

## WZÓR

DZIEŃ I.			
NAZWA POSIŁKU	SPOŻYTE PRODUKTY	MIARY DOMOWE	WYMIENNIKI WW I WBT
Śniadanie, II śniadanie, przekąska, obiad, podwieczorek, kolacja, II kolacja itp.	Należy podać <b>nazwę własną produktu</b> np. jogurt truskawkowy Jogobella, margaryna Flora ProActiv, woda Staropolanka oraz <b>jego cechy</b> np. śmietana 18%, mleko 2%	np. 1 łyżka, 1 szklanka, lub miary wyrażone w gramach	Wymienniki węglowodanowe/ wymienniki białkowo-tłuszczowe uwzględnione na dany produkt (jeżeli podano na niego insulinę)

## PRZYKŁAD

DZIEŃ I.			
NAZWA POSIŁKU	SPOŻYTE PRODUKTY	MIARY DOMOWE	WYMIENNIKI WW I WBT
ŚNIADANIE	<u>Kanapki z wędliną:</u> - chleb żytni razowy - masło - polędwica sopocka - ogórek zielony <u>Kakao</u> - mleko 2% - cukier - kakao	40g 5g 20g 1 mała sztuka (20g)  1 szklanka 1 łyżeczka 1 łyżeczka	2WW     1WW + 0,7WBT