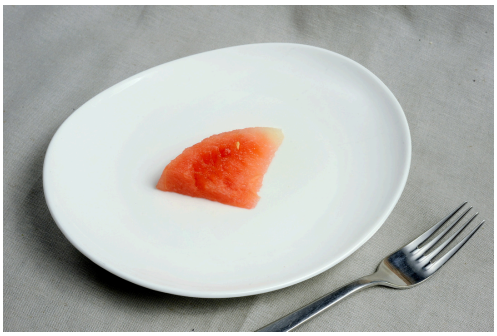
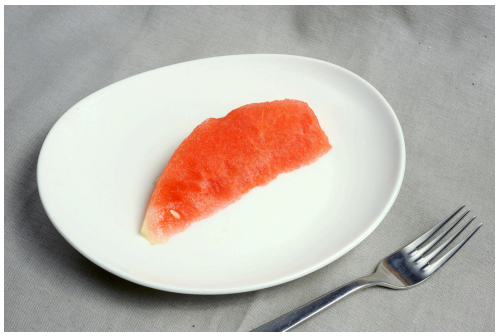
ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

ARBUZ



2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

AWOKADO

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

BAKŁAŻAN

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

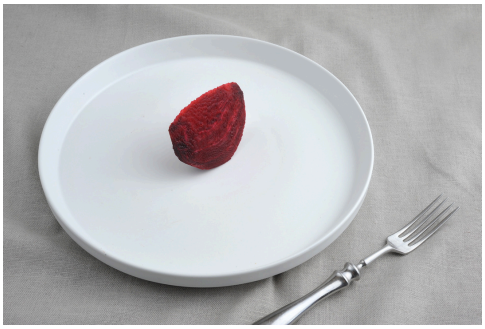
ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

BRUKSELKA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

BURAK



2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

CEBULA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

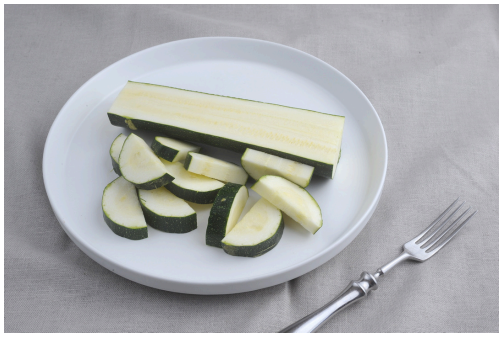
METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

CUKINIA

2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

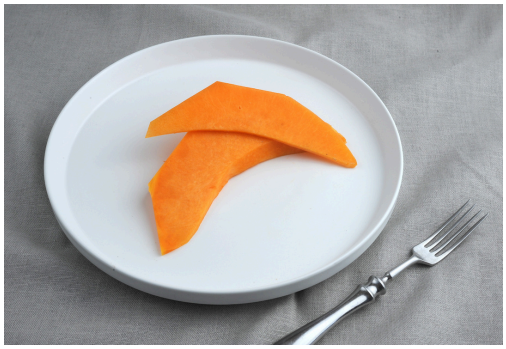
CYKORIA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

DYNIA

2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

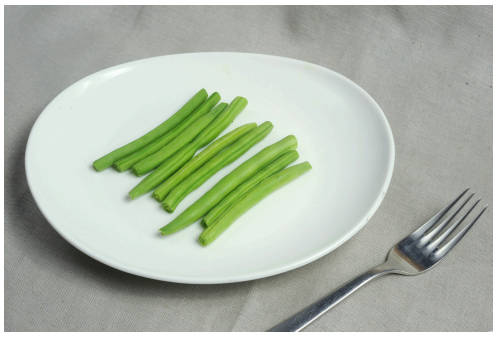
*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

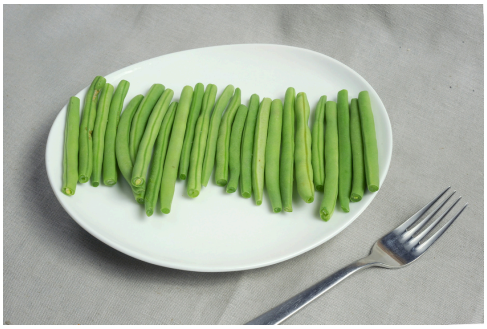
NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

