

N-SULIN®

Wymienniki Węglowodanowe / Kalorie

OWOCE	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Arbuz	100 g	19	0,4
Banan (1 szt.)	180 g	108	2,7
Czarna porzeczka (szklanka)	112 g	52	1,6
Grejpfrut (1/2 szt.)	150 g	35	1
Gruszka (1 szt.)	150 g	62	1,6
Jabłko (1 szt.)	150 g	51	1,3
Morele suszone (3 szt.)	24 g	68	1,8
Pomarańcze (1 szt.)	200 g	64	1,6
Rodzynki 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 szt.)	100 g	32	0,8
Kiwi (1 szt.)	88 g	42	1
Maliny	100 g	29	1,2
Winogrona	100 g	68	1,7
WARZYWA	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Brokuły	100 g	16	0,3
Brukselka	100 g	28	0,7
Burak	100 g	28	0,7
Cebula	100 g	27	0,6
Fasola biała (suche ziarno)	50 g	144	3,1
Fasola szparagowa	100 g	24	0,7
Groszek zielony	50 g	32	0,8
Kalafior	100 g	14	0,3
Kapusta biała	100 g	24	0,6
Kapusta kiszona	100 g	11	0,3
Kukurydza gotowana (kolba)	250 g	145	3,1
Kukurydza w puszcze	100 g	23	0,2
Marchew	100 g	20	0,6
Papryka konserwowa	100 g	30	0,5

Pomidor	100 g	15	0,4
Szparagi (6 szt.)	100 g	59	1,2
Szpinak	100 g	13	0,2
Por (1 szt.)	124 g	17	0,4
Salata (średnia główka)	200 g	20	0,4
Zielony ogórek	100 g	10	0,2
Ziemniak	100 g	60	1,4
SŁODYCZE I PRZEKĄSKI	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Baton Snickers (1 szt.)	60 g	298	3,2
Chipsy (10 szt.)	45 g	242	2,4
Dżem wysokosłodzony	20 g	50	1,3
Dżem niskosłodzony	20 g	31	0,8
Galaretka owocowa (1/2 szklanki)	100 g	70	1,5
Herbatniki (1 szt.)	10 g	44	0,8
Karmelki (5 szt.)	20 g	80	2
Miód naturalny	20 g	65	1,6
Pączek (1 szt.)	50 g	189	2,6
Pierniki czekoladowe (3 szt.)	50 g	189	3,5
Orzechy laskowe	100 g	646	1,5
Orzechy włoskie	100 g	651	1,8
ZUPY	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Grochowa	250 g	188	2,2
Kapuśniak	250 g	58	0,4
Krupnik	250 g	110	1,9
Ogórkowa	250 g	108	1,2
Pomidorowa z makaronem	250 g	90	0,8
Rosół z drobiu	250 g	72	1,5
Żurek z ziemniakami	250 g	320	5,6
NAPOJE	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Cola, oranżada	250 ml	105	2,6
Kakao na mleku	250 ml	163	2,1
Sok jabłkowy	120 ml	50	1,2
Sok pomidorowy	120 ml	16	0,3
NABIAŁ	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Jogurt naturalny 2 proc. tłuszczu	250 ml	150	1,6
Jogurt z owocami	250 ml	150	2,1
Mleko kwaszone 2 proc. tłuszczu	250 ml	128	1,2
Serek topiony	100 g	299	0,1
Serek twarogowy	100 g	99	0,4
Ser żółty (plaster)	20 g	58	0
Śmietana 12 proc. tłuszczu	100 g	133	0,4

PRZETWORY ZBOŻOWE	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Chleb pszenny (kromka)	40 g	100	2,2
Chleb żytni (kromka)	40 g	96	2,3
Kasza jęczmienna	22 g	28	0,5
Naleśniki	100 g	239	4,1
Makaron 2-jajeczny	50 g	53	1
Mąka pszenna	30 g	103	2,3
Otręby pszenne	30 g	56	1,9
Płatki kukurydziane	20 g	73	1,7
Płatki owsiane	26 g	95	1,8
Pumperniel (kromka)	50 g	126	2,9
Paluszki słone	100 g	385	7,5
Pieczywo chrupkie (kromka)	8 g	28	0,6
Ryż	20 g	27	0,6
ALKOHOL	ILOŚĆ	KALORIE	WW
Likier	25 g	66	0,8
Piwo jasne	0,5 l	245	1,9
Wino wytrawne	100 g	65	0
Wódka czysta	40 g	88	0