

Raskausdiabeetikon ateriasuunnitelma, **KAHDEN PÄÄRUOAN MALLI (1600 – 1800 kcal)**

(PHSOTEY:n mallista muokannut ravitsemusterapeutti Mari Viiru, v. 2016)

Ateriat	Esimerkki päivän aterioista	Hiilihydraatit g / ateria
Aamupala klo 7-8	1 viipale leipää tai 2 dl puuroa + margariinia 1-2 viipaleta vähärasvaista juustoa tai leikkelettä 2 dl rasvatonta maitoa tai maustamatonta viiliä/jogurttia 2 dl marjoja <u>kasviksia</u> kahvia tai teetä	n. 30 g
Välipala tarvittaessa klo 9-10	1 viipale leipää, jolla margariinia ja kasviksia ja / tai 1 hedelmä	10–20 g
Lounas klo 11–13	1-2 perunaa tai 1,5 dl perunasosetta, riisiä tai pastaa tai 2 dl laatikkoruokaa tai 2-3 dl keittoa n. 100 g lihaa / kanaa / kalaa puoli lautasellista salaattia / kypsennettyjä kasviksia + ruokalusikallinen öljypohjaista salaatinkastiketta lasillinen rasvatonta maitoa / piimää (viipale leipää, jolla margariinia)  <b><u>TAI leipäateria:</u></b> 2 viipaleta leipää, joilla margariinia 2 viipaleta juustoa tai leikkelettä tai 1 kananmuna <u>kasviksia</u> lasillinen rasvatonta maitoa / piimää tai 1 prk viiliä hedelmä tai 2 dl marjoja  <b><u>TAI salaatti-ateria:</u></b> reilusti salaattia ja muita kasviksia väh. 100 g lihaa/kanaa/kalaa tai raejuustoa ruokalusikallinen öljypohjaista salaatinkastiketta lasillinen rasvatonta maitoa / piimää tai 1 prk viiliä (viipale leipää, jolla margariinia) hedelmä tai 2 dl marjoja	30–50 g
Välipala klo 14–15	1 viipale leipää, jolla margariinia TAI 1 hedelmä TAI 2 dl marjoja TAI 2 dl maustamatonta jogurttia <u>kasviksia</u> kahvia tai teetä	10–20 g
Päivällinen klo 16–18	kuten lounas	30–50 g
Iltapala klo 19–21	2 viipaleta leipää tai 3-4 hapankorppua, joilla margariinia ja yhteensä pari viipaleta leikkelettä <u>kasviksia</u> teetä	30 g

YHT. 150 - 200 g

Leivälle 60 – 70 % rasvaa sisältävä kasviöljypohjainen margariini.

Nestemäiset maitotuotteet rasvattomina tai 1 % rasvaa sisältävinä. Jogurtti ja viili maustamattomina tai sokerittomina (katso pakkausmerkinnöistä, onko tuotteessa lisättyä sokeria). Jos maitotuotteet eivät sovi, korvaa ne ”kasvimaidoilla”, esim. kaura- tai soijajuomilla. Kiinnitä huomio niiden sokerimääriin.

Juusto enintään 17 % rasvaa sisältävänä. Pähkinät maustamattomina ja kuorruttamattomina.

Hyvä kuidun ja pehmeän rasvan lähde on avokado, esim. leivän päällä tai salaatissa. Syö sitä kohtuudella runsaan energiamäärän vuoksi.