



Produkty pełnoziarniste

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Błonnik norma: 25 g
bułka owsiana	sztuka	50 g	304	9	58	5	2,6 g
bułka pszenna	sztuka	50 g	293	7	55	4	1,8 g
chałka	kromka	25 g	333	8	6	7	1,8 g
chleb chrupki	kromka	7 g	353	9	79	2	3,2 g
chleb pszenny	kromka	25 g	257	8	59	5	2,1 g
chleb tostowy	kromka	30 g	305	8	59	5	2,1 g
chleb z płatkami owsianymi	kromka	30 g	238	7	54	2	7,7 g
chleb żytni	kromka	30 g	261	8	53	2	4,1 g
chleb żytni razowy	kromka	35 g	213	6	51	2	8,4 g
chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem	kromka	35 g	226	8	49	4	8,4 g
croissants	sztuka	65 g	443	7	42	28	2,4 g
grahamki	sztuka	90 g	258	8	52	2	6,7 g
kasza gryczana ugotowana	łyżka	20 g	102	4	21	1	2,7 g
kasza jaglana ugotowana	łyżka	20 g	99	3	21	1	1,3 g
kasza jęczmienna ugotowana	łyżka	20 g	109	2	23	1	3,8 g
komosa ryżowa, quinoa ugotowana	łyżka	15 g	120	4	21	2	2,8 g
makaron pełnoziarnisty ugotowany	szklanka	120 g	185	14	66	3	4,5 g

Porcja produktów zbożowych z dużą zawartością błonnika doda Ci energii i na długo zaspokoi głód.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Błonnik
mąka kukurydziana	łyżka	10 g	365	9	76	3	7,5 g
mąka pszenna	łyżka	12 g	343	10	74	1	2,3 g
mąka pszenna pełnoziarnista	łyżka	15 g	339	14	67	2	10,8 g
mąka ryżowa	łyżka	12 g	366	6	82	1	2,3 g
mąka ziemniaczana	łyżka	25 g	343	1	84	0	0,4 g
mąka żytnia	łyżka	12 g	311	12	61	2	5,6 g
mąka żytnia razowa	łyżka	15 g	301	8	74	2	12,8 g
otręby owsiane	łyżka	8 g	246	17	66	7	15,4 g
otręby pszenne	łyżka	8 g	185	16	20	5	42,4 g
pieczywo tostowe pełnoziarniste	kromka	30 g	273	8	54	4	3,3 g
płatki jęczmienne	łyżka	10 g	355	10	79	4	9,6 g
płatki kukurydziane	łyżka	3 g	363	7	84	3	6,6 g
płatki owsiane	1 łyżka	10 g	366	14	55	7	6,9 g
płatki żytnie	1 łyżka	10 g	343	6	83	3	11,6 g
pumpernikiel	kromka	40 g	240	5	58	2	9,4 g
ryż biały ugotowany	łyżka	15 g	98	2	23	0	0,4 g
ryż brązowy ugotowany	łyżka	15 g	129	3	31	1	1,8 g
ryż dziki ugotowany	łyżka	15 g	137	6	29	0	1,8 g
wafle ryżowe	sztuka	10 g	388	10	74	5	4,2 g

