



Matematikari onak al zarete? Neurtu dezagun.

Zenbat gramotakoak dira, zure ustez, hurrek bideoan prestatutako hegaluze-poteak?

A) 250 gramo B) 450 gramo C) 620 gramo

Hona hegaluze-puska jangarri baten konposizioa 100 gramoko:

Valores medios por:	100 g	ración (65 g)	IR*
Valor energético	819 kJ/ 196 kcal	532 kJ/ 127 kcal	6%
Grasas	9,9 g	6,4 g	9%
de las cuales: Saturadas	1,8 g	1,2 g	6%
Hidratos de carbono	0,0 g	0,0 g	0%
de los cuales: Azúcares	0,0 g	0,0 g	0%
Proteínas	26,7 g	17,4 g	13%
Sal	1,2 g	0,8 g	13%

*de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

Este envase contiene 4 raciones.

Omega-3 (EPA+DHA) por 100 g: 0,61 g / ración: 0,40 g

Kalkulatu orain konposizioa 10 gramoko.

Balio energetikoa

Gantzak

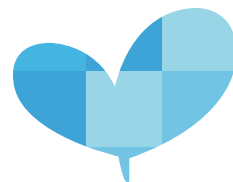
eta haietatik hauek aseak

Karbohidratoak

eta haietatik hauek azukreak

Proteinak

Gatza



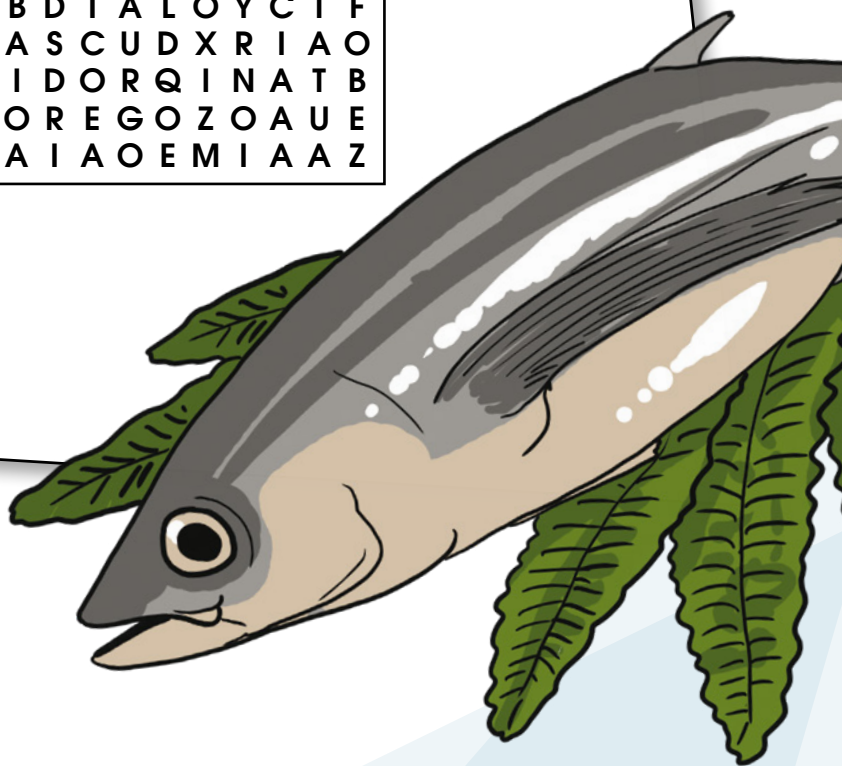


Hizki-zopa

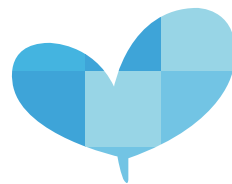
Zergatik da hegaluzea hobekien baloratzen den espeziea atunen familian?

Ezaugarriak

E	Y	A	I	T	B	A	N	O	U	H	U	G	I	L	Y	D
L	X	B	T	G	U	V	E	F	W	A	D	Y	E	A	O	X
K	H	Q	E	X	U	Z	O	I	X	R	I	U	Y	G	H	U
M	V	I	S	H	K	C	M	E	J	A	F	U	L	C	A	M
M	E	V	T	I	T	B	I	F	Y	G	G	Q	V	A	R	G
A	I	V	U	E	S	B	O	K	L	I	J	M	Q	R	A	J
A	J	O	R	E	O	I	R	Z	I	S	Z	U	H	N	G	R
S	Y	L	A	O	Y	D	T	Y	J	A	I	U	D	E	I	C
O	E	E	L	C	V	Y	Y	O	U	M	U	X	Z	A	P	V
Y	L	S	E	H	U	S	Y	N	S	U	B	X	Q	P	R	J
T	O	N	U	Z	U	R	I	A	O	R	W	M	T	R	E	Y
F	H	E	N	M	S	L	O	K	I	R	B	I	K	E	Z	X
O	J	H	A	W	L	T	B	D	T	A	L	O	Y	C	I	F
L	I	B	Y	O	E	V	A	S	C	U	D	X	R	I	A	O
I	V	Y	U	S	E	R	I	D	O	R	Q	I	N	A	T	B
Y	C	T	Q	Z	A	P	O	R	E	G	O	Z	O	A	U	E
F	Y	U	A	B	I	M	A	I	A	O	E	M	I	A	A	Z



Erantzuna: tonu zuria, haragi samurra, zapora gozoz, testura leuna, haragi preziatua





Ordenatu hizkiak eta hegaluzearen beste izena jakingo duzu.

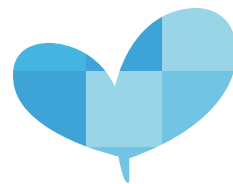
HEGALUZEAREN BESTE IZENA DA...

G A N L L A U A

THUNNUS ○○○○○○○○○○



Erantzuna: Thunnus Aldinga





Hausnarketarako jarduera.

A) Azaldu esanahia eta arrazoitu esaldiak.

- Arroyabe jasangarritasunarekin konprometitutako enpresa da.

- Konpromiso handia arrantza jasangarriarekiko.

B) Zer egin dezakezu zuk egunerokoan garapen jasangarriari laguntzeko?

