

PIECZYWO


















Nazwa produktu	Ilość g równoważna na 1 WW	Wielkość porcji w przybliżeniu	kcal
Bułka pszenna zwykła	20	1/3 bułki o wadze 60 g 	54
Bułka wrocławska	20	1/3 bułki o wadze 60 g 	59
Bagietka francuska	20	kawałek o wymiarach 5 x 4,5 x 6 cm 	57
Kajzerka	20	1/2 bułki o wadze 40 g 	59
Bułka Grahamka	20	1/5 bułki o wadze 100 g 	52
Chleb pszenny	20	kromka o wymiarach 8 x 11 x 0,5 cm 	50
Chleb Graham	25	kromka o wymiarach 9,5 x 10 x 1 cm 	56
Chleb chrupki	15	1 i 1/2 kromki o wymiarach 12 x 6 cm 	53
Pieczywo tostowe	20	kromka o wymiarach 8 x 9 x 1 cm 	61
Pieczywo tostowe Graham	20	kromka o wymiarach 9 x 6,5 x 1 cm 	55
Paluszki	15	10 sztuk o długości 12 cm 	58
Chleb żytni jasny	20	kromka o wymiarach 10 x 7 x 1 cm 	48
Chleb żytni razowy	20	kromka o wymiarach 9,5 x 7 x 1 cm 	45
Chleb Pumpernikiel	20	1/2 kromki 	50
Sucharki bezcukrowe	15	1 i 1/2 sucharka o wymiarach 8,5 x 6 x 1 cm 	56
Maca	12	1 kromka o wymiarach 10 x 10 cm 	48
Bułka tarta	15	1 i 1/2 łyżki stołowej 	52



TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

PRODUKTY ZBOŻOWE













Kasze: jęczmienna, gryczana, manna, Ryż biały	15	1 płaska łyżka stołowa 	51
Ryż pełnoziarnisty - brązowy	15	1 płaska łyżka stołowa 	48
Ryż, kasza gryczana po ugotowaniu	40 - 50	2 - 3 łyżki stołowe 	51
Mąka pszenna	15	1 i 1/2 płaskiej łyżki stołowej 	51
Mąka ziemniaczana	12	1 łyżka stołowa 	41
Makaron dwujajeczny	15	2 łyżki stołowe lub 1/3 szklanki - muszelki 	56
Makaron po ugotowaniu	40 - 50	2 łyżki stołowe z czubkiem 	56
Płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne	15	1 i 1/2 płaskiej łyżki stołowej 	54
Płatki kukurydziane	15	3 łyżki stołowe 	54
Chrupki kukurydziane bez cukru	15	20 sztuk 	53
Musli z suszonymi owocami	15	ok. 2 łyżki 	49
Musli z rodzynkami i orzechami	20	2 i 1/2 łyżki 	75

PRODUKTY MELCZNE

Mleko 2% tłuszczu	200	1 szklanka (250 ml) 	102
Mleko 1,5% tłuszczu	200	1 szklanka (250 ml) 	94
Mleko 0,5% tłuszczu	200	1 szklanka (250 ml) 	78
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	170	2/3 szklanki 	102

Jogurt naturalny 0,1% tłuszczu	150	3/5 szklanki 	72
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	130	1/2 szklanki 	78
Kefir 2% tłuszczu	200	1 szklanka (250 ml) 	102
Maślanka 0,5% tłuszczu	200	1 szklanka (250 ml) 	74
Serwatka	200	1 szklanka (250 ml) 	50

WARZYWA

Bób	120	ok. 1 szklanki (250 ml) 	79
Buraki	140	1 średnia sztuka 	53
Fasola biała (suche nasiona)	20	8 - 12 sztuk 	58
Groch (suche nasiona)	20	1 łyżka z czubkiem 	58
Groszek zielony	100	1/2 szklanki 	75
Groszek zielony konserwowy (bez zalewy)	100	1/2 szklanki 	63
Kukurydza (kolby)	100	1/2 kolby 	64
Kukurydza (ziarna)	50	ok. 3 łyżki 	55
Kukurydza konserwowa (bez zalewy)	50	3 i 1/2 łyżki 	51
Marchew	200	2 sztuki o wymiarach 18 x 2 cm 	54
Marchew z groszkiem zieloną	170	1 i 1/2 szklanki 	66
Pietruszka Korzeń	200	2 sztuki o wymiarach 16 x 4 cm 	76