FASOLKA SZPARAGOWA



2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

JABŁKO

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

KALAFIOR

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

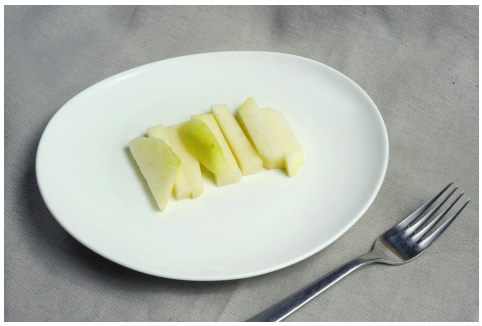
*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

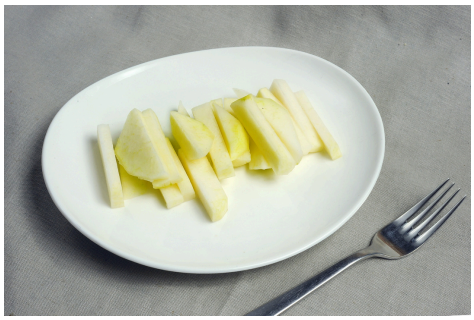
NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

KALAREPA



2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

KAPUSTA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

KAPUSTA CZERWONA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

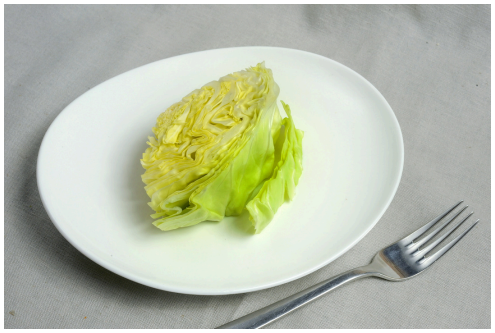
METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

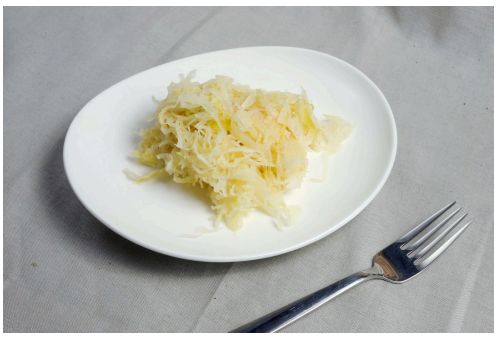
KAPUSTA BIAŁA

2 g węglowodanów

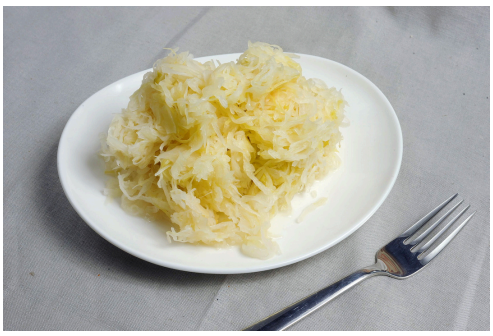


5 g węglowodanów

KAPUSTA KISZONA



2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

KAPUSTA PEKIŃSKA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

KIWI

2 g węglowodanów

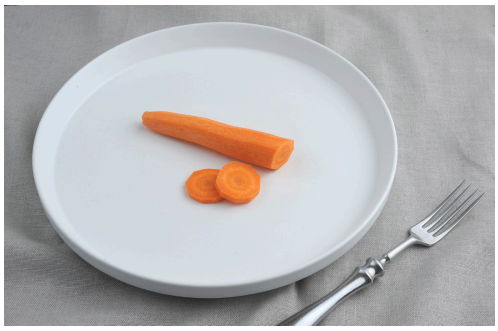
5 g węglowodanów

MANDARYNKA

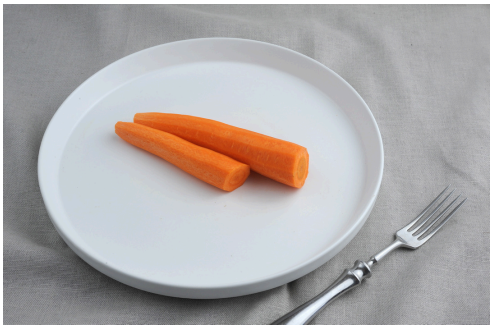
2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

MARCHEW



2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

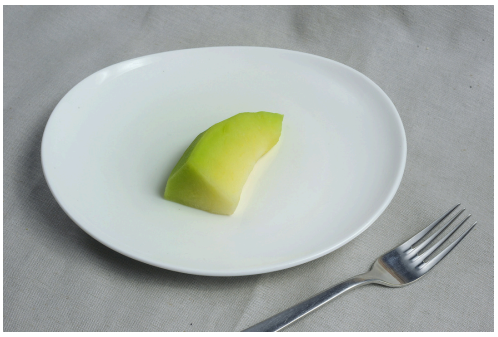
METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

