

## TRUKE BIDEZKO DIETA: 2000 kcal

Hartualdiak	ESNEKIAK (Gaingabetuak)	JANARI PROTEINADUNAK	BERDURAK	JANARI HIDROKARBONATOAK	FRUTAK	KOIKEAK
Gosaria	1			2	2	1
Goiz erdia		1		3		
Bazkaria		2	1	6	2	2
Merienda	1			2	1	1
Afaria		2	1	6	2	2
Lotara joan aurretik	1					

### 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, txirimoia, 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/40g ogi edo 30g zereal/fruta txiki 1
Goiz erdia	Katilu erdi esne edo jogurt 1 edo 20g gazta, urdaiazpiko, atun.../60g ogi edo 45g zereal edo ogi txigortu
Bazkaria	Berdura edo entsalada platerkada/Aukeratu: Pasta, arroza, patata, ilarrak, lekak (2 zali ogirik gabe \zali 1 + 40g ogi \zalirik ez + 80g ogi \100g okela edo 150g arrain) / fruta ertain 1
Merienda	Katilu esne 1 edo 2 jogurt / 40g ogi edo 30g zereal edo ogi txigortu / fruta txiki 1
Afaria	Bazkarian bezala, baina aldatu menuak
Lotara joan aurretik	Katilu erdi esne edo 2 jogurt

**Olio guztira eguneko: 60 gramo (6 koilara)**