Nazwa produktu	Ilość g równo ważna 1 WW	Wielkość porcji w przybliżeniu		kcal
Soczewica czerwona (suche nasiona)	20	1 i 1/2 łyżki		65
Soja (suche nasiona)	60	4 łyżki		229
Ziemniaki	60	1 sztuka (mały)		46

OWOCE







































Agrest	120	1 i 1/2 szklanki		49
Ananas bez skórki	80	2 plastry		43
Arbuz bez skórki	120	mały plaster		43
Banan bez skórki	50	1/2 małego banana		48
Banan ze skórką	70	1/2 średniego banana		42
Brzoskwinie	100	1 sztuka średnia		46
Czarne jagody	100	2/3 szklanki		45
Czereśnie	80	1/2 szklanki, ok. 18 szt.		49
Grejpfrut bez skórki	130	1/2 średnia sztuka		47
Grejpfrut ze skórką	200	1 mała sztuka		46
Gruszka bez skórki	80	1/2 średniej sztuki		43
Gruszka ze skórką	110	1 mała sztuka		45
Jabłko bez skórki	100	1 mała sztuka		48
Jabłko ze skórką	140	1 średnia sztuka		48
Jabłko suszone	20	6 plasterków o śr. 5 cm		48
Kiwi	90	1 średnia sztuka		50

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

Maliny	200	1 i 1/2 szklanki		58
Mandarynki bez skórki	110	1 średnia sztuka		46
Mandarynki ze skórką	140	2 małe sztuki		45
Melon bez skórki i bez pestek	140	średni plaster o śr. 10 cm i gr. 2,5 cm		50
Melon ze skórką	280	1 plaster o śr. 12 cm i gr. 3,5 cm		53
Morele	100	2 średni sztuki		47
Morele suszone	15	3 średnie sztuki		43
Pomarańcze bez skórki	110	1 mała sztuka		48
Pomarańcze ze skórką	160	1 średnia sztuka		51
Porzeczki	160	1 szklanka		50
Poziomki	170	1 szklanka		56
Rodzyнки suszone	15	1 łyżka stołowa		42
Śliwki	100	5 sztuk		45
Śliwki suszone z pestką	20	4 sztuki		45
Truskawki	200	20 średnich sztuk		56
Winogrona	60	10 średnich sztuk		41
Wiśnie	100	25 sztuk		47

SŁODYCZE

Cukier	10	2 płaskie łyżeczki		40
Miód naturalny	15	1 łyżeczka		48
Czekolada twarda, gorzka	20	1/5 tabliczki o wadze 100 g		111
Karmelki twarde	10	1 sztuki po 5 g		40
Krówki	15	1 sztuka		63

Cukierki "Nimm 2"	10	2 sztuki		35
Dżemy niskosłodzone	25	3 łyżeczki		39

HERBATNIKI I CIASTA

Ciasto drożdżowe	20	kawałek o wymiarach 8,5 x 5 x 1,5 cm		58
Placek z kruszonką	20	kawałek o wymiarach 4 x 5 x 2,5 cm		72
Sernik	25	kawałek o wymiarach 5 x 4,5 x 1 cm		81
Piernik z bakaliami	20	kawałek o wymiarach 5 x 4,5 x 1 cm		68
Herbatniki	15	1 paczka "BeBe" (16 g)		66
Herbatniki Digestive	15	1 i 1/2 sztuki		70
Pierniki alpejskie	15	1 i 1/2 sztuki		55
Bułeczki drożdżowe z jabłkami	20	1/5 paczki 100 g		55

SOKI I NAPOJE

Sok jabłkowy, marchwiowy, pomarańczowy	100	1/2 szklanki		43
Sok grejpfrutowy	110	ok. 1/2 szklanki		44
Sok z czarnej porzeczki	80	1/2 szklanki		42
Sok wielowarzywny	200	1 szklanka		50
Sok pomidorowy	400	2 szklanki		58
Coca Cola	100	1/2 szklanki		42