

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH (WW)
1 wymiennik węglowodanowy (1 WW) to porcja produktu (w gramach), która zawiera 10 g
węglowodanów przyswajalnych.

porcja produktu na 1 WW:

PIECZYWO: Wskazane pełnoziarniste, razowe

Chleb pszenny	20g	1 kromka (grubości 0,7 cm)
Chleb graham	25g	1 kromka (grubości 0,5 cm)
Chleb żytni razowy	25g	1 kromka (grubości 0,5 cm)
Chleb pumpernikiel	20g	1/2 kromki
Chleb chrupki	15g	1,5 kromki
Chleb tostowy	20g	1 kromka (8x9x1cm)
Bułka paryska	20g	1 kromka
Kajzerka (50g)	20g	Ok 1/2 kajzerki
Chałka	15g	1/2 kromki
Bułka tarta	15g	1 łyżka stołowa
Sucharki popularne	15g	1,5 sztuki

PRODUKTY ZBOŻOWE: wskazane płatki owsiane, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak),
pełnoziarniste makarony, brązowy ryż

Kasza manna sucha	15g	3 płaskie łyżeczki
Kasza jęczmienna sucha	15g	3 płaskie łyżeczki
Obie kasze po ugotowaniu	40-50g	2 czubate łyżki
Makaron gotowany	40-50g	1/2 szklanki
Mąka	15g	1 i 1/2 płaskiej łyżki
Ryż gotowany	40-50g	2 łyżki stołowe
Ryż surowy	15g	3 płaskie łyżeczki
Płatki kukurydziane	15g	4 łyżki
Płatki owsiane	15g	2 płaskie łyżki
Poszek budyniowy i kisielowy bez cukru	15g	1 + 1/2 płaskiej łyżki

MLEKO, PRZETWORY I POTRAWY MLECZNE, SERY: wskazane naturalne, bez cukru

Mleko 0,5%	200g	1 szklanka
Jogurt naturalny	170g	2/3 szklanki
Kefir 2%	200g	1 szklanka
Maślanka 0,5%	200g	1 szklanka
Jogurt owocowy	130g	1/2 szklanki
Kasza manna na mleku 2% bez cukru	100g	Mała łyżka wazowa
Makaron na mleku 2% bez cukru	100g	Mała łyżka wazowa

Płatki owsiane na mleku 2%	200g	2 małe łyżki wazowe
Ryż na mleku 2% bez cukru	100g	Mała łyżka wazowa
OWOCE: świeże, średnio dojrzałe		
Agrest	120g	1 szklanka
Ananas świeży	100g	1,5 plastra
Arbuz	120g	Mały plaster
Banan bez skórki	50g	1/2 szt. Małego
Brzoskwinie świeże	100g	1 średniej wielkości
Cytryny	170g	2 średnie
Czarne jagody	100g	2/3 szklanki
Czereśnie	80g	ok. 18 sztuk
Owoce suszone	18g	1/10 opakowania
Grejpfrut bez skórki	130g	1 średni
Gruszka	100g	1 mała
Jabłka	100g	1 średnie
Jeżyny	100g	2/3 szklanki
Kiwi	80g	1 średnia sztuka
Maliny	200g	1 i 1/2 szklanki
Morele	100g	2 sztuki
Pomarańcza	100g	1 średnia sztuka
Porzeczki czerwone	160g	1 szklanka
Poziomki	120g	1 szklanka
Śliwki	100g	5 sztuk
Truskawki	150g	16 sztuk
Winogrona	60g	10 sztuk
Wiśnie	100g	25 sztuk
SOKI OWOCOWE: rozcieńczone z wodą (maksymalnie szklanka dziennie)		
Grejpfrutowy	120g	1/2 szklanki
Jabłkowy	110g	1/2 szklanki
Marchewkowy/buraczany	120g	1/2 szklanki
Pomarańczowy	110g	1/2 szklanki
Pomidorowy	300g	1 i 1/2 szklanki
Porzeczkowy	100g	1/3 szklanki
Winogronowy	50g	1 mała szklanka
WARZYWA: wskazane surowe, równokolorowe, zielone praktycznie bez ograniczeń		
Groszek zielony konserwowy	150g	1 niepełna szklanka
Kukurydza	100g	1/2 kolby
Ziemniaki po obraniu	65 g	1 średni

