

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

www.fundacjaslodziaki.pl

SOKI I NAPOJE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Sok jabłkowy	100	1/2 szklanki	40
Sok pomarańczowy	100	1/2 szklanki	42
Sok marchwiowy	150	2/3 szklanki	60
Sok pomidorowy	300	1.5 szklanki	48
Sok KUBUŚ	100	1/2 szklanki	45
Pepsi, Cola	100	1/2 szklanki	42

OWOCE SUSZONE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Jabłka	20	2 plastry	52
Gruszki	17	1/2 sztuki	45
Morele	15	2 sztuki	45
Rodzynki	15	10 sztuk	43
Śliwki	15	2 sztuki	40
Żurawina	13	1 łyżka	42

PRODUKTY MLECZNE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Mleko spożywcze 2%	200	1 szklanka	102
Jogurt naturalny	150	małe opakowanie	90
Jogurt owocowy z cukrem	75	pół małego opakowania	67
Jogurt owocowy LIGHT	150	małe opakowanie	69
Kefir	200	szklanka	102
Serek homogenizowany owocowy	65	pół opakowania	70

WARZYWA

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Bób	125	1 szklanka	96
Groszek zielony świeży	100	1/2 szklanki	87
Groszek konserwowy	50	2,5 łyżki	35
Fasola, groch-nasiona	20	10 sztuk	64
Kukurydza kolba	50	1/2 sztuki	60
Kukurydza konserwowa	50	2,5 łyżki	50
Marchew gotowana	200	2 sztuki	66
Ziemniaki	60	1 sztuka	46

PRODUKTY ZBOŻOWE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Płatki kukurydziane	12	3 łyżki	45
Płatki owsiane	15	1,5 łyżki	56
Mąka pszenna	15	1,5 łyżki	52
Kasza gryczana, jaglana-sucha	15	1 łyżka	50
Kasza manna-sucha	15	1 łyżka	52
Ryż biały, brązowy-suchy	15	1 łyżka	55
Makaron-suchy	15	1 łyżka	56
Kasza po ugotowaniu	50	3 łyżki	50
Ryż po ugotowaniu	50	3 łyżki	44
Makaron po ugotowaniu	50	3 łyżki	49

PIECZYWO

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Chleb pszenny	20	kromka	52
Chleb żytni razowy	25	kromka	57
Chleb chrupki	15	2 kromki	54
Chleb zwykły	20	kromka	50
Bułka kajzerka	20	pół sztuki	53
Bułka grahamka	20	pół sztuki	53
Paluszki	13	10szt	55
Biszkopty	13	3-5szt	48
Suchary	15	1,5szt	56
Herbatniki	13	1,5 szt	57
Bułka tarta	15	1.5 łyżki	54

OWOCE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Ananas	80	1 plaster	45
Awokado	250	średnia sztuka	412
Arbuz ze skórką	125	1 mały plaster	46
Banan bez skórki	45	pół szt średniego	44
Borówki	100	2/3 szklanki	57
Brzoskwinia	100	1 sztuka	50
Czereśnie	75	2/3 szklanki	47
Grejpfrut	130	pół sztuki	52
Gruszka	80	1 średnia	46
Jabłko	100	1 średnie	50
Kiwi	85	1 sztuka	51
Maliny	200	1,5 szklanki	80
Mandarynki	100	2-3 sztuki	50
Mango	70	sztuka	49
Melon	140	1 plaster	53
Morele	100	2-3 sztuki	50
Nektarynki	95	1 sztuka	48
Pomarańcza	110	1 średnia	52
Poziomki	160	1 szklanka	59
Śliwki	100	5 sztuk	49
Truskawki	170	15 sztuk	56
Winogrona	60	6 sztuk	43
Wiśnie	100	3/4 szklanki	49

CUKIER I SŁODYCZE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)
Cukier	10	2 łyżeczki	40
Miód	15	2 łyżeczki	48
Dżem niskosłodzony	25	2 łyżeczki	40
Nutella	20	1,5 łyżeczki	106
Powidła śliwkowe	20	2 łyżeczki	42
Delicje	20	1,5 szt	66
Czekolada mleczna, gorzka	20	1/5 tabliczki	110
Czekolada nadziewana	15	1/6 tabliczki	68
Krówki	15	1 sztuka	63
Baton SNICKERS, BOUNTY	20	mały	99
Drożdżówka	20	porcja	58
Jabłecznik	20	porcja	64
Ciasto biszkoptowe	15	porcja	51
Pączki	20	1/2 sztuki	82
Piernik z bakaliami	15	porcja	55
Sernik krakowski	30	porcja	99
Torcik W-Z	20	1/3 sztuki	64
Karpotka	25	porcja	114
Keks	20	porcja	78
Lody waniliowe	35	porcja	75
Lody bakaliowe	30	porcja	72
Kisiel bez cukru	200	szklanka	70
Budyń bez cukru	100	1/2 szklanki	120
Wafle w czekoladzie	20	1 mała sztuka	105

POTRAWY GOTOWE

PRODUKT	Wielkość porcji (g) na 1WW	Miara domowa / porcja	Wartość energetyczna porcji (kcal)	Zawartość WBT
Popcorn	15	porcja	57	0.1
Frytki	25	porcja	77	0.4
Pizza z szynką i pieczarkami	25	porcja	75	0.4
Pierogi ruskie	40	1 sztuka	68	0.25
Pierogi z owocami	35	1 sztuka	86	0.4
Pierogi z mięsem	60	1,5 sztuki	120	0.8
Pierogi leniwe z sera twarog.	70	porcja	168	1.4
Naleśniki z serem	40	porcja	96	0.5
Kopytka	35	porcja	50	0.8
Kluski śląskie	30	porcja	51	0.15
Knedle ze śliwkami	40	porcja	64	0.25
Placki ziemniaczane	50	sztuka	115	0.7
Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie	120	sztuka	130	0.9
Fasolka po bretońsku	80	porcja	118	0.7
Hamburger z kurczakiem	40	porcja	104	0.7
Kotlet schabowy	150	porcja	530	4,0
Kotlet mielony	100	porcja	280	2,5

Opracowanie we współpracy z dietetykiem Martą Malisz.