

## Dietarako menua: 2000 kcal

Hartualdiak	Truke-kopurua	Adibideak g=gramo; t=truke
<b>Gosaria eta merienda</b>		
Esnekiak	1	1. Edalontzi bat esne oso kafearekin edo infusioa, <b>bizkotxoa (25g-2t)</b> , <i>fruta txiki bat</i>
<b>Janari hidrokarbonatoa</b>	2	2. Edalontzi bat esne oso kafearekin edo infusioa, <b>4 galleta (2t)</b> , <i>fruta txiki bat</i>
<i>Fruta</i>	2	3. Zaporedun jogurt bat, <b>ogia (40g-1t)</b> , koilara bat oliba olio, <i>fruta txiki bat</i>

<b>Goizerdian</b>		
Janari proteinaduna edo esnekia	1	1. <b>Magdalena bat (15g-1t)</b> , york urdaiazpikoa (40g)
<b>Janari hidrokarbonatoa</b>	1	2. <b>Moldeko bi ogi-xerra (20g-1t)</b> , lata erdi atun eskabetxean

<b>Bazkaria</b>		
<u>Berdura</u>	1	1. <b>Dilistak (80g-4t) patatekin gisatuak (100g-2t)</b> ,_Mihi-arraina plantxan (150g) <u>txanpinoiekin</u> , <i>Fruta bat</i>
<b>Janari hidrokarbonatoa</b>	6	2. <b>Pasta (75g-5t) haragi txikituarekin (100g)</b> , <u>ilarrekin (60g-1t)</u> , <u>tomate-saltsa eta txanpinoiekin</u> , <i>fruta bat</i>
Janari proteinaduna	2	3. Paella: <b>arroz zuria (60g-4t)</b> , <u>ilarrekin (120g-2t)</u> piperra, <u>lekak</u> , <u>oilaskoa (100g)</u> . <i>Fruta bat</i>
<i>Fruta</i>	2	4. <u>Espinakak baratxuriz sueztituak (300g)</u> txahal-xerra bat (100g) <b>birrineztatua (10g ogi birrindu) (1t) patatekin (100g-2t)</b> , <b>ogia (60g-3t)</b> , <i>fruta bat</i>
		5. <u>Berenjenak (300g) birrineztatuta (10g ogi birrindu)</u> . <u>Amuarraina (150g) labean urdaiazpikoarekin (xerra bat) eta patatekin (100g-2t)</u> , <b>ogia (60g-3t)</b> , <i>fruta bat</i>
		6. <u>Patata gisatuak (100g) ilarrekin (120g-2t) eta saiheskiak (100g)</u> . <u>Letxuga eta tomate entsalada</u> . <b>Ogia (40g-2t)</b> , <i>fruta bat</i>

<b>Afaria</b>		
Berdura	1	1. <u>Berdura zopa</u> . Arrautza frijitua <b>arrozarekin (45g-3t)</b> eta <u>tomate-saltsarekin</u> , <i>fruta bat</i>
<b>Janari hidrokarbonatoa</b>	6	2. <b>Pasta (90g-6t)</b> intxaurrekin (50g), gazta erdi-koipetsua (30g), <u>letxuga</u> , sagar errea
Janari proteinaduna	2	3. <u>Berdura menestra (300g) ilarrekin (60g-1t)</u> . Sardinak (150g) plantxan <b>patatekin (150g-3t)</b> , <b>Ogia (40g-2t)</b> <i>Fruta bat</i>
<i>Fruta</i>	2	4. <u>Pistoa (300g) patatekin (150g-3t)</u> . Tortilla frantsesa gazta erdi-koipetsuarekin (40g). <b>Ogia (60g-3t)</b> . <i>Fruta bat</i>
		5. <u>Entsalada arrozarekin (90g-6t)</u> ,_intxaurrekin (50g) york urdaiazpikoa (75g),_ <u>espinakak (300g)</u> . <i>Udare konpota</i>
		6. <u>Azenario purea (100g) patatarekin (100g-2t)</u> ,_Arrain zuria (150g) labean <b>arrozarekin (45g-3t)</b> ,_ <b>Ogia (60g-3t)</b> . <i>Fruta bat</i>

<b>Lotara joan aurretik</b>		
Esnekiak	1	Edalontzi bat esne edo bi jogurt
<b>Koipeak guztira/eguneko</b>	<b>60 gramo</b>	<b>(6 koilara olio)</b>
Goizerdiko <b>janari hidrokarbonato</b> trukeak frutaz ordezkatu ahal dira		
2 motako Diabetesari buruzko Praktika Klinikoaren Gida: Dieta 2000 kcal.		