

## **Dieta preparatoria para el test tolerancia oral glucosa (TTOG)**

Realizar 3 días antes de la prueba.

<b>ALIMENTACIÓN OMNÍVORA</b>	<b>ALIMENTACIÓN VEGANA</b> (sin alimentos de origen animal)
<p><b>Desayuno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de 200 ml de leche</li> <li>- 80 g de pan integral con queso</li> </ul> <p><b>Media mañana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pieza de fruta grande o dos piezas pequeñas</li> </ul> <p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada o verdura</li> <li>- 250 g de patata, 250 g de legumbres, 250 g de pasta o 200 g de arroz integral cocido</li> <li>- 40 g de pan integral</li> <li>- Carne (preferentemente blanca), pescado, huevos o legumbres*</li> <li>- Una pieza de fruta grande o dos piezas pequeñas</li> </ul> <p><b>Merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pieza de fruta grande o dos pequeñas</li> <li>- Un yogur sin azúcar</li> </ul> <p><b>Cena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Similar a la comida (variar el segundo plato)</li> </ul> <p><b>Antes de dormir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de 200 ml de leche</li> </ul> <p>Aceite de oliva para aliñar y cocinar</p>	<p><b>Desayuno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de 200 ml de bebida de soja</li> <li>- 80 g de pan integral con 25 g de humus</li> </ul> <p><b>Media mañana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pieza de fruta grande o dos piezas pequeñas</li> </ul> <p><b>Comida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada o verdura</li> <li>- 250 g de patata, 250 g de legumbres, 250 g de pasta o 200 g de arroz integral cocido</li> <li>- 40 g de pan integral</li> <li>- Legumbres* i derivados (tofu, tempeh...), seitán, etc.</li> <li>- Una pieza de fruta grande o dos piezas pequeñas</li> </ul> <p><b>Merienda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una pieza de fruta grande o dos pequeñas</li> <li>- Un yogur de soja sin azúcar</li> </ul> <p><b>Cena</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Similar a la comida</li> </ul> <p><b>Antes de dormir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un vaso de 200 ml de bebida de soja</li> </ul> <p>Aceite de oliva para aliñar y cocinar</p>
<p>* Si hay legumbres de segundo plato, el gramaje de la patata, pasta o arroz cambia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero: 150 g de patata 150 g de pasta o 120 g de arroz integral cocido</li> <li>- Segundo: 100 g de legumbres cocidas</li> <li>- Plato único: 250 g de legumbres</li> </ul>	