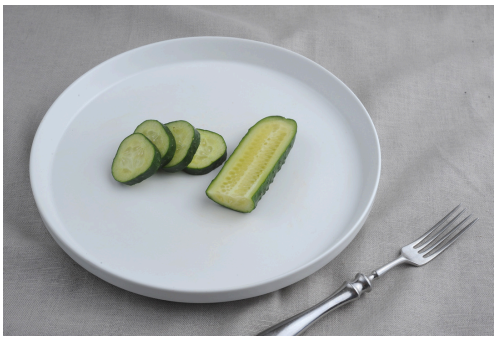
MELON

2 g węglowodanów

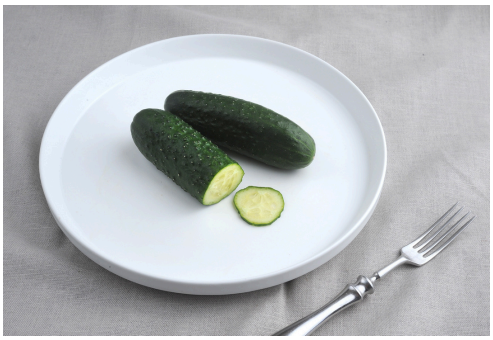


5 g węglowodanów

OGÓREK

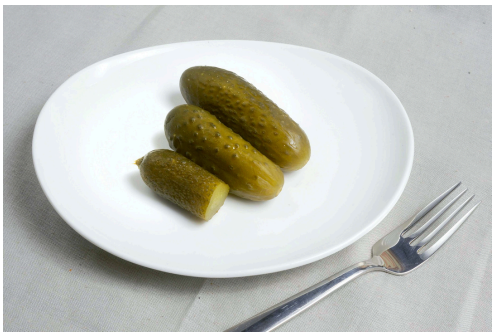


2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

OGÓREK KISZONY



2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

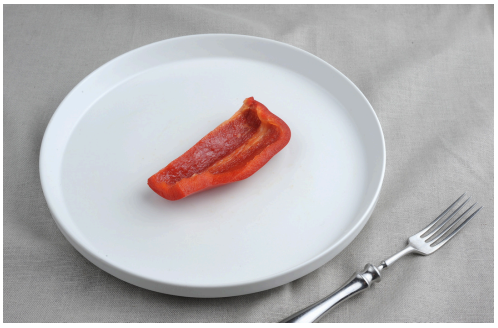
*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

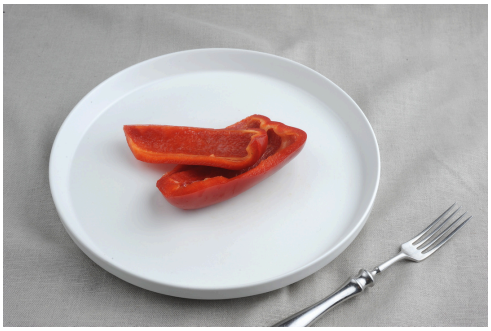
NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

PAPRYKA CZERWONA

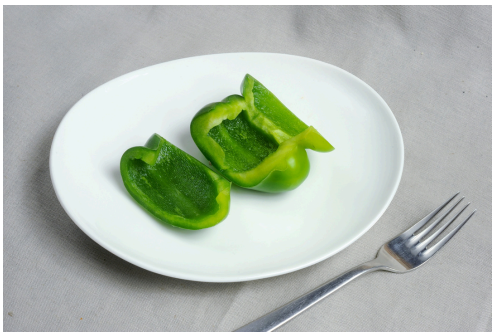


2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

PAPRYKA ZIELONA



2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

PIECZARKI

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

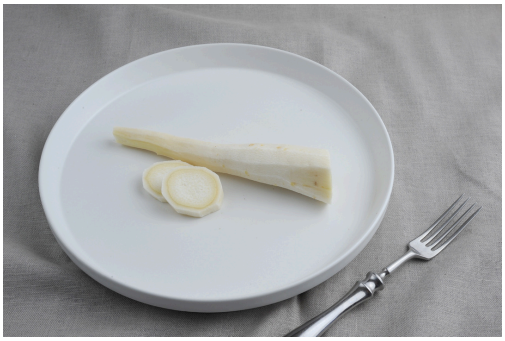
METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

