VALENTZIA, ODOL
LARANJA

ZITRIKOEN
FAMILIAKOAK
DIRA

ERREZETA IDEIAK :

- TXOKOLATE ETA
LARANJA CANNELE
- LARANJA,
ROQUEFORT ETA
INTXAUR ENTALADA
- AHATE BULARKIA
LARANJAREKIN

BILTZEA :

**EKAINETIK ABENDURA,
ANIZTASUNEN
ARABERA**

ERREZETA IDEIAK :

- SAGAR TARTA TATIN**
- BIXKOTX IKUSEZINA**
- SAGARREZKO OPILA**
- TXAHAL ERREA
SAGARREKIN**

SAGARRA

ANIZTASUNAK :

**FUJI. GOLDEN.
PINK LADY**

**FRANTZIAN ERE
400 ANIZTASUN
INGURU DAUDE**

ONURAK :

- ZUNTZARI ESKER
DIGESTIOA LAGUNTZEN
DU**
- IMUNITATE SISTEMA ETA
KARDIOBASKULARRA
LAGUNTZEN DITU**
- HIDRATAZIOA
SUSTATZEN DU**

BILTZEA :

**MAIATZETIK
UZTAILERA,
ANIZTASUNEN
ARABERA**

ONURAK :

- A BITAMINAN
ABERATSA**
- SISTEMA
KARDIOBASKULARRA
BABESTEN DU**
- EGUZKIAREN
IZPIETAZ BABESTEN
DU**

MANGO

ANIZTASUNAK :

**300 ANIZTASUN
BAINO GEHIAGO
DAUDE**

ERREZETA IDEIAK :

- MANGO GAZTA
-TARTA**
- MANGO ETA PISTATXO
CARPACCIOA**
- MANGO IZKIRAK**

ERREZETA IDEIAK :

- TXAHALA
PASTANAGREAREKIN
- PASTANAGRE FLANA
- PASTANAGRE TARTA
- PASTANAGRE JUSA

BILTZEA :

UZTAILETIK ABENDURA,
ANIZTASUNEN
ARABERA

PASTANAGREA

ONURAK :

- B BITAMINAN
ABERATSA DA
- BEGIAK BABESTEN
DITU
- LARANJA KOLOREA
EMATEN DIO GURE
AZALARI

ANIZTASUNAK :

NANTAISE
XURI, HORI, UBEL
ETA LIRANJA
KOLOREKOAK
BADIRA

BILTZEA :

**ABUZTUTIK AZARORA,
ANIZTASUNEN
ARABERA**

ERREZETA IDEIAK :

- GASNA ETA MAHATS
ERREXIMENTA**
- CLAFOUTIS**
- MAHATS OGIA**
- MENDIANT**

MAHATSA

ANIZTASUNAK :

**MUSCAT. DANLAS.
CHASSELAS**

**BI KATEGORIATAN
SAILKATZEN DIRA:
XURIA ETA BELTZA**

ONURAK :

- ERITASUN
KARDIOBASKULARREN
PREBENTZIOA**
- HESTE-TRANSIZIOA
SUSTATZEN DU**
- HIDRATAZIOA
SUSTATZEN DU**