

Dietarako menua: 1500 kcal

Hartualdiak	truke-kopurua	Adibideak	g=gramo; t=trukeak
Gosaria eta merienda			
Esnekiak	1	1. Edalontzi bat esne gaingabetu, “ All Bran ” zerealak (20g-1t), fruta txiki bat	
Janari hidrokarbonatoa	1	2. Edalontzi bat esne gaingabetu kafearekin, ogia (20g-1t) , fruta txiki bat	
<i>Fruta</i>	1	3. Bi jogurt gaingabetu, galletak (2-1t) , fruta txiki bat	

Goizerdian			
Janari hidrokarbonatoa	2	1. Ogia (40g-2t) , york urdaiazpikoa (30g) kafe hutsa edo infusioa	
Janari proteinaduna edo esnekiak	0,5	2. Galletak (4 ale-2t) , edalontzi erdi esne edo jogurt bat	

Bazkaria			
<u>Berdura</u>	1	1. Arroz zuria (30g-2t) berduarekin (200g) eta oilaskoa (100g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
Janari hidrokarbonatoa	3	2. <u>Berdura-menestra</u> (300g), txahal-bolak (100g) arrozarekin (30g-2t) , ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
Janari proteinaduna	2	3. <u>Tomate-entsalada</u> (300g) Burgosko gaztarekin (25g), pasta (30g-2t) etxeko tomate-saltsarekin, haragi txikitua (50g) eta gazta arraspatua (25g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
<i>Fruta</i>	2	4. <u>Espinaka sueztituak</u> (300g) patatekin (100g-2t) , txerri-txuleta (100g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
		5. Pasta (30g-2t) txirla eta ganbekin (100g), ogia (20g-1t) , <u>tipula-</u> (50g), <u>letxuga-</u> (100g) eta (50g) <u>tomate-entsalada</u> , <i>fruta bat</i>	
		6. Eltzekoa: txitxirioak (40g-2t) azarekin (250g) eta haragia (100g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	

Afaria			
<u>Berdura</u>	1	1. Patata-purea (100g-2t) , amuarraina (100g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
Janari hidrokarbonatoa	3	2. Berdura-pistoa (300g), indioilar-bularkia (120g) arrozarekin (30g-2t) , ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
Janari proteinaduna	2	3. Espinakak (300g) mahaspasekin (25g) eta pinaziekin (25g), legatza (100g) patatekin (100g-2t) , ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
<i>Fruta</i>	2	4. Fideo-zopa (30g-2t) , erretzeko indioilarra (120g), <u>azenario</u> , <u>piper berde</u> eta <u>tipularekin</u> (200g) labea , ogia (20g-1t) <i>fruta bat</i>	
		5. <u>Alkatxofak</u> (100g), izokina plantxan (100g) eta patata-purea (100g-2t) , ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	
		6. <u>Letxuga</u> (100g), <u>tomate</u> (100g) eta <u>tipularen</u> (100g) <u>entsalada</u> , <u>patata-tortilla (100g-2t)</u> , <u>patata eta 2 arrautza</u>), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i>	

Lotara joan aurretik			
Esnekiak	0,5	Edalontzi erdi esne edo jogurt bat	
Koipeak guztira/eguneko	40 gramo	(4 koilara olio)	
Goizerdiko janari hidrokarbonato unitate-trukeak frutaz ordezkatu ahal dira			
1500 kcal.-ko dietan, esnekiak gaingabetuak dira			
2 motako Diabetesari buruzko Praktika Klinikoaren Gida: Dieta 1500 kcal.			