



DIETA PREPARATÒRIA PEL TEST DE TOLERÀNCIA ORAL A LA GLUCOSA (TTOG) EN GESTANTS

S'ha de realitzar quan el test d'O 'Sullivan sigui positiu. Servirà per realitzar el diagnòstic de seguretat.

Prèviament a la prova s'ha de realitzar durant **3 dies** la següent dieta.

El dia de la prova **cal estar en dejú durant les 10-12 hores prèvies.**

COMPOSICIÓ: 2100 calories, 265 g carbohidrats, 125 g proteïna, 60 g greixos.

ESMORZAR:	Un got de llet descremada 40 g de pa i 25g de pernil o formatge
-----------	--

MIG MATÍ:	200 g de taronja (o 200 g de pera o 160 g de poma)
-----------	---

DINAR:	Un plat d'amanida 200 g de mongeta tendra (o espinacs o pastanaga) 130 g de patata bullida (o 130 g d'arròs bullit) 20 g de pa 150 g de pollastre sense pell (o 150 g de peix o 150 g vedella) 200 g de taronja (o 200 g de pera o 160 g de poma)
--------	---

BERENAR:	Un got de llet (o 2 iogurts descremats) i 200 g de taronja (o 200 g de pera o 160 g de poma)
----------	--

SOPAR	IGUAL QUE DINAR
-------	-----------------

ABANS D'ANAR A DORMIR:	Un got de llet descremada i dues galetes maria (o 20 g de pa).
------------------------	---

OLI: 15 g durant tot el dia

PER TAL QUE LA PROVA SURTI BÉ ÉS MOLT IMPORTANT QUE PRENGUI TOTA LA DIETA QUE S'INDICA DURANT ELS TRES DIES PREVIS A LA PROVA.