

Warzywa, strączkowe, orzechy	porcja	g węglowodany
Fasola z puszki typu Heinz	1 dl / 100 g	13
Zielony groszek, gotowany	1 dl / 70 g	15
Orzechy	1 dl / 60 g	8
Masło orzechowe	1 łyżka stołowa / 15 g	2
Soczewica, gotowana	100 g	19
Migdały	1 dl / 65 g	8
Czerwona fasola, gotowana	1 dl / 75 g	13
Czerwona kapusta, gotowana	1 dl / 80 g	10
Dania gotowe	porcja	g węglowodany
Islandzki Blódmör	1 kawałek / 70 g	12
Kulki rybne	100 g	7
Islandzki Fiskbúðingur	100 g	9
Kotlety w panierce	100 g	7- 17
Kulki mięsne	100 g	6-18 g
Lazania	130 g	14
Islandzka Lifrarpylsa	1 kawałek / 70 g	8
Pizza	1 kawałek / 120g	40
Subway	½ szt. / 6 ..	40
Ryba ysa w panierce/ 6 "	100 g	6
Sosy	porcja	g węglowodany
Sos brązowy	½ dl / 50 g	3
Sos biały	½ dl / 50 g	6
Sos słodko-kwaśny	½ dl / 50 g	10
Sos pomidorowy	1 łyżka stołowa / 15 g	2
Kwaśna śmietana	½ dl / 50 g	2

Zupy , przecieri i kleiki	porcja	g węglowodany
Ryż na mleku	1 talerz / 200g	28
Przecier owocowy	1 talerz / 200g	46
Przecier owocowy	1 talerz / 200g	20
Zupa owocowa	1 talerz / 200g	26
Zupa jarzynowa	1 talerz / 200g	8
Zupa kakaowa	1 talerz / 200g	28
Snaki i lody	porcja	g węglowodany
Popcorn z mikrofalówki	100 g	50
Chipsy ziemniaczane	1 torebka / 100 g	40
Stone paluszki	20 szt. / 20 g	13
Świderki	1 torebka / 100 g	60
Chipsy typu tortilla	1 torebka / 100 g	56
Polewa do lodów	25 g	12
Lody na patyku	Mały 40g / duży 85 g	10 / 20
Lody włoskie	Mały 160g / duży 240 g	30 / 45
Lody gałkowe	1 dl / 55 g	14
Sun lolly	1 szt. / 65 g	15



WYDAWCA:
LANDSPÍTALI WRZESIEŃ 2019



AUTOR:
SIGRÍÐUR EYSTEINSDÓTTIR

PROJEKT:
DZIAŁ KONTAKTÓW

TABELA WĘGLOWODANÓW

- ZAWARTOŚĆ WĘGLOWODANÓW W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH -

Pieczyczo	porcja	g węglowodany
Bajgiel	1 szt. 120 g	70
Paluchy	2 szt. 40 g	20
Krucze kromki	2 szt. 16 g	12
Baton zbożowy Corny	1 szt. 25 g	14
Placki Flatkøkùr	½ placcka 50 g	22
Babka	1 kawatek 35 g	18
Herbatniki Hafrakex	1 szt. 15 g	10
Butki do hamburgerów	1 szt. 60 g	30
Chleb razowy	1 kawatek 40 g	15
Pieczyczo chrupkie	1 szt. 13 g	8
Butka cynamonowa Kanelnúður	1 szt. 105 g	60
Wyrób piekarniany Kleina	Mała 30 g / duża 60 g	15 / 30
Donut	1 szt. 70 g	35
Herbatniki Kremkex	1 szt. 13 g	8
Bajgel	1 szt. 80 g	58
Herbatniki Mjólkurkex	1 szt. 20 g	14
Muffiny	Małe 40 g / duże 85 g	20 / 42
Chlebek nann	1 szt. 140 g	70
Butka serowa Ostaslaufa	1 szt. 145 g	56
Panini	1 szt. 110 g	50
Pita	1 szt. 60 g	33
Butki do hot dogów	1 szt. 45 g	22
Naleśniki	1 szt. 30 g	8
Wafle ryżowe	1 szt. 8 g	6
Chleb Rúgbrauð	1 kawatek 40 g	15
Butki	1 szt. 75 g	42
Krakersy	3 szt. 12 g	6
Butka słodka Snúður	1 szt. 200 g	100
Ciasto czekoladowe	1 kawatek 150 g	80
Taco	1 szt. 15 g	9
Herbatniki Tekex	1 szt. 8 g	5
Tortilla	Mała 45 g / duża 70 g	23 / 36
Ciastko francuskie	1 szt. 140 g	60
Gofry	1 szt. 90 g	28
Ciastko francuskie	1 szt. 140 g	60
Gofry	1 szt. 90 g	28

