

DIABEETIKON VAIHTOTAULUKKO

Jokainen annos sisältää noin 10 g hiilihydraattia (10 g HH).

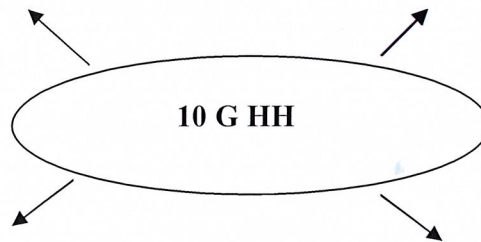
VILJAVALMISTEET

- 1 ohut viipale leipää (20 g)
- 1 näkkileipä tai 3 hapankorppua (18 g)
- ½ karjalanpiirakkaa
- 1 dl veteen keitettyä puuroa
- vajaa 1 dl maitoon keitettyä puuroa tai marjapuuroa
- 1 dl muroja
- 1/2 dl myslä
- 1 ohut pullaviipale tai ½ pikkupullaa



HEDELMÄT, MARJAT

- 1 keskikokoinen hedelmä (100 g syötävä osa)
- ½ banaania (50 g syötävä osa)
- 3 kpl luumuja
- iso lohko vesimelonia (kuorittuna 150 g)
- 2-3 dl marjoja (130 g)
- 1 dl tuoremehua
- 1½ dl mehukeittoa (sokerilla makeutettu)
- 1 rkl hilloa



PERUNA, RIISI, MAKARONI

- 1 peruna (keskikokoinen, 60 g)
- vajaa 1 dl perunamuusia (maitoon)
- vajaa 1 dl keitettyä riisiä
- vajaa 1 dl keitettyä makaronia tai spagettia
- vajaa 1 dl laatikkoruokaa
- 1½ dl keittoa

MAITOTALMISTEET

- 2 dl maitoa tai paimää
- 2 dl maustamatonta jogurttia tai viiliä
- 1½ dl keinotekoisesti makeutettua jogurttia
- 1 dl jäätelöä



MUUT

- 4 sokeripalaa (10 g)
- 20 g suklaata
- 1 dl virvoitusjuomaa (sokerillista)

Seuraavissa ruoka-aineissa on niin vähän hiilihydraatteja, ettei niitä tarvitse ottaa huomioon laskennassa:

**LIHA, KALA, KANA, MAKKARA, MUNA
JUUSTOT
RASVA JA KERMA
KASVIKSET**

- Syö näitä kohtuannos 2 aterialla päivässä
- Valitse vähärasvaiset tuotteet
- Käytä kohtuullisesti, suosi kasvirsavaa
- Suositeltavaa käyttää runsaasti