



ŹRÓDŁA PRODUKTÓW WĘGLOWODANOWYCH

Nazwa produktu	wartość w 100g
Ryż basmatii, jaśminowy, brązowy, paraboliczny	76
Płatki ryżowych, owsiane, jaglane orkiszowe	62
Wafle ryżowe	81
Bataty	20
Ziemniaki	16
Kleik ryżowy	77
Kasza manna	75
Kasza jaglana, gryczana, bulgur, orkiszowa	75
Makaron ciemny, durum, razowy, orkiszowy, kukurydziany	68
Pieczywo żytnie, orkiszowe lub bezglutenowe ryżowe	44
Kopytka	41

Owoce

Truskawki	5
Borówki	15
Maliny	5
Banan	20
Brzoskwinie	8
Nektarynki	11
Jabłka	11
Pomarańcza	9
Grejpfrut	11
Świeży ananas	12
Winogron	17

ŹRÓDŁA PRODUKTÓW BIAŁKOWYCH

Nazwa produktu	wartość w 100g
Filet z kurczaka	22
Filet z indyka	19
Chuda wołowina np. na tataro - ligawa, udziec, polędwica	22
Mieso mielone z szynki	22
Poładwiczki wieprzowe	30
Mieso mielone z indyka, kurczaka	19
Wędzony filet z kurczaka	23
Filet z dorsza	15
Filet z miruny	15
Filet z tuńczyka	18
Twaróg Chudy	17
Serek Wiejski	10
Skyr - jogurt pochodzenia islandzkiego	11
Odżywka Białkowa	76
Krewetki	21
Białka jaj	11

ŹRÓDŁA PRODUKTÓW TŁUSZOWYCH

Oleje mają być nierafinowane i tłoczone na zimno!

Nazwa produktu	wartość w 100g
Oliwa z oliwek	100
Olej lniany	100
Olej rzepakowy	99
Olej sezamowy	99
Olej kokosowy	99
Masło klarowane	99
Orzechy włoskie	60
Orzechy laskowe	60
Migdały	52
Masło orzechowe	46
Masło migdałowe	53
Masło sezamowe	58