

TABELA WYMIENNIKÓW BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWYCH



Ryby	3
Drób	4
Królik, wieprzowina, wołowina	5
Sery	6
Orzechy, nasiona	7
Śmietany, nabiał, oleje	8
Inne	9

PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
RYBY	
Dorsz świeży	145
Flądra świeża	122
Halibut biały świeży	100
Karp świeży	90
Łosoś świeży	50
Łosoś wędzony	62
Makrela świeża	55
Mintaj świeży	140
Morszczuk świeży	112
Pstrąg	100
Sandacz świeży	120
Sardynka świeża	60
Sola świeża	120
Szczupak świeży	123
Śledź świeży	62
Tuńczyk świeży	74
Tuńczyk w wodzie	105
Węgorz świeży	36



PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
DRÓB	
Kaczka filet z piersi bez skóry	85
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100
Mięso z ud kurczaka bez skóry	80
Noga(udo) kurczaka	63
Polędwica z piersi kurczaka	122
Skrzydło kurczaka	53
Wątróbka kurczaka	75
Mięso mielone drobiowe	100
Szynka z piersi kurczaka	105
Mięso z piersi indyka bez skóry	190
Mięso z podudzia indyka bez skóry	100
Mięso z udźca indyka bez skóry	100
Mięso ze skrzydeł indyka bez skóry	88
Polędwica z indyka	100
Skrzydło indyka	60
Szynka z indyka	120



PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
KRÓLIK	
Królik comber	80
Królik łopatka	80
Królik tuszka	64
Królik udziec	88
WIEPRZOWINA	
Wieprzowina karkówka	50
Wieprzowina łopatka	63
Wieprzowina polędwica	83
Wieprzowina schab	78
Wieprzowina szynka	78
Wieprzowina żeberka	36
Szynka wieprzowa gotowana	20
WOŁOWINA	
Wołowina polędwica	90
Wołowina rostbef	65
Wołowina rozbratel	63
Wołowina szponder	45
Szynka wołowa gotowana	22

PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
SERY	
Ser brie	30
Ser camembert	34
Ser feta	47
Ser feta bez laktozy	63
Ser halloumi	30
Ser kozi	38
Ser mozzarella	42
Ser mozzarella bez laktozy	45
Ser parmezan	22
Ser ricotta	62
Ser twarogowy bez laktozy	93
Ser twarogowy chudy	120
Ser twarogowy półtłusty	85
Ser żółty	30
Ser żółty bez laktozy	30
Serek homogenizowany chudy	221
Serek ziarnisty	114
Serek ziarnisty bez laktozy	157



PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
ORZECHY, NASIONA	
Orzechy nerkowca	21
Orzechy laskowe	16
Orzechy arachidowe	19
Orzech kokosowy	32
Orzechy pinii	15
Orzechy pistacjowe	19
Orzechy włoskie	16
Migdały	20
Nasiona chia	29
Sezam nasiona	15
Słonecznik nasiona	84
Len mielony	35
Len nasiona	27
Mak	21

PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
ŚMIETANY	
Śmietana 12%	84
Śmietana 18%	58
Śmietanka kremowa 30%	36
NABIAŁ	
Mleko 2% tłuszczu	316
Mleko bezlaktozowe	392
Jogurt kokosowy	215
Jogurt naturalny	284
Jogurt naturalny bez laktozy	288
Jogurt naturalny typu greckiego	120
Kefir	316
Maślanka	364
OLEJE	
Olej kokosowy	11
Olej rzepakowy	11
Oliwa z oliwek	
Olej lniany	11



PRODUKTY	Ilość gramów produktu spożywczego równa 1 WBT
INNE	
Cielęcina sznyclówka	100
Krewetki tygrysie	114
Hummus	36
Jaja kurze całe	73
Kakao	37
Karob w proszku	420
Margaryna	19
Masło bez laktozy	14
Masło ekstra	13
Masło orzechowe	18
Mleczko kokosowe	50
Mleko kozie	200
Musztarda	124
Oliwki	87
Tofu	80
Szynka dojrzewająca	58