

Raskausdiabeetikon ateriasuunnitelma, **YHDEN PÄÄRUOAN MALLI (n. 1700 KCAL)**

(tehnyt ravitsemusterapeutti Mari Viiru, v. 2016)

Ateriat	Esimerkki päivän aterioista	Hiilihydraatit g / ateria
Aamupala klo 7-8	1-2 viipaleta leipää tai 2 dl puuroa + margariinia 2-4 ohutta viipaleta vähärasvaista leikkelettä 2 dl rasvatonta maitoa / viiliä kasviksia kahvia tai teetä	25–40 g
Välipala klo 9-10	1-2 dl maustamatonta jogurttia / viiliä / rahkaa / raejuustoa 1 dl marjoja	n. 10 g
Pääruoka klo 12–14	2 perunaa tai 1,5 dl riisiä tai pastaa 100 g lihaa/kalaa/kanaa puoli lautasellista salaattia ja kypsennettyjä kasviksia 1 rkl öljypohjaista salaatikastiketta 1 lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää 1 viipale leipää, jolla margariinia	40–50 g
Välipala klo 15–18	1 hedelmä 1-2 dl maustamatonta jogurttia / viiliä / rahkaa / raejuustoa n. 2 rkl pähkinöitä teetä	n. 20 g
Iltapala klo 19–21	2 viipaleta leipää, joilla margariinia 1 kananmuna ja/tai 2 viipaleta juustoa tai leikkelettä kasviksia, esim. puolikas avokado 1 lasillinen rasvatonta maitoa	40 g

YHT. n. 160 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. Syö sitä kohtuudella runsaan energiamäärän vuoksi.