

## Dobre źródła białek, tłuszczu i węglowodanów

- **Węglowodany złożone lub o niskim indeksie glikemicznym:** warzywa, strączkowe, ziemniaki gotowane na lekko twarde, orzechy i nasiona, mało słodkie owoce, makaron durum, ryż basmati, brązowy, dziki, grube kasze i płatki, pieczywo z ziarnami, płatkami, zbożami, własnej roboty dżem niesłodzony.
- **Tłuszcze dobre:** orzech i nasiona, tłuste ryby morskie, wszystkie oleje i oliwy, masło śmietankowe, śmietana -rzadziej.
- **Białko dobre**– mięso i ryby, jajka, kefiry, jogurty i maślanki naturalne, twaróg, strączkowe, orzechy i nasiona

## Źródła białek, tłuszczu i węglowodanów – do ograniczenia lub eliminacji

- **Węglowodany proste lub o wysokim indeksie glikemicznym:** ziemniaki, słodycze, słodkie owoce, owoce w syropie oraz suszone, dżemy, nabiał dosładzany, soki, kompoty, napoje, mąka z drobnego przemiału: pieczywo jasne oraz ciemne i miękkie, sucharki, makaron, pieczywo chrupkie ryżowe i delikatesowe, biały ryż, większość ciast, kasza manna i kleiki, drobne kasze i płatki
- **Tłuszcze:** smalec, tłuszcz mięsny, margaryna, masło roślinne, ciasta z cukierni i kupowane kruche ciasteczka, potrawy na wysmażonym tłuszczu – frytki, chipsy, itp.
- **Białko:** sery żółte, słodkie jogurty i maślanki, tłuste mięsa

### Zawartość składnika odżywczego w 100 gramach produktu

<b>Węglowodany:</b>		Pieczywo = 2-3 kromki	50 – 80	<b>Białka:</b>	
Warzywa	2 – 10	Kasze, mąki, makarony, ryż	70 – 80	Mięso	15 – 25
Orzechy, nasiona	18 – 25	Owoce = 1- ½ szt	7 – 20	Ryby	15 – 25
Nabiał	1 – 5			Strączkowe	20 – 30
Strączkowe	55 – 65	<b>Tłuszcze:</b>		Sery	15 – 20
Ziemniaki = 1 szt	18	Oleje	100	Jajko 1 szt	6
Pieczywo chrupkie 1 kromka	5	Smalec	100	Pozostały nabiał	2 – 5
		Masło 5 g. na 1 kromkę	75	Orzechy, nasiona bez wiórków kokosowych	20 – 30
Cukier 1 łyżeczka = 5 g		Orzechy, nasiona,			
Suszone owoce	60 – 85	wiórki kokosowe	45 – 65	Dz+K (waga ok. 50 kg)	1800 kcal
Owoce w syropie	20 – 30	Awokado	15	Białka 50g. -225 kcal	
Dżemy	40 – 60	Jajko 1 szt	5	Tłusz. 60g. -540 kcal	
Wiórki kokosowe	27	Tłusty nabiał, sery	18 – 30	Węglowod. 230g. -1035 kcal,	
Słodycze, przekąski	60 – 80	Majonez	80	w tym w.prost. 50-70g. 220-310 kcal	
Nabiał dosładzany, lody	10 – 20	Mięso	5 - 30		
Desery na bazie nabiału	40	Ryby	2 - 15	Chł+M. (waga ok. 70 kg)	2800 kcal
Soki, kompoty i napoje	10 – 20			Białka 70g. -315 kcal	
Piwo 0,5 l	15			Tłusz. 93g. -840 kcal	
				Węglowodany 365g. -1642 kcal,	
				w tym w.prost. 50-70g. 220-310 kcal	