

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

PIECZYWO

Chleb pszenny	20g = 1WW	1 kromka (grubości 0,7 cm)
Chleb graham	25 g = 1WW	1 kromka (grubości 0,5 cm)
Chleb żytni razowy	25 g = 1WW	1 kromka (grubości 0,5 cm)
Chleb pumpernikiel	20 g = 1WW	½ kromki
Chleb chrupki	15 g = 1WW	1,5 sztuki
Chleb tostowy	20 g = 1WW	1 kromka (8x9x1 cm)
Bułka paryska	20 g = 1WW	1 kromka
Bułka tarta	15 g = 1WW	1 łyżka stołowa
Chałka	15 g = 1WW	½ kromki
Kajzerka (50g)	20 g = 1WW	ok ½ kajzerki
Sucharki popularne	15 g = 1WW	1,5 sztuki

PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasza jęczmienna sucha	15 g = 1WW	3 płaskie łyżeczki
Kasza manna sucha	15 g = 1WW	3 płaskie łyżeczki
Obie kasze po ugotowaniu	40 – 50 g = 1WW	2 „czubate” łyżki
Mąka	15 g = 1WW	1 + ½ płaskiej łyżki
Makaron gotowany	40 – 50 g = 1WW	½ szklanki
Ryż surowy	15 g = 1WW	
Ryż gotowany	40 – 50 g = 1WW	2 łyżki stołowe
Płatki owsiane	15 g = 1WW	2 płaskie łyżki
Płatki kukurydziane	15 g = 1WW	4 łyżki
Proszek budyniowy i kisielowy bez cukru	15 g = 1WW	1 + ½ płaskiej łyżki

MLEKO I PRZETWOTY MLECZNE, SERA

Mleko 0,5%	200 g = 1WW	1 szklanka
Jogurt naturalny	170 g = 1WW	3/4 szklanki
Kefir 2%	200 g = 1WW	1 szklanka
Maślanka 0,5%	200 g = 1WW	1 szklanka
Jogurt truskawkowy	130 g = 1WW	½ szklanki
Kasza manna na mleku 2% bez cukru	100 g = 1WW	Mała łyżka wazowa
Ryż na mleku 2% bez cukru	100 g = 1WW	Mała łyżka wazowa
Makaron na mleku 2% bez cukru	100 g = 1WW	Mała łyżka wazowa
Płatki owsiane na mleku 2%	200 g = 1WW	2 małe łyżki wazowe

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

OWOCE

Agrest	120 g = 1WW	1 szklanka
Arbuz	120 g = 1WW	mały plaster
Ananas świeży	100 g = 1WW	1,5 plastra
Banan bez skórki	50 g = 1WW	½ szt. małego
Brzoskwinie świeże	100 g = 1WW	1 średniej wielkości
Cytryny	170 g = 1WW	2 średnie
Czereśnie	80 g = 1WW	ok.18 sztuk
Czarne jagody	100 g = 1WW	2/3 szklanki
Gruszka	100 g = 1WW	1 mała
Grapefruit bez skórki	130 g = 1WW	1 średni
Jabłka	100 g = 1WW	1 średnie
Jeżyny	100 g = 1WW	2/3 szklanki
Kiwi	80 g = 1WW	1 średnia sztuka
Maliny	200 g = 1WW	1 ½ szklanki
Morele	100 g = 1WW	2 sztuki
Porzeczki czerwone	160 g = 1WW	1 szklanka
Poziomki	120 g = 1WW	1 szklanka
Pomarańcza	100 g = 1WW	1 sztuka średnia
Śliwki	100 g = 1WW	5 sztuk
Truskawki	150 g = 1WW	16 sztuk
Wiśnie	100 g = 1WW	25 sztuk

SOKI OWOCOWE

Jabłkowy	110 g = 1WW	½ szklanki
Grapefruitowy	120 g = 1WW	1/ szklanki
Pomarańczowy	110 g = 1WW	½ szklanki
Pomidorowy	300 g = 1WW	1+ ½ szklanki
Porzeczkowy	100 g = 1WW	1/3 szklanki
Marchewkowy/ buraczkowy	120 g = 1WW	½ szklanki
Winogronowy	50 g = 1WW	1 mała literatka

