

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>IŁOŚĆ</b>	<b>KALORIE</b>	<b>WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE</b>
<b>OWOCE</b>			
Arbuz	100 g	19	0,4
Banan	1 szt. 180 g	108	2,7
Brzoskwinie z puszki	1/2 szt. 60 g	33	0,8
Grapefruit	1/2 szt. 150 g	35	1
Gruszka	1 szt. średnia 150 g	62	1,6
Jabłko	1 szt. średnia 150 g	51	1,3
Melon	1/2 szt. 750 g	143	3,2
Morele suszone	3 średnie szt. 24 g	68	1,8
Pomarańcze	1 szt. średnia 200 g	64	1,6
Rodzyunki suszone	1/4 szklanki 75 g	208	5,3
Śliwki suszone	6 szt. 30 g	68	1,8
Truskawki	10 szt. 140 g	38	1
Mandarynki	2 średnie szt. 100 g	32	0,8
Kiwi	1 średnia szt. 88 g	42	1
Maliny	100 g	29	1,2
Czarna porzeczka	1 szklanka 112 g	52	1,6
Winogrona	1 szt. 100 g	68	1,7
<b>WARZYWA</b>			
Brokuły	100 g	16	0,3
Burak	100 g	28	0,7
Cebula	100 g	27	0,6
Fasola biała	50 g such. ziar.	144	3,1
Fasola szparagowa	100 g	24	0,7
Frytki	10 szt. średnio 30 g	76	1
Groszek zielony	50 g	32	0,8
Kalafior	100 g	14	0,3
Kapusta biała	100 g	24	0,6
Kukurydza gotowana	1 kolba 250 g	145	3,1
Marchew	100 g	20	0,6
Papryka konserwowa	100 g	30	0,5
Pomidor	100 g	15	0,4
Szparagi	6 szt. średnich 100 g	59	1,2
Szpinak	100 g	13	0,2
Por	1 średnia sztuka 124 g	17	0,4
Kapusta kiszona	100 g	11	0,3
Kapusta pekińska	1 średnia porcja 70 g	7	0,2

Salata	1 średnia główka 200 g	20	0,4
Kalarepa	1 średnia sztuka 140 g	28	0,6
Brukselka	100 g	28	0,7
Zielony ogórek	100 g	10	0,2
Konserwowy ogórek	1 średniej sztuki 50 g	8	0,2
Chipsy	10 szt. 45g	242	2,4
Kukurudza w puszcze	100 g	23	0,2
Ziemniak	100 g	60	1,4
<b>SŁODYCZE I PRZEKĄSKI</b>			
Babeczka śmietankowa	1 szt. 60 g	199	2,6
Baton SNICKERS	1 szt. 60 g	298	3,2
Cukier	1 łyżeczka 10 g	41	1
Dżem wysokosłodzony	1 łyżeczka 20 g	50	1,3
Dżem niskosłodzony	1 łyżeczka 20 g	31	0,8
Ekler czekoladowy	1 szt. 50 g	164	1,8
Galaretka owocowa	1/2 szklanki 100 g	70	1,5
Herbatnik	1 szt. 10 g	44	0,8
Karmelek	5 szt. 20 g	80	2
Keks owocowy	50 g	194	2,7
Miód naturalny	1 łyżeczka 20 g	65	1,6
Pączek	1 szt. 50 g	189	2,6
Pierniki czekoladowe	3 szt. 50 g	189	3,5
Ptyś z bitą śmietaną	50 g	174	1,3
Sernik wiedeński	100 g	344	3,2
Syrop truskawkowy	1 łyżeczka 20 g	52	1,3
Szarlotka	80 g	222	4,2
Orzechy kokosowe	100 g	606	2,7
Orzeszki ziemne	1 puszka 140 g	791	2,7
Orzeszki laskowe	100 g	646	1,5
Orzeszki włoskie	100 g	651	1,8
<b>ZUPY</b>			
Grzybowa zabelana	1 talerz 250 g	75	0,5
Ogórkowa	1 talerz 250 g	108	1,2
Krupnik	1 talerz 250 g	110	1,9
Pomidorowa z makaronem	1 talerz 250 g	90	0,8
Kapuśniak	1 talerz 250 g	58	0,4

