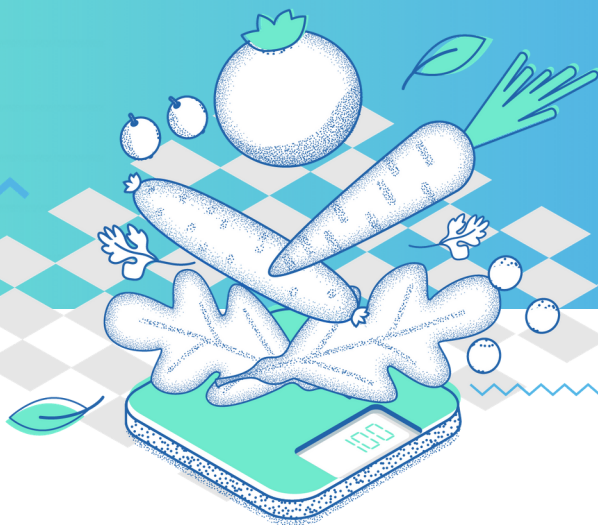


TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH



Owoce	3
Warzywa	4
Słodycze, przekąski i napoje	5
Nabiał, ryby, mięso, tłuszcze	6
Przetwory zbożowe	7
Dodatki	8

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
OWOCE		
Agrest	46	0,9
Ananas	55	1,2
Arbuz	36	0,8
Awokado	169	0,4
Banan	97	7,2
Banany suszone	368	8,2
Borówki amerykańskie	57	1,2
Brzoskwinia	50	1
Czarne jagody	51	0,9
Czereśnie	63	1,3
Daktyle suszone	290	6,5
Figa	74	1,6
Figi suszone	311	6,5
Granat	83	1,5
Grapefruit	40	0,8
Gruszka	58	1,2
Jabłko	50	1
Jabłka suszone	256	5,2
Jagody goji suszone	349	6,4
Jeżyny	43	0,4
Maliny	43	0,5
Mandarynki	45	0,9
Mango	69	1,5
Melon	38	0,7
Morele	50	1
Morele suszone	301	6,2
Morwa biała suszona	321	6,1
Nektarynka	50	1,1

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
OWOCE		
Pomarańcze	47	0,9
Pomelo	38	0,9
Rodzynki suszone	286	6,5
Śliwki	49	1
Śliwki suszone	282	6
Truskawki	33	0,6
Mandarynki	45	0,9
Kiwi	60	1,2
Maliny	43	0,5
Papaja	44	0,9
Porzeczki czarne	51	0,7
Porzeczki białe	45	0,7
Porzeczki czerwone	46	0,6
Winogrona	71	1,6
Wiśnie	49	1
Żurawina suszona	308	7,7

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
WARZYWA		
Bakłażan	26	0,4
Bataty	86	1,7
Boćwina	26	0,1
Bób	76	0,8
Brokuły	31	0,3
Bruksełka	47	0,3
Burak	42	0,7
Burak gotowany	37	0,7
Cebula	33	0,5
Ciecierzycza, nasiona suche	378	4,3
Cieciorka konserwowa	139	1,6
Cukinia	17	0,2
Dymia	33	0,5
Fasola biała	315	4,6
Fasola biała konserwowa	114	1,6
Fasola czerwona konserwowa	81	1
Fasola mung kielki	34	0,3
Fasola szparagowa	37	0,5
Groch. nasiona suche	319	4,5
Groszek zielony	86	1
Groszek zielony konserwowy	73	1
Jarmuż	36	0,2
Kabaczek	16	0,2
Kalafior	27	0,3
Kalarepa	33	0,4
Kapusta biała	33	0,5
Kukurydza kolby	115	2

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
WARZYWA		
Kukurydza konserwowa	109	2
Marchew	33	0,5
Papryka czerwona	32	0,5
Papryka zielona	22	0,3
Papryka żółta	27	0,5
Pietruszka, korzeń	49	
Pomidor	19	0,3
Pomidory suszone	258	4,4
Pomidory suszone w oleju	213	1,4
Rabarbar	15	0,1
Rzepa	33	0,5
Rzodkiewka	18	0,2
Seler korzeniowy	30	0,3
Seler naciowy	17	0,2
Soczewica czarna, nasiona suche	352	5,3
Soczewica czerwona, nasiona suche	341	4,9
Soczewica zielona, nasiona suche	352	6,1
Soczewica konserwowa	107	1,2
Soja, nasiona suche	413	1,7
Szparagi	21	0,2
Szpinak	22	0,1
Por	29	0,3
Kapusta kiszona	16	0,1
Kapusta pekińska	16	0,1
Salata	16	0,2
Kalarepa	33	0,4
Bruksełka	47	0,3
Ogórek zielony	14	0,2
Ziemniak	79	1,7

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
SŁODYCZE I PRZEKĄSKI		
Cukier	399	10
Miód pszczeli	319	8
Syrup klonowy	261	7
Czekolada gorzka	559	5,5
Wiórki kokosowe	657	0,6
Orzechy arachidowe	580	1,2
Orzechy laskowe	666	0,6
Orzechy włoskie	666	1,2
Orzechy nerkowca	553	3
Orzechy pini	673	1
Orzechy pistacjowe	606	1,9
Migdały	604	0,8
Płatki migdałowe	590	0,9
Dynia, pestki	572	1,3
Słonecznik, nasiona	577	1,9
Amarantus nasiona	396	5,9

