



## Tabela wymienników węglowodanowych

<b>Pieczycwo</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>WW w 100g</b>	<b>[g] produktu na 1WW</b>
Bagietka	57,2	2	5,52	18
Bułka tarta	71	5,7	6,53	15
Chleb chrupki	78,9	6	7,29	14
Chleb graham	48,7	6,4	4,23	24
Chleb pszenny	54,3	2,7	5,16	19
Chleb razowy	51,2	8,4	4,28	24
Mąka pszenna typ 500	74	2,3	7,17	14
Mąka razowa typ 2000	79,4	8,9	7,05	14
<b>Produkty zbożowe</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>WW w 100g</b>	<b>[g] produktu na 1WW</b>
Makaron dwujajeczny suchy	76,8	2,6	7,42	13
Makaron pełnoziarnisty suchy	68	6,2	6,18	16
Kasza gryczana sucha	69,3	5,9	6,34	16
- gotowana	24,3	2,1	2,22	50
Kasza pęczak sucha	74,9	5,4	6,95	14
- gotowana	24,2	1,7		50
Kasza manna sucha	76,7	2,5	7,42	13
Płatki owsiane suche	69,3	6,9	6,24	16
Otręby owsiane	61,9	42,4	1,95	51
Płatki kukurydziane	83,6	6,6	7,7	13
Ryż brązowy suchy	76,8	8,7	6,81	15
Ryż brązowy gotowany	25,6	2,9	2,27	40
Ryż biały suchy	78,9	2,4	7,6	13
Ryż biały gotowany	26,3	0,8	2,5	40

<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>WW w 100g</b>	<b>[g] produktu na 1WW</b>
Agrest	11,8	3	0,88	120
Banan	23,5	1,7	2,18	50
brzoskwinie	9,5	1,5	0,8	130
Cytryna	9,5	2	0,75	130
czereśnie	16	2,1	1,4	70
Grejpfrut	9,8	1,9	0,79	130
Gruszka	14,4	2,1	1,23	80
Jabłko	12,1	2	1,01	100
jagody	12,2	3,2	0,9	110
Kiwi	14,7	3	1,17	85
Maliny	12	6,7	0,53	200
Melon	8,4	1	0,74	140
Pomarańcze	11,3	1,9	0,94	110
Porzeczki czerwone	13,8	7,7	0,61	160
Rodzynki	71,2	6,5	6,47	15
Śliwki	11,7	1,6	1,01	100
Śliwki suszone	68,9	9,4	5,95	17
Truskawki	7,2	1,8	0,54	200
Winogrona	17,6	1,5	1,61	60
Żurawina suszona	84	5	7,9	12
<b>Warzywa</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>WW w 100g</b>	<b>[g] produktu na 1WW</b>
Burak	9,5	2,2	0,73	140
Cebula	6,9	1,7	0,52	200
Dynia	7,7	2,8	0,49	200
Kalafior	5	2,4	0,26	400
Kalarepa	6,5	2,2	0,43	240
Kapusta biała	7,4	2,5	0,49	200
Marchew	8,7	3,6	0,51	200
Ogórek	2,9	0,5	0,24	400
Papryka czerwona	6,6	2	0,46	220
Pietruszka (korzeń)	10,5	4,9	0,56	180
Pomidor	3,6	1,2	0,24	420
Por	5,7	2,7	0,3	340
Sałata	2,9	1,4	0,15	670
Ziemniaki	18,3	1,5	1,68	60
Batat	27,9	4,1	2,3	45
Kukurydza ziarna	74,3	7,3	6,7	15
Kukurydza konserw.	23,6	3,9	1,74	60
Pomidory susz. W oleju	7,4	5,7	0,17	600
Rzodkiewka	3,4	1,6	0,18	550
<b>Nasiona roślin</b>	<b>Węglowodany ogółem</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>WW w 100g</b>	<b>[g] produktu</b>

<b>strączkowych</b>	<b>[g] w 100 g produktu</b>			<b>na 1WW</b>
Bób gotowany	14	5,8	0,82	120
Fasolka szparagowa	7,6	3,9	0,37	270
Fasola biała sucha	61,6	15,7	4,59	22
Fasola biała w puszcze	21,2	4,8	1,64	60
Groch suchy	60,2	15	4,52	22
Groszek zielony suchy	17	6	1,1	30
Groszek w puszcze	12,3	5,8	0,65	150
Soja sucha	32,7	15,7	1,7	60
Soczewica zielona sucha	60,8	8,9	5,19	20
Ciecierzycza sucha	60,6	15	4,56	20
Ciecierzycza w puszcze	13,5	4,4	0,91	110
<b>Nabiał</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>			<b>[g] produktu na 1WW</b>
Mleko	4,7		0,47	200
Twaróg chudy	3		0,3	333
Twaróg tłusty	3,4		0,34	300
Serek wiejski	2		0,2	500
Jogurt naturalny	5,7		0,57	180
Kefir	4,6		0,46	200
Maślanka	5,1		0,51	200
Ser żółty	<0,5		0	0
Mozzarella	1,5		0,15	700
Śmietana	3,9		0,39	250
Śmietanka	3,5		0,35	280
Mleko bezlaktozowe	4,7		0,47	200
<b>Produkty bezglutenowe</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>			<b>[g] produktu na 1WW</b>
Chleb bezglutenowy jasny	41	5,5	3,5	28
Chleb bezglutenowy ciemny z ziarnami	37,8	7,2	3	33
Bułka bezglutenowa	47,9	2,7	4,52	22
Makaron bezglutenowy	76	2,4	7,36	14
Mąka kukurydziana	76	3	7,3	14
Mąka ryżowa	76	1,6	7,44	14
<b>Cukry i słodziki</b>	<b>Węglowodany ogółem [g] w 100 g produktu</b>			<b>[g] produktu na 1WW</b>
Cukier biały	100		10	10
Cukier brązowy	99		9,9	10
miód	80		8	12
Syropy owocowe	86,9		8,69	11
erytrytol	0		0	
Czekolada gorzka 62	46	11	3,5	30

Orzechy nerkowca	30,2	3,3	2,56	40
Orzechy laskowe	23	9,8	1,2	80
Czekolada mleczna	59,4	3,4	5,6	17

## **PAMIĘTAJ!**

Mięso i jego przetwory bez dodatku cukru i mąki, jaja, tłuszcze, takie jak masło, olej, oliwa, niesłodzone kawa i herbata nie zawierają cukru.