Jarzynowa	1 talerz 250 g	83	1,1
Zupa grochowa	1 talerz 250 g	188	2,2
Żurek z ziemniakami	1 talerz 250 g	320	5,6
Barszcz czerwony	1 talerz 250 g	88	0,9
Rosół z drobiu	1 talerz 250 g	72	1,5
Ziemniaczana	1 talerz 250 g	103	1,6
<b>NAPOJE</b>			
Cola, oranżada	250 ml	105	2,6
Herbata bez cukru	1 szklanka 250 g	0	0
Kawa bez cukru	1 szklanka 250 g	5	0,1
Kakao na mleku	1 szklanka 250 g	163	2,1
Sok jabłkowy	1/2 szklanki 120 g	50	1,2
Sok pomarańczowy	1/2 szklanki 120 g	52	1,2
Sok pomidorowy	1/2 szklanki 120 g	16	0,3
<b>NABIAŁ</b>			
Jajko	1 szt. 50 g	67	-
Żółtko jajka	1 duże 17 g	60	-
Białko jajka	1 duże 33 g	16	-
Jogurt nat. 2% tł	1 szklanka 250 ml.	150	1,6
Mleko kwaszone 2% tł.	1 szklanka 250 ml.	128	1,2
Jogurt z owocami	1 szklanka 250 ml.	150	2,1
Kefir 2 % tł	1 szklanka 250 ml.	128	1,2
Lody owocowe	100 g	116	1,9
Lody śmietankowe	100 g	160	1,8
Mleko odtłuszczone 0,5 tł.	1 szklanka 250 g	98	1,3
Mleko 2 % tł.	1 szklanka 250 g	128	1,2
Mleko zagęszczone niesłodz	100 g	131	0,9
Serek topiony	100 g	299	0,1
Serek twarogowy chudy	100 g	99	0,4
Serek twarog. homogen.	100 g	161	0,3
Serek twarogowy tłusty	100 g	175	0,4
Ser żółty	1 plaster 20 g	58	0
Śmietana 12 % tł	100 g	133	0,4
Śmietana 18 % tł	100 g	184	0,4

Śmietana 30 % tł.	100 g	287	0,4
<b>RYBY I DRÓB</b>			
Dorsz	100 g	70	0
Halibut	100 g	99	0
Karp	100 g	111	0
Krewetki	100 g	73	0
Makrela w oleju	100 g	339	0,1
Szproty w pomidorach	100 g	173	0,7
Śledź w oleju	100 g	340	0
Śledź marynowany	100 g	183	0,3
Pierś indyka	100 g	84	0
Uda indyka	100 g	93	0
Pierś kurczaka	100 g	99	0
Uda Kurczaka	100 g	101	0
Wątróbki drobiowe	100 g	136	0
<b>MIĘSO I WĘDLINY</b>			
Boczek surowy	1 plasterek 20 g	103	0
Pasztetowa	100 g	345	0,4
Salceson	100 g	255	0
Kiełbasa zwyczajna	100 g	195	0
Kotlet miel.-wołowy	100 g	210	1,2
Kotlet schabowy	100 g	357	1,6
Parowki	1 sztuka 45 g	106	0
Szynka gotowana	1 plasterek 20 g	45	0
Wątróbka cielęca	100 g	104	0
Kabanosy	1 sztuka 10 g	32	0
Kiełbasa myśliwska	100 g średnio	285	0
Poładwica	100 g	165	0,1
Szynka z drobiu	100 g	119	0
Golonka	100 g	247	0
Cielęcina bez kości	100 g	104	0
Wołowina	100 g	117	0
<b>TŁUSZCZE</b>			
Majonez	1 łyżeczka 20 g	143	0
Margaryna	1 łyżeczka 15 g	107	0
Masło	1 łyżeczka 5 g	37	0
Masło roślinne	1 łyżeczka 5 g	36	0
Oleje roślinne	1 łyżeczka 15 g	133	0

Smalec	1 łyżeczka 15 g	132	0
<b>PRZETWORY ZBOŻOWE</b>			
Bułka grahamka	1 szt. 50 g	129	2,9
Chleb pszenny	1 kromka 40 g	100	2,2
Chleb żytni	1 kromka 40 g	96	2,3
Kasza jęczmienna	2 łyżeczki 22 g	28	0,5
Kasza manna	6 łyżeczek 30 g	37	0,7
Kopytka	100 g	148	3,2
Naleśniki - placki	100 g	239	4,1
Pierogi leniwe	100 g	217	2
Makaron 2-jajeczny	50 g	53	1
Mąka pszenna	2 łyżeczki 30 g	103	2,3
Otręby pszenne	5 łyżeczek 30 g	56	1,9
Płatki kukurydziane	4 łyżeczki 20 g	73	1,7
Płatki owsiane	4 łyżeczki 26 g	95	1,8
Pumpernikiel	1 kromka 50 g	126	2,9
Paluszki słone / Precelki	1 paczka 100 g	385	7,5
Pieczywo chrupkie	1 kromka 8 g	28	0,6
Bułka zwykła	1 szt. 50 g	136	2,9
Ryż	1 łyżeczka 20 g	27	0,6
<b>DODATKI</b>			
Musztarda	1 łyżeczka 15 g	24	0,3
Ketchup	1 łyżeczka 20 g	19	0,5
Sosy sałatkowe	1 łyżeczka 15 g	69	0
<b>ALKOHOL</b>			
Likier	1 kieliszek 25 g	66	0,8
Piwo jasne	0,5 l	245	1,9
Wino deserowe	1 kieliszek 100 g	96	0,6
Wino wytrawne	1 kieliszek 100 g	65	0
Szampan	1 kieliszek 100g	76	0,1
Wódka czysta	1 kieliszek 40 g	88	0