



Kcal	2.000
Hidrats de carboni	50% (255 gr.)
Proteïnes	19%
Grasses	31%

Dieta a realitzar 3 dies abans de la prova de sobrecàrrega oral de glucosa - TTOG

Racions
d'hidrats
de carboni

3.5 R	ESMORZAR
2 R	40 g de pa o 3 biscottes grans
1.5 R	200 cc de llet i 5 g. de sucre o 1 iogurt natural amb sucre o 120 g. de fruita

4.5 R	MIG MATI
3 R	60 g de pa o 5 biscottes grans
0 R	50 g de formatge fresc (mató o Burgos) o 30 g de formatge (30% matèria grassa) o 20 g de pernil cuit o del país
1.5 R	120 g de poma o 1 got de llet + 5 gr.de sucre

7.5 R	DINAR
0 R	200-300 g de verdura crua o cuita
0 R	100 g de carn o 150 g. de peix
4 R	2 mides (*) cuita de: patates o de pasta o d'arròs o de llegums o de pèsols o faves o 80 g. de pa
1 R	20 g de pa o ½ mida (*) cuita de: patates o de pasta o d'arròs o de llegums
2.5 R	1 flam o 2 meitats de préssec o pinya en almívar (amb el suc)

Racions
d'hidrats
de carboni

2.5 R	BERENAR
1.5 R	30 g de pa o 2 biscottes grans
1 R	200 cc de llet o 1 iogurt natural amb 5gr. de sucre
0 R	20 g de formatge tendre o 15 g de pernil
7.5 R	SOPAR
0 R	200-300 g de verdura crua o cuita
0 R	150 g de qualsevol peix o 1 truita o 100g. de carn
4 R	2 mides (*) cuita de: patates o de pasta o d'arròs o de llegums o de pèsols o faves o 80 g. de pa
1 R	20 g. de pa o ½ mida (*) cuita de: patates o de pasta o d'arròs o de llegums
2.5 R	1 natilla o flam o dos meitats de préssec o pinya en almívar (amb el suc)

Afegir 4 cullerades soperes d'oli per tot el dia

Els aliments amb 0R es poden prescindir, en canvi la resta **ES IMPORTANT PRENDRE'LS**

(*) una mida és igual al contingut d'un got de iogurt ple d'aliment cuit.

EL DIA DE LA PROVA S'HA DE PRESENTAR EN DEJÚ DE 8-12 HORES (sense menjar, beure, ni fumar).La prova dura 3h.