

Tabela wymienników węglowodanowych

Pieczywo i ciasto

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Chleb biały / bułki białe	25	1 kromka / 0,5 bułki o wadze 50g
Chleb razowy	25	1 kromka o grubości 0,5 cm
Chleb pszenny mieszany	30	1 kromka
Chleb tostowy (pszenny)	25	1 kromka
Chleb graham	30	1 kromka
Pieczywo chrupkie	15	1,5 kromki
Pumpernikiel	25	1/2 kromki
Pączki	25	1/2 sztuki
Ciasto drożdżowe	30	1 mała porcja
Ciasto biszkoptowe	30	1 mała porcja
Paluszki	15	15 sztuk
Krakersy	15	3 sztuki
Suchary	15	1,5 sztuki

Słodycze

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Czekolada	15	1/6 tabliczki o wadze 100g

Tort orzechowy	20	mała porcja
Lody śmietankowe	25	1 gałka
Baton Mars, Snickers, Bounty	16	1/3 batona
Miód pszczeni	15	1 łyżeczka

Produkty zbożowe

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Mąka pszenna	15	1 łyżka stołowa
Mąka żytnia pełnoziarnista	20	1,5 płaskiej łyżki stołowej
Mąka kukurydziana	20	1,5 płaskiej łyżki stołowej
Kasza jęczmienna – po ugotowaniu	20	1 płaska łyżka stołowa
Ryż gotowany	20	2 łyżki stołowe
Kasza gryczana	16	1 płaska łyżka stołowa
Płatki owsiane	24	4 łyżki stołowe
Płatki kukurydziane	75	10 płaskich łyżek stołowych
Makaron gotowany	40	1 mała porcja

Produkty mleczne

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Mleko 0,5 %	250	1 szklanka
Mleko 2,0 %	250	1 szklanka
Mleko 3,2 %	250	1 szklanka

Śmietana 18 %	250	1 kubeczek
Jogurt 1,5 % (light)	175	1 porcja
Kefir 1,5 %	250	1 szklanka
Mleko skondensowane	100	0,5 szklanki
Mleko w proszku (chude)	20	4 łyżeczki
Mleko w proszku (tłuste)	30	6 łyżeczek
Ser twarogowy półtłusty	330	12 łyżek
Ser twarogowy chudy	330	12 łyżek
Serek homogenizowany	250	1 kubeczek

Owoce i przetwory owocowe

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Jabłka	100	1 średnie
Gruszki	100	1 mała
Truskawki	160	10 sztuk
Pomarańcze	140	1 sztuka średnia
Brzoskwinie	100	1 sztuka
Morele	80	2 sztuki
Czarne jagody	100	2/3 szklanki
Banany	70	1/3 sztuki
Grejpfrut	125	1/2 sztuki

Cytryna	300	2 sztuki
Mandarynki	150	2 sztuki
Czereśnie	90	20 sztuk
Maliny	140	1 szklanka
Porzeczki czerwone	150	1 szklanka
Porzeczki czarne	160	1 szklanka
Agrest	125	2/3 szklanki
Arbuz	160	1 porcja
Sok jabłkowy	100	1/2 szklanki
Sok grejpfrutowy	120	ok. 1/2 szklanki
Sok pomarańczowy	110	ok. 1/2 szklanki
Dżemy niskosłodzone	20	2 łyżeczki
Dżemy wysokosłodzone	10	1 łyżeczka

Warzywa

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Pomidory	400	5 śr. sztuk
Ogórki	500	5 śr. sztuk
Marchew	100	2 śr. sztuki
Fasola zielona	100	1/2 szklanki
Groszek zielony	80	1/2 szklanki

Kalafior	500	1 śr. sztuka
Cebula	120	2 sztuki
Papryka	125	1 sztuka
Sałata	1000	5 śr. główek
Rzodkiew	500	50 sztuk
Buraki	160	2 śr. sztuki
Pory	200	2 śr. sztuki
Selery	160	1/2 sztuki
Kalarepa	250	1 sztuka
Brukselka	330	24 sztuki
Szparagi	1000	40 sztuk
Szpinak	170	2 porcje
Kapusta biała / czerwona	200	6 liści

Ziemniaki i produkty ziemniaczane

Nazwa produktu	Ilość (w gramach) zawierająca 1 WW	Miara produktu (w przybliżeniu)
Ziemniaki	65	mała porcja /1 sztuka /
Chipsy ziemniaczane	30	przeważnie 1 opakowanie
Frytki gotowe	30	6 śr. sztuk