



## GOMENDIO DIETETIKOAK HODI LINFATIKOAN LESIOA DUTEN PAZIENTEENTZAT (LINFORREA)

Arau horien helburua da koipe dietetikoa hartzea mugatzea, kate luzeko triglizeridoen ekarpena murrizteko.

Horretarako, koiperik GABE kozinatuko dugu eta gantz asko duten elikagai guztiak saihestuko ditugu.

- **EDARIAK:**  
Baimenduta: ura, infusioak, kafea, fruta- eta barazki-zukuak, landare-salda.  
Ez-gomendagarriak: hegazti- edo haragi-salda, kakao-irabiakiak, esne-irabiakiak oro har.
- **OGIA ETA ZEREALAK:**  
Baimenduta: ogia, arroza, arrautzarik gabeko pasta italiarra, semola, irina.  
Ez-gomendagarriak: opilak oro har (croissantak, madalenak, donutak...), zorroko zopak.
- **ESNEA ETA DERIBATUAK:**  
Baimenduta: esnea eta jogurt gaingabetuak, gantz gutxiko gaztak.  
Ez-gomendagarriak: esne osoa, esnegaina, krema, flanak, gazta lehorrak, erdi-lehorrak, krematsuak, almendra-esnea.
- **FRUTAK, BARAZKIAK ETA LEKALEAK:**  
Denak libre daude, ez hartzea aholkatuak zerrendakoak izan ezik. Fruta hobeto zurituta jan.  
Ez-gomendagarriak: kokoa, ahukatea, platanoa eta fruitu lehorrak (ekilore-pipitak).
- **HARAGIAK ETA DERIBATUAK:**  
Baimenduta: oilaskoa eta indioilarra azalik gabe, untxia, ikusgai dagoen gantzik gabeko haragi gihartsuak, txahalki-azpizuna, zaldikia.  
Ez-gomendagarriak: haragi koipetsuak, hestebeteak, erraiak.
- **ARRAINA:**  
Baimenduta: arrain zuria.  
Ez-gomendagarriak: arrain urdina, oliotan latoratutako arraina.
- **ARRAUTZAK:**  
Baimenduta: arrautza-zuringoa,  
Saihestu goringoa  
Tortila frantsesa goringo bat eta 2 edo 3 zuringo erabiliz presta daiteke.
- **GOZOKIAK ETA POSTREAK:**  
Baimenduta: azukrea, eztia, marmelada.  
Ez-gomendagarriak: txokolatateak, gozotegia oro har, eta etxeko postreak edo postre komertzialak, esne osoa, gurina edo margarina, arrautza osoa... erabiliz eginak.





## BAZKARI ETA AFARI ADIBIDEAK

### LEHEN PLATER HIDROKARBONATUAK

1. Bijiliako lekalea (haragirik eta hestebeterik GABE) + behar duen barazkia (***oliorik GABE kozinatua***).
2. Oilasko-gisatua (azalik GABE) barazkiekin (tipula, txanpiñoia, ilarrak, azenarioa, orburuak...) eta arrozarekin edo patatarekin (***oliorik GABE prestatua***).
3. Arroza barazkiekin (ez erregosi barazkiak, prestatu lurrunetan, gorde soberako salda eta aprobetxatu arroza egiteko).
4. Makarroiak indioilar edo urdaiazpiko egosi zatitxoekin ageriko koiperik gabe + arrautza-zuringoa + tomate naturala eta beste barazki batzuk, behar izanez gero (***oliorik GABE kozinatua***).
5. Patatak barazki osoekin edo purearekin (***oliorik GABE prestatua***).
6. Atun, arrautza-gorringo eta olibarik GABEko entsaladak.
7. Pasta-zopak, landare-salda erabiliz eginak (gorde barazkiak egosteko salda).

### BIGARREN PLATER PROTEIKOAK

1. Indioilar bularkia edo oilaskoa plantxan + piper gorriak plantxan.
2. Oilasko-izter errea, ***larrurik GABE zerbitzatua*** eta ***oliorik GABE*** egina (landare-salda erabil daiteke).
3. Oilasko-hanburgesa (esnea erabiliz egiten bada, gaingabetua izan dadila eta arrautza behar badu, zuringoarekin soilik egin) (***labean edo plantxan egin, baina oliorik GABE***).
4. Txahalki-azpizuna edo zaldiko-xerra plantxan + barazkiak plantxan edo labean.
5. Labeko arrain zuria barazki labedunekin (tipula, piperra, kalabazina, tomate...) (***Oliorik GABE kozinatu, salda begetala erabiliz egin daiteke***).
6. Arrain zuri papillotea barazkiekin (salda begetalarekin egin daiteke).
7. Arrain zuria plantxan.
8. Gazta freskoa % 0 gantz + irasagarra + indioilar edo urdaiazpiko egosia, ageriko koiperik gabe.

### HORNIGAIK

Hauek erabil ditzakegu: patata eta barazkiak, lurrunetan edo labean, arroz zuria, esne gaingabetua erabiliz egindako patata-purea.





### POSTREAK

1. Gomendatutako fruta.
2. Gaingabetutako esnekiak.
3. Etxeko postreak, esne gaingabetua erabiliz egindako arroz-esnea.

### GOZAGARRIAK

Neurrian hauek erabil daitezke: limoia, espeziak, sagar-ozpina, baratxuria, tipula.

### GOMENDAGARRIA

Landare-salda edukitzea (gorde barazkiak egosteko salda) eta labean egindako barazkiak edukitzea (tipula, alberjinia, piper gorriak, horiak, berdeak, tomatea...). Horrek kozinatzea errazten digu eta platerak mamitsuago aurkezten dira.