Suszony groch	20g	1 łyżka
Buraki	200g	4 małe
Cebula	200g	2 duże
Rzodkiewka	450g	30 sztuk
Marchew	200g	4 duże
Kalafior	200g	1/2 średniej sztuki
Fasola sucha biała duża	20g	8 sztuk
Kukurydza ziarna	40g	3 łyżeczki
Ogórek świeży	500g	5 średnich sztuk
Papryka	200g	2 średnie sztuki
Pomidor	200g	2 średnie sztuki
Surówka z kwaszonej kapusty	125g	3 łyżki
Brukselka gotowana	200g	20 główek
Kapusta czerwona	160g	4 łyżki
POTRAWY Z MIĘSA I RYB, WĘDLINY: wskazane chude, przygotowywane beztłuszczowo		
Kotlet mielony	60g	1/2 porcji
Kotlet z piersi kurczaka panierowany	90g	1 sztuka
Kotlet schabowy	50g	1/2 porcji
Pulpety	80g	1 mała porcja
Bigos	200g	3 łyżki
Gołąbki z mięsem i ryżem	90g	1/2 sztuki
Pierogi z mięsem	40g	1 sztuka
Pizza z szynką	30g	1 kawałek
DODATKI		
Majonez	12g	1 łyżka
Śmietana 12%	70g	5 płaskich łyżeczek
Dżem niskosłodzony	27g	3 płaskie łyżeczki
Herbatniki	14g	1 sztuka
Czekolada gorzka	20g	1/5 tabliczki

Produkty szczególnie wskazane o niewielkim ładunku węglowodanowym: **botwina, brokuły, brukselka, cukinia, bakłażan, kalafior, kapusta pekińska, kapusta biała, ogórek świeży, papryka zielona, pomidor, por, rzodkiewki, sałata, szpinak, seler, szparagi.**

TABELA WYMIENNIKÓW BIAŁKOWYCH

1 wymiennik białkowy (1 WBz) jest to taka ilość pożywienia, w której znajduje się 10 gramów białka zwierzęcego lub jego równoważną ilość.

porcja produktu na 1 WBz:

MIĘSO I WĘDLINY: wskazane drób, wołowina, cielęcina, chude wędliny

Cielęcina bez kości	50g	Kawałek o wym. 5x4x1cm
Wołowina bez kości	50g	Kawałek o wym. 5x4x1cm
Polędwica wołowa	50g	Kawałek o wym. 5x4x1cm
Indyk filet	50g	Kawałek o wym. 6x5x0,5cm
Kurczak filet	50g	Kawałek o wym. 6x5x0,5cm
Kurczak udziec	50g	Kawałek o wym. 7x5x1cm
Kiełbasa wieprzowa	50g	Kawałek o dł. 7 cm, ok. 3 cm średnicy
Polędwica sopocka	50g	5 plasterków o śr. 6 cm
Szynka gotowana	50g	5 plasterków o śr. 6 cm
Kiełbasa drobiowa	50g	5 plasterków o śr. 6 cm
Polędwica drobiowa	50g	5 plasterków o śr. 6 cm

RYBY: wskazane pieczone bez dodatku tłuszczu, gotowane

Dorsz, filet bez skóry	60g	Kawałek o wym. 8x6x1cm
Karp świeży	55g	Kawałek o wym. 8x6x1cm
Śledź świeży	60g	Kawałek o wym. 13x6cm
Śledź marynowany	60g	Kawałek o wym. 13x6cm
Makrela wędzona bez skóry	50g	Kawałek o wym. 15x4,5cm

NABIAŁ: wskazane półtłuste, naturalne produkty mleczne

Ser twarogowy chudy	50g	Kawałek o wym. 10x3,5x1 cm
Ser twarogowy półtłusty	50g	Kawałek o wym. 10x3,5x1 cm
Serek homogenizowany	80g	5 łyżek
Sery żółte	35g	6 plasterków o wym. 4x2,5cm
Jajo kurze	100g	2 sztuki małe w skorupce

TABELA WYMIENNIKÓW TŁUSZCZOWYCH

Wymiennik tłuszczowy (WT) - jest to taka ilość pożywienia, w której znajduje się 10 gramów tłuszczu.

porcja produktu na 1 WT

Masło 82% tłuszczu	12g	2 łyżeczki
Masło śmietankowe	15g	2 łyżeczki
Śmietana 12% tłuszczu	80g	5 łyżek
Olej, oliwa	10g	1 łyżka
Smalec	10g	1 łyżka