Płatki śniadaniowe	porcja	g węglowodany
All bran	1 dl / 30 g	15
Cheerios	2 dl / 24 g	15
Cocoa Puffs	2 dl / 30 g	26
Cornflakes	2 dl / 24 g	20
Havrefras	2 dl / 30 g	17
Owsianka	z dl płatków owsianych	20
Płatki owsiane	1 dl / 35 g	20
Musti	1 dl / 50 g	25
Specjal K	2 dl / 30 g	22
Weetabix	2 szt. / 36 g	24
Weetiabix czekolad.	2 szt. / 45 g	30
Weetos	2 dl / 30 g	24
Ryż/makaron	porcja	g węglowodany
Ryż, gotowany	1 dl / 80 g	22
Kasza kuskus, gotowana	1 dl / 75 g	16
Kukurydza, gotowana	1 dl / 75 g	10
Makaron gotowany	1 dl / 60 g	10
Ziemniaki	porcja	g węglowodany
Pieczony ziemniak	1 szt. / 180 g	30
Frytki	Małe 80g / duże 160 g	30 / 60
Puree ziemniaczane	1 dl / 100 g	15
Ziemniaki, gotowane	2 małe / 100 g	15
Stodkie ziemniaki	1 dl / 70 g	15
Napoje	ilość	g węglowodany
Sok pomarańczowy	1 kartonik / 2,5 dl	25
Sok jabłkowy	1 kartonik / 2,5 dl	25
Napój Gatorade	1 butelka / 6 dl	36
Napój Svali	1 kartonik / 2,5 dl	30
Napój gazowany	1 puszka / 3,3 dl	33

Owoce*	porcja	g węglowodany
Ananas z puszki	1 kawatek / 55 g	7
Pomarańcza	1 szt. / 150 g	15
Banan	Małe 60 g / duże 100 g	12 / 20
Jagody	1 dl / 60 g	8
Daktyle	1 dl / 75 g	55
Jabłko	Małe 85 g / duże 250 g	10 / 25
Truskawki	1 dl / 60 g	3
Kiwi	1 szt. / 65 g	8
Mandarynka	1 szt. / 70 g	7
Mango	1 dl / 70 g	10
Melon	1 dl / 70 g	5
Gruszka	1 szt. / 200 g	20
Śliwka	1 szt. / 75 g	5
Rodzynki	1 dl / 60 g	43
Suszone śliwki	5 szt. / 40 g	15
Arbuz	1 dl / 70 g	5
Winogrona	10 szt. / 70 g	12
Arbuz	1 dl / 70 g	5
Winogrona	10 szt. / 70 g	12
* Bez skórki i pestek		
Nabiał	porcja	g węglowodany
Islandzki AB mjólk	2 dl	8
ABT mjólk z müśli	1 pojemnik / 170 g	17
Jogurt Engjabykkni	1 pojemnik / 3,3 dl	27
Napój Hleðsla o obniżonej zawartości węglowodanów	1 kartonik / 250 ml	11
Jogurt słodzony	1 pojemnik / 3,3 dl	7
Jogurt z owocami	1 pojemnik / 3,3 dl	22
Kókómjólk	1 kartonik / 2,5 dl	22
Kókómjólk z zawartością cukru	1 kartonik / 2,5 dl	17
Mleko odtłuszczone	2 dl	8
Skyr (naturalny)	1 pojemnik / 200 g	7
Skyr z zawartością cukru	170 g / 200 g	20 / 24
Skyr niesłodzony	1 pojemnik / 170 g	6
Skyr z zawartością cukru	170 g / 200 g	20 / 24
Skyr niesłodzony	1 pojemnik / 170 g	6