

Toidusoovitused: tavaline tervislik toit mõistlikus koguses

Keskmiselt
10 g süsivesikuid



1 dl jäätist



kodujuust
2 kuhjaga spl



1 klaas piima (2 dl)



u 1 dl jogurtit



2 viilu näkileiba



2 kuhjaga spl keedetud riisi,
tatart, nuudleid või 4 spl pastat



½ klaasi täismahla

1 täidisega küpsis,
1 1/2 tavalist küpsist,
4 tükki šokolaadi või
1 spl suhkrut



1 keskmine puuvili (u 100 g)
või ½ banaani



1 kartul
(kanamuna suurune)

2-3 dl marju



1/2 soolast pirukat või
½ väikesest koogist-saiakesest



1/2 viilu leiba või
1 viil sepikut



1 dl putru
(keedetud veega, ilma suhkruta)



1 dl maisihelbeid,
1 spl müsliit
(ilma rosinateta)

Eelista:

- kodumaiseid köögi- ja puuvilju ning marju
- kiudainerikkaid täisteratooteid, sh täistera- ja rukkileiba
- riisi, tatart, pastat ja kartulit keedetuna
- väherasvaseid piimatooted
- kala ja kana
- rasvainetest õli

Välti:

- liiga magusat ja soolast ning liigset rasva

eldü
Eesti Laste
ja Noorte
Diabeedi Ühing



Tampereen
Diabetesyhdistys ry

eea grants
norway grants