

Terveellinen ruokavalio

Tyyppin 2 diabeetikolle soveltuvissa aterioissa yhdistyvät hyvä ateriarytmi, sopivat annoskoot ja terveelliset ruokavalinnat.

Esimerkipäivä 1

	AAMUPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Rahka-jogurtti sekoitus (1,3 dl)	76	4	1	11	0
	Siemenssekoitus (10 g)	58	0	5	2	1
	Kaurakuitunen, kaurarouhe (1 rkl)	23	1	0	1	6
	Mustikka, metsämustikka (1,3 dl)	51	8	1	1	3
	Ruisleipä, tosi rukiinen, Vaasan (1 kpl)	77	14	0	3	3
	Avokado, kuorittu, kivetön (30 g)	60	0	6	1	2
	VÄLISUMMA AAMUPALA	344	28	14	18	15
	LOUNAS	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Riisi-kauraseos, keitetty, suolaa (1,7 dl)	165	31	2	5	3
	Broilerfilee (160 g)	268	<0,1	11	42	0
	Parsakaali (120 g)	42	2	0	6	3
	Paprika (50 g)	14	2	0	0	1
	Salaatti, kaali-kurkku-purjo (1,3 dl)	18	2	0	1	1
	Salaatinkastike, etikka-öljy (1 rkl)	43	1	4	0	<0,1
	VÄLISUMMA LOUNAS	549	38	18	54	8
	ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Kiivi (2 pientä)	73	10	1	1	4
	Maapähkinä (1 rkl)	55	1	4	3	1
	Saksanpähkinä (1 rkl)	40	0	4	1	0
VÄLISUMMA VÄLIPALA	168	11	9	5	5	
	PÄIVÄLLINEN	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Linssikeitto (iso annos 350 g + kasvikset alla)	248	30	6	14	6
	Kikherne (keitossa 40 g)	137	19	2	9	4
	Paprika (keitossa 40 g)	11	2	0	0	1
	Porkkana (keitossa 40 g)	13	2	<0,1	0	1
	Raejuusto 1,5% (1 dl)	76	2	1	14	0
	Yrtti, tuore (10 g) koko päivän ruuissa	4	0	<0,1	0	1
	VÄLISUMMA PÄIVÄLLINEN	491	55	10	38	13
	ILTAPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Ruisnäkkäri (2 kpl)	108	19	1	3	5
	Majoneesi, vähärasvainen, rasvaa 15%	70	2	7	1	<0,1
	Lohi (kypsytetty sitruunalla) (50 g)	98	0	7	9	0
	Päärynä (1 kpl)	84	15	0	1	8
VÄLISUMMA ILTAPALA	359	37	14	14	13	
<p>Kuvitussyistä kuvista on jätetty pois juomat (vesi, maito/piimä) sekä riisin ja salaatin kastikkeet.</p>	MUUT	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Rasvaton piimä/maito (2 dl)	60	7	0	6	0
	Ateriakastikkeet päivän ruuissa (1 dl, niukasti)	62	9	2	1	0
	VÄLISUMMA MUUT	122	16	3	6	0
TOTAL KOKO VUOROKAUSI	2034	186	68	135	53	

Tyydyttyneen rasvan osuus energiasta 5,4%, suomalaisten keskimääräinen saanti 13–14%
Hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiasta 40%

Terveellinen ruokavalio

Tyyppin 2 diabeetikolle soveltuvissa aterioissa yhdistyvät hyvä ateriarytmi, sopivat annoskoot ja terveelliset ruokavalinnat.

Esimerkipäivä 2

	AAMUPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Kaurapuuro (2,5 dl)	111	17	2	4	3
	Kaurakuitunen (1 rkl)	23	1	0	1	6
	Mehukeitto, ei sokerian (1,2 dl)	10	3	0	0	0
	Raejuusto, rasvaa 1,5 %	76	2	1	14	0
	Mandariini (iso)	54	10	0	1	2
	Soijajuoma tai maito (2 dl)	51	1	3	4	2
	Siemensekoitus (10 g)	58	0	5	2	1
VÄLISUMMA AAMIAINEN	384	35	12	26	14	
	LOUNAS	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Pasta, papupohjainen (3 dl keitetynä)	249	37	3	17	4
	Katkarapu (75 g)	55	0	1	12	0
	Salaatti - porkkana - kesäkurpitsa (150 g, iso annos)	30	4	0	1	2
	Ranskalainen salaatinkestike (1 rkl)	63	1	7	<0,1	<0,1
	100 % kauraleipä	78	12	1	3	3
	Margariini 60 % (1 tl)	24	<0,1	3	<0,1	0
	Oliiviöljy (1 rkl)	119	0	14	0	0
VÄLISUMMA LOUNAS	618	54	28	33	10	
	ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Appelsiini	98	19	0	1	5
	Maitorahka, rasvaa <1 % (2 dl)	119	6	1	20	0
VÄLISUMMA VÄLIPALA	217	25	1	21	5	
	PÄIVÄLLINEN	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Uunijuurekset, valmis (200 g)	90	15	1	2	7
	Naudanlihapihvi (pieni 120 g)	192	0	5	37	0
	Hummus, kikhernetahna (3 rkl)	47	3	3	2	1
	Kuituinen sekaleipä, iso siivu (40 g)	116	13	4	5	4
	Margariini 60 % (1 tl)	97	<0,1	11	<0,1	0
	Tomaatti, iso puolikas	32	5	0	0	2
	VÄLISUMMA PÄIVÄLLINEN	574	62	23	45	14
	ILTAPALA	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Smoothie, marja/hedelmä - jogurtti (3 dl)	178	27	3	7	3
	VÄLISUMMA ILTAPALA	178	27	3	7	3
	MUUT	Kcal	HH(g)	rasva (g)	proteiini (g)	kuitu (g)
	Jotain rasvapitoista kastiketta (1 rkl)	42	0	4	0	0
VÄLISUMMA MUUT	42	0	4	0	0	
TOTAL KOKO VUOROKAUSI	2014	203	71	132	45	

Kuvitusyistä kuvista on jätetty pois juomat (vesi, maito/piimä) sekä riisin ja salaatin kastikkeet.

Tyydyttyneen rasvan osuus energiasta 7,7%, suositus 10% (suomalaisten keskimääräinen saanti 13–14%)
Hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiasta 40%