

TRUKE BIDEZKO DIETA: 1500 kcal

Hartualdiak	ESNEKIAK (Gaingabetuak)	JANARI PROTEINADUNAK	BERDURAK	JANARI HIDROKARBONATOAK	FRUTAK	KOIPEAK
Gosaria	1			1	2	0,5
Goiz erdia		0,5		2		
Bazkaria		2	1	4	2	2
Merienda	1			1	1	0,5
Afaria		2	1	4	2	2
Lotara joan aurretik	0,5					

Truke-unitate bakoitzeko janari-kopurua

Esnekiak

- 200 ml esne (gaingabetua)
- 2 jogurt (naturalak, zaporedunak, bio, gaingabetuak)
- 2 Actimel likido (%0 MG)

Janari hidrokarbonatoak

- 60g ilar, baba
- 50g patata, batata
- 20g leka
- 20g ogi
- 20g zereal integral gosaltzeko
- 15g ogi txigortu, biskote, zereal gosaltzeko, galleta
- 15g arroz, semola, irin
- 15g pasta (fideoak, makarroiak, kaneloiak)

Janari proteinadunak

- 50g txahal gihar, idi, oilasko, untxi, arkume* edo txerri
- 60g urdaiazpiko egosi*, indioilar-bularki
- 75g arrain zuri, urdin, marisko
- 40g hestebete*
- 40g gazta: freskoa, kremosoa, lehorra*
- 35g urdaiazpiko ondu
- Arrautza 1

Frutak

- 150g meloi, sandia
- 100g laranja, abrikot, madari, mandarina, okaran, anana, kiwi, baratze-marrubi, paraguaio
- 50g platan, mahats, gerezi, piku, txirimioia, mizpira, mango, kaki, fruitu lehor

Berdurak

- 300g eskarola, letxuga, endibia, zerba, espinaka, ziza, zainzuri, pepino, tomate, piper, aza, berenjena, pella, kalabazin, txanpiñoi
- 200g leka, arbi, porru
- 100g orburu, bruselaza, azenario, erremolatxa, tipula

Koipeak

- Koilara 1 oliba-olio, maionesa
- 10g gurin*, margarina
- 40g oliba
- 30g esne-gaina*

* Truke bati zenbat janari-gramo dagokion kalkulatzeko (zerrenda honetan ageri ez diren janarien kasuan): janariaren etiketan ikusi zenbat karbohidrato duen 100 g janariko. Kopuru horri X deitzen zaio. Gero, zati 1000:X. Horren emaitza da truke hidrokarbonato bati dagokion janari-kopurua.

Truke bidezko elikadura-plana

Gosaria	Katilu 1 esne edo 2 jogurt/20g ogi edo 15g zereal/fruta ertain 1
Goiz erdia	Katilu erdi esne edo jogurt 1 edo 20g gazta, urdaiazpiko, atun.../ fruta ertain 1
Bazkaria	Berdura edo entsalada platerkada/Aukeratu: Pasta, arroza, patata, ilarrak, leka (2 zali ogirik gabe \zali 1 + 40g ogi \zalirik ez + 80g ogi \100g okela edo 150g arrain) / fruta handi 1
Merienda	Katilu esne 1 edo 2 jogurt / 40g ogi edo 30g zereal edo ogi txigortu / fruta ertain 1
Afaria	Bazkarian bezala, baina aldatu menuak
Lotara joan aurretik	Katilu erdi esne edo jogurt 1

Olio guztira eguneko: 40 gramo (4 koilara)