



Tabela węglowodanów

Zawartość węglowodanów w produktach spożywczych

Pieczywo, ciastka i ciasta	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Bajgle	60	1 szt. 120 g	72
Paluchy chlebowe	51	1 szt. 20 g	10
Sucharki	70	1 szt. 13 g	9
Islandzki cienki chleb żytni (flatkaka)	45	½ placka 45 g	20
Babka	51	1 kawałek 35 g	18
Krakersy grahamowe	66	1 szt. 12 g	8
Bułki do hamburgerów	48	1 szt. 57 g	27
Chleb razowy	49	1 kromka 40 g	20
Pieczywo chrupkie	58	1 szt. 13 g	8
Bułka cytrynowa	49	1 szt. 85 g	42
Bułka cytrynowa Giffar	52	1 szt. 22 g	11
Pieczywo kleina	43	Małe 23 g/duże 55 g	13/24
Donut	58	1 szt. 70 g	41
Herbatniki z kremem (Kremkex)	65	1 szt. 13 g	8
Preceł (kringla)	72	1 szt. 70 g	50
Chleb Lífskorn	35	1 kromka 35 g	12
Herbatniki mleczne (Mjólkurkex)	70	1 szt. 20 g	14
Muffiny	49	Mały 40 g/duży 100 g	20/49
Chlebek naan	51	1 szt. 140 g	70
Skręcane paluchy serowe	40	1 szt. 55 g	22
Chlebek pita	47	1 szt. 75 g	35
Bułka do hot dogów	49	1 szt. 52 g	24
Naleśniki	27	1 szt. 30 g	8
Waffle ryżowe	79	1 szt. 8 g	6
Chleb żytni	53	1 kromka 42 g	22
Bułka	57	1 szt. 75 g	43
Krakersy solone	60	4 szt. 15 g	9
Bułka cytrynowa z lukrem	54	1 szt. 160 g	86
Ciasto czekoladowe	53	1 kawałek 100 g	53
Taco	59	1 szt. 13 g	8
Krakersy	64	1 szt. 8 g	5
Tortilla	52	Mała 45 g/duża 70 g	23/36
Ciastko duńskie, pieczone oddzielnie	40	1 szt. 100 g	40
Gofry	31	1 szt. 90 g	28

Platki śniadaniowe	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
All-Bran	48	30 g	14
Cheerios	64	30 g	19
Cornflakes	84	30 g	25
Owsianka	59	1 dl 35 g	20
Havrefras	60	30 g	18
Musli	50	30 g	15
Special K	84	30 g	25
Weetabix	69	2 szt. 37 g	26
Rugfrás	66	30 g	20

Produkty zbożowe	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Gotowany jęczmień	26	1 dl 75 g	19
Gotowany ryż	27	1 dl 80 g	22
Gotowany kuskus	22	1 dl 75 g	16
Gotowana kukurydza	13	1 dl 75 g	10
Gotowany makaron	30	1 dl 60 g	18
Gotowana komosa ryżowa	39	1 dl/75 g	29

Ziemniaki	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Pieczony ziemniak	17	1 szt. 180 g	30
Frytki	36	90 g	33
Puree ziemniaczane	15	105 g	17
Ziemniaki gotowane	15	2 małe 105 g	17
Słodkie ziemniaki	21	1 dl 70 g	15

Nabiał	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Mleko AB	4	2 dl	8
Mleko ABT z musli	11	1 kubeczek 170 g	18
Karmelowy jogurt Engjabykkni	18	1 kubeczek 150 g	27
Jogurt grecki Arna	4,6	1 kubeczek 200 g	9
Napój proteinowy Hleðsla o obniżonej zawartości węglowodanów	4	1 kartonik 250 ml	11
Jogurt Óskajógúrt	9,5	1 kubeczek 180 g	17
Skyr Ísey o smaku kokosowym	3,6	1 kubeczek 170 g	6
Skyr KEA o smaku waniliowym	11	1 kubeczek 200 g	22
Skyr KEA o smaku waniliowym, bez cukru	4	1 kubeczek 200 g	8
KEA smáskyr	7,9	1 tubka 90 g	7
Mleko czekoladowe	9,2	1 kartonik 2,5 dl	24
Mleko czekoladowe o obniżonej zawartości cukru	6,5	1 kartonik 2,5 dl	16
Mleko odtłuszczone	4,7	1 szklanka 2 dl	9
Pudding ryżowy MS z cynamonem	14	1 kubeczek 210 g	28
Skyr Ömuskyr o smaku waniliowym	7,6	1 kubeczek 200 g	15

Owoce	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Ananas z puszki	20	1 plaster 55 g	11
Pomarańcza	11	1 szt. 175 g	19
Banan	20	Mały 90 g/duży 150 g	18/30
Jagody	14	1 dl 65 g	9
Daktyle	74	1 dl 75 g	55
Jabłko	11	Małe 85 g/duże 250 g	10/27
Truskawki	5	145 g	7
Kiwi	12	1 szt. 65 g	8
Mandarynka	9	1 szt. 70 g	6
Mango	16	1 dl 70 g	11
Melon miódowy	6	85 g	5
Arbuz	7	55 g	4
Gruszka	11	1 szt. 200 g	22
Śliwka	7	1 szt. 75 g	5
Rodzynki	72	25 g	18
Śliwki suszone	39	5 szt. 40 g	15
Winogrona	16	12 szt. 85 g	14

Warzywa i rośliny strączkowe	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Pieczona fasola	13	1 dl 100 g	13
Fasolka szparagowa konserwowa	20	1 dl 70 g	14
Czerwona kapusta konserwowa	12	1 dl 80 g	10

Dania gotowe	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Kaszanka Blódmör	16	1 kawalek 70 g	11
Kulki rybne	21	2 szt. 110 g	23
Klopsy	10	2 szt. 110 g	11
Lazania	11	220 g	24
Kielbasa wątrobianą (lifrarpylsa)	12	1 kawalek 70 g	8
Pizza	33	1 kawalek 112 g	37
Gulasz rybny	8	100 g	8
Hot dogi	6	1 szt. 56 g	3
Panierowany plamiak	7	100 g	7

Sosy	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Sos brązowy	6	½ dl 50 g	3
Sos beszamelowy	12	½ dl 50 g	6
Chutney z mango	54	1 łyżka stołowa 15 g	8
Sos słodko-kwaśny	20	½ dl 50 g	10
Kwaśna śmietana	4	½ dl 50 g	2
Ketchup	23	1 łyżka stołowa 15 g	3

Przekąski, lody i słodycze	Węglowodany na 100 g	Porcja	Węglowodany (g)
Lody na patyku	22	1 szt. 40 g	9
Galaretka	71	20 g	14
Lody włoskie	19	Mała porcja 160 g	30
Czipsy ziemniaczane	40	40 g	16
Chrupki kukurydziane w czekoladzie Nóakropp	55	30 g	16
Popcorn	58	30 g	17
Czekolada	50	35 g	18
Czipsy tortilla	58	40 g	23