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
NAPOJE		
Herbata bez cukru	0	0
Kawa bez cukru	0	0
Sok pomidorowy	18	0,3
Napój migdałowy	30	0,2
Napój owsiany	46	0,5
Napój ryżowy	47	1
Napój sojowy	41	0,2

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
NABIAŁ		
Jajko	140	–
Jogurt nat. 2% tł	60	0,6
Jogurt naturalny bez laktozy	63	0,7
Jogurt naturalny typu greckiego	102	0,5
Jogurt kokosowy	86	1
Mleko 2% tłuszczu	51	1,2
Mleko bezlaktozowe	44	0,5
Mleko kokosowe (napój)	46	0,3
Mleko kozie	68	0,5
Kefir 2 % tł	50	0,5
Serek twarogowy chudy	98	0,4
Serek twarogowy półtusty	132	0,4
Serek twarogowy bez laktozy	120	0,4
Serek homogenizowany chudy	72	0,7
Serek ziarnisty	101	0,3
Ser żółty	318	0
Śmietana 12 % tł	134	0,4
Śmietana 18 % tł	186	0,4

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
RYBY I DRÓB		
Dorsz	69	0
Halibut	98	0
Karp	110	0
Krewetki	92	0,1
Makrela świeża	182	0
Śledź świeży	162	0
Pierś indyka	53	0
Uda indyka	100	0
Pierś kurczaka	98	0
Uda Kurczaka	125	0
Wątróbka kurczaka	136	0,1
MIĘSO I WĘDLINY		
Szynka dojrzewająca	178	0,1
Połówdwa z indyka	105	0
Szynka z piersi kurczaka	96	0
Wołowina połówdwa	112	0
TŁUSZCZE		
Margaryna	542	0
Masło ekstra	748	0,1
Masło orzechowe	598	1,1
Oleje roślinne	900	0

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
PRZETWORY ZBOŻOWE		
Bagietka pełnoziarnista	260	5,4
Bułka bezglutenowa wieloziarnista	329	3,3
Bułka grahamka	262	4,9
Bułka tarta	354	7,2
Chleb bezglutenowy wieloziarnisty	309	3,5
Chleb chrupki	360	7,3
Chleb graham	231	4,2
Chleb żytni pełnoziarnisty	240	4,5
Chleb żytni razowy	227	4,3
Pumpernikiel	256	4,9
Kasza bulgur	342	5,8
Kasza gryczana	344	6,3
Kasza jaglana	348	6,8
Kasza jęczmienna pęczak	340	7
Kasza kukurydziana	371	8
Kasza manna	348	7,4
Kasza orkiszowa	338	6,3
Kasza owsiana	380	6,3
Komosa ryżowa (quinoa)	350	5,8
Komosa ryżowa ekspandowana	369	7,1
Ryż basmati	365	7,6
Ryż brązowy	335	6,8
Ryż czerwony	356	7,6
Ryż dziki	357	6,9
Makaron bezglutenowy penne	345	7,5
Makaron gryczany	349	7,7
Makaron lasagne pełnoziarnisty	362	6,4
Makaron pełnoziarnisty penne	362	6,4
Makaron pełnoziarnisty świderki	362	6,4

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
PRZETWORY ZBOŻOWE		
Makaron ryżowy	345	7,6
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	361	6,2
Makaron z fasoli mung	361	8,7
Mąka gryczana	363	6,9
Mąka jaglana	381	7,3
Mąka kokosowa odtuszczona	313	1,5
Mąka kukurydziana	348	7,1
Mąka owsiana	370	5,5
Mąka pszenna typ 1850	327	6
Mąka ryżowa	347	7,7
Mąka sojowa	448	0,8
Mąka z ciecierzycy	387	4,7
Mąka z komosy ryżowej (quinoa)	368	5,7
Mąka z nasion amarantusa	393	6
Mąka żytnia typ 2000	323	6,1
Otręby pszenne	268	2
Otręby owsiane	246	5,6
Otręby gryczane	392	6,3
Otręby żytnie	281	3,6
Płatki kukurydziane	73	1,7
Płatki owsiane	376	6,2
Płatki gryczane	365	6,9
Płatki jęczmienne	370	7
Płatki pszenne	366	7,1
Płatki ryżowe	365	7,9
Płatki żytnie	362	7,1
Wafle ryżowe	387	7,8
Musli bezglutenowe	372	7,8
Musli z owocami suszonymi	335	6,4
Musli z rodzynkami i orzechami	393	5,3
Tapioka	358	8,8
Tortilla bezglutenowa	218	5,6
Tortilla pełnoziarnista	310	4,6
Zarodki pszenne	349	3,2

NAZWA PRODUKTU	KALORIE	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (na 100g)
DODATKI		
Ocet ryżowy	18	0,5
Musztarda	24	0,3
Ketchup	19	0,5
Sosy sałatkowe	69	0
Pieczarki	21	0,1
Kurki	38	0,3
Grzyby suszone	284	7
Kakao gorzkie	459	4,5
Drożdże piekarskie prasowane	106	0,7
Płatki drożdżowe	287	3,2
Papier ryżowy	331	7,5
Hummus	327	1
Masło orzechowe	598	1,1
Sos sojowy	53	2,7
Suszone pomidory	258	4,4
Tofu	144	0,3