

Dietarako menua: 1750 kcal

Hartualdiak	Truke- kopurua	Adibideak	g=gramo; t=truke
Gosaria eta merienda			
Esnekiak	1	1. Edalontzi bat esne gaingabetu, “ corn flakes ” zerealak (30g-2t) . <i>fruta txiki bat</i> 2. Edalontzi bat esne gaingabetu kafearekin edo infusioa, galletak (4-2t) , oliba olio, <i>fruta txiki bat</i> 3. Jogurt bat gaingabetua, ogia (40g-2t) ,koilara bat oliba olio, <i>fruta txiki bat</i>	
Janari hidrokarbonatoa	2		
<i>Fruta</i>	1		
Goizerdian			
Esnekiak	1	1. Kafe hutsa edo infusioa, edalontzi bat esne edo 2 jogurt, Ogia (40g-2t) , gazta (20g) 2. Kafe bat edalontzi bat esnearekin (200ml) edo bi jogurt, magdalena bat (30g-2t) , xerra bat york urdaiazpiko (30g)	
Janari proteinaduna edo esnekia	0,5		
Janari hidrokarbonatoa	2		
Bazkaria			
<u>Berdura</u>	1	1. Pasta (60g-4t) haragi txikituarekin (100g) <u>tomate-saltsa eta txanpinoiekin</u> , <i>fruta bat</i> 2. <u>Dilistak (55g-3t) patatekin gisatua (50g-1t)</u> . Urraburu bat (150g) labean <u>piper errekin</u> (300g). Sagar erre bat 3. Paella: arroz zuria (45g-3t) ilarrekin (60g-1t), <u>piperrekin, lekekin</u> , oilaskoa (100g), <i>fruta bat</i> 4. <u>Espinaka baratxuriz sueztituak</u> (300g) txahal-xerra bat (100g) plantxan patatekin (100g-2t) , ogia (40g-2t) , <i>fruta bat</i> 5. <u>Azenario purea (100g-1t) eta patata (50g-1t)</u> . <u>Txanpinoi, ganba eta zainzurien nahaskia, ogia (40g-2t)</u> , <i>fruta bat</i> 6. <u>Orburuak (100g) urdaiazpikoarekin</u> (xerra bat). Txibiak (100g) plantxan patatekin (100g-2t) , ogia (40g-2t) , <i>fruta bat</i>	
Janari hidrokarbonatoa	4		
Janari proteinaduna	2		
<i>Fruta</i>	2		
Afaria			
<u>Berdura</u>	1	1. Arroz zopa (30g-2t) . Tortilla frantsesa indioilar sakotearekin (100g), zainzuriak (300g), ogia (20g-1t) , <i>fruta bat</i> 2. Fideo zopa (30g-2t) . Indioilar xerra bat (120g) plantxan <u>txanpinoiekin</u> . Ogia (20g-1t) . <i>Sagar erre bat</i> 3. <u>Berdura menestra (300g)</u> . Izokina (150g) plantxan patatekin (100g-2t) , Ogia (20g-1t) <i>Fruta bat</i> 4. <u>Pistoa (300g) patatekin (100g-2t)</u> . Tortilla frantsesa gazta erdi-koipetsuarekin* (40g). Ogia (20g-1t) . <i>Fruta bat</i> 5. <u>Berdura purea (300g)</u> Indioilar bularkia plantxan (100g), arrozarekin (30g-2t) . Ogia (20g-1t) <i>Fruta bat</i> 6. <u>Entsalada pastarekin (30g-2t)</u> . almendrak (50g), york urdaiazpikoa (60g), <u>espinakak (300g)</u> . Ogia (20g-1t) . <i>Sagar konpota bat</i>	
Janari hidrokarbonatoa	3		
Janari proteinaduna	2		
<i>Fruta</i>	2		
Lotara joan aurretik			
Esnekiak	0,5	Edalontzi erdi esne edo jogurt bat	
Koipeak guztira/eguneko	50 gramo	(5 koilara olio)	
Goizerdiko janari hidrokarbonato trukeak frutaz ordezkatu ahal dira			
1750 kcal.-ko dietan, esnekiak gaingabetuak dira			
2 motako Diabetesari buruzko Praktika Klinikoaren Gida: Dieta 1750 kcal.			