PIETRUSZKA KORZEŃ

g węglowodanów



5 g węglowodanów

POMARAŃCZA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

POMIDOR

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

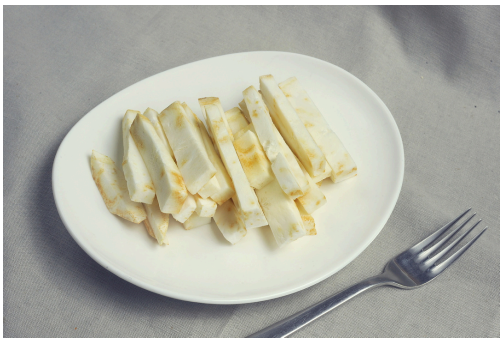
SAŁATA RZYMSKA

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

SELER KORZEŃ

2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

SELER NACIOWY

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ALBUM PORCJI ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW (W GRAMACH) W WYBRANYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH*

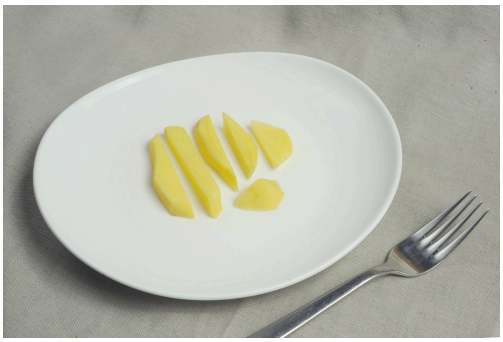
SZPARAGI ZIELONE

2 g węglowodanów

5 g węglowodanów

ZIEMNIAK

2 g węglowodanów



5 g węglowodanów

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS

ANEKS*

Produkt surowy	Węglowodany w 100 g produktu	2 g węglowodanów	5 g węglowodanów
Arbuz	8,1 g	24,7 g	61,7 g
Awokado	4,1 g	48,8 g	122,0 g
Bakłażan	3,8 g	52,6 g	131,6 g
Brukselka	3,3 g	60,6 g	151,5 g
Burak	7,3 g	27,4 g	68,5 g
Cebula	5,2 g	38,5 g	96,2 g
Cukinia	2,2 g	90,9 g	227,3 g
Cykoria	3,1 g	64,5 g	161,3 g
Dynia	4,9 g	40,8 g	102,0 g
Fasolka szparagowa zielona	5,0 g	40,0 g	100,0 g
Jabłko	10,1 g	19,8 g	49,5 g
,Kalafior	2,6 g	76,9 g	192,3 g
Kalarepa	4,3 g	46,5 g	116,3 g
Kapusta	4,9 g	40,8 g	102,0 g
Kapusta czerwona	4,2 g	47,6 g	119,0 g
Kapusta biała	4,9 g	40,8 g	102,0 g
Kapusta kiszona	1,3 g	153,8 g	384,6 g
Kapusta pekińska	1,3 g	153,8 g	384,6 g
Kiwi	11,8 g	16,9 g	42,4 g

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

METB/KETO/12/07/2024

ANEKS*

Produkt surowy	Węglowodany w 100 g produktu	2 g węglowodanów	5 g węglowodanów
Mandarynka	9,3 g	21,5 g	53,8 g
Marchew	5,1 g	39,2 g	98,0 g
Melon	7,4 g	27,0 g	67,6 g
Ogórek	2,4 g	83,3 g	208,3 g
Ogórek kiszony	1,4 g	142,9 g	357,1 g
Papryka czerwona	4,6 g	43,5 g	108,7 g
Papryka zielona	2,6 g	76,9 g	192,3 g
Pieczarki	0,6 g	333,3 g	833,3 g
Pietruszka korzeń	6,3 g	31,7 g	79,4 g
Pomarańcza	9,4 g	21,3 g	53,2 g
Pomidor	2,9 g	69,0 g	172,4 g
Sałata rzymska	1,5 g	133,3 g	333,3 g
Seler korzeń	2,8 g	71,4 g	178,6 g
Seler naciowy	1,8 g	111,1 g	277,8 g
Szparagi zielone	2,2 g	90,9 g	227,3 g
Ziemniak	16,8 g	11,9 g	29,8 g

*Na podstawie: Kunachowicz H. , Przygoda B. , Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2020

NUTRICIA LIFE-TRANSFORMING NUTRITION | KETOGENICS