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

WARZYWA		
Groszek zielony konserwowy	150 g = 1WW	1 niepełna szklanka
Kukurydza	100 g = 1WW	½ kolby
Pomidor	200 g = 1 WW	2 średnie sztuki
Papryka	200 g = 1WW	2 średnie sztuki
Buraki	200 g = 1WW	4 małe
Marchew	200 g = 1WW	4 duże
Rzodkiewka	450 g = 1WW	30 sztuk
Cebula	200 g = 1WW	2 duże
Kalafior	200 g = 1WW	½ średniej sztuki
Fasola sucha biała duża	20 g = 1WW	8 sztuk
Kukurydza ziarna	40 g = 1WW	3 łyżeczki
Ogórek świeży	500 g = 1WW	5 średnich sztuk
Suszony groch	20 g = 1WW	1 łyżka
Ziemniaki po obraniu	65 g = 1WW	1 średni
Surówka z kwaszonej kapusty	125 g = 1WW	3 łyżki
Brukselka gotowana	200 g = 1WW	20 główek
Kapusta czerwona	160 g = 1WW	4 łyżki
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY		
Kotlet mielony	60 g = 1WW	½ porcji
Kotlet z piersi kurczaka panierowany	90 g = 1WW	1 sztuka
Kotlet schabowy	50 g = 1WW	½ porcji
Pulpety	80 g = 1WW	1 mała porcja
Bigos	200 g = 1WW	3 łyżki
Gołąbki z mięsem i ryżem	90 g = 1WW	½ sztuki
Naleśniki z mięsem i kapustą	60 g = 1WW	1 sztuka
Pierogi z mięsem	40 g = 1WW	1 sztuka
Pizza Margeritta	30 g = 1WW	1/6 małej porcji
DODATKI		
Majonez	12 g = 1WW	1 łyżka czubata
Śmietana 12 %	70 g = 1WW	5 płaskich łyżeczek
Dżem niskosłodzony	27 g = 1WW	3 łyżeczki
Herbatniki	14 g = 1WW	1 sztuka

UWAGA: Produkty szczególnie polecane, które można spożywać w nieograniczonych ilościach (o praktycznie zerowym ładunku węglowodanowym): **botwina, brokuły, brukselka, cukinia, bakłażan, kalafior, kapusta pekińska, kapusta biała, kapusta czerwona, ogórek świeży, ogórek kwaszony, papryka zielona, pomidor, por, rzodkiewka, sałata, szpinak, seler, szparagi.**

Lor

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

MIĘSO I WĘDLINY • Polecane: drób, wołowina, cielęcina, chude suche wędliny

Cielęcina bez kości	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 5x4x1 cm
Wołowina bez kości	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 5x4x1 cm
Polędwica wołowa	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 5x4x1 cm
Indyk filet	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 6x5x0,5 cm
Kurczak filet	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 6x5x0,5 cm
Kurczak udziec	50 g =1WBz	Kawałek o wym. 7x5x1 cm
Kiełbasa wieprzowa	50 g =1WBz	Kawałek o dł.7cm, ok 3cm średnicy
Polędwica sopocka	50 g =1WBz	5 plasterków o śr. 6 cm
Szynka wołowa gotowana	50 g =1WBz	5 plasterków o śr. 6 cm
Kiełbasa drobiowa	50 g =1WBz	5 plasterków o śr. 6 cm
Polędwica drobiowa	50 g =1WBz	5 plasterków o śr. 6 cm
RYBY		
Dorsz filet bez skóry	60 g=1WBz	Kawałek o wym. 8x6x1 cm
Karp świeży	55 g=1WBz	
Śledź świeży	60 g=1WBz	Kawałek o wym. 13x6 cm
Śledź marynowany	60 g=1WBz	
Makreła wędzona bez skóry	50 g=1WBz	Kawałek o wym. 15x4,5 cm
NABIAŁ		
Ser twaróg chudy	50 g=1WBz	Kawałek o wym. 10x3,5x1 cm
Ser twaróg półtłusty	50 g=1WBz	Kawałek o wym. 10x3,5x1 cm
Serek homogenizowany pełnotłusty	80 g=1WBz	5 łyżek
Ser topiony	80 g=1WBz	
Sery żółte	35 g=1WBz	6 plasterków o wym. 4x2,5 cm
Jajo kurze	100 g=1WBz	2 sztuki małe w skorupce

TABELA WYMIENNIKÓW TŁUSZCZOWYCH

Masło 82% tłuszczu	12 g=1WT	2 łyżeczki
Masło śmietankowe	15 g=1WT	2 łyżeczki
Śmietana 12% tłuszczu	80 g=1WT	5 łyżek
Olej, oliwa	10 g=1WT	1 łyżka
Smalec	10 g=1WT	1 łyżka
Majonez	15 g=1WT	1 łyżka niepełna

Źródło: Dieta w cukrzycy typu 1, Szpital Uniwersytecki w Krakowie, www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/81-dp-05a-dieta-w-cukrzycy-typu-1-z-przykladowym-jadlospisem-dla-diety-1800-kcal/file dostęp z dn. 31.08.2022.