

Wymienniki pokarmowe

	Kcal	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Mięsne	40	6	2	-
Mleczne	100	6	4	10
Chlebowe	70	2	-	15
Warzywne	20	1 - 2	-	3 - 4
Owocowe	40	-	-	10
Skrobiowe	70	0,1	-	17
Tłuszczowe	45	-	5	-
Cukier i sł.	40	-	-	10

Wymienniki mięsne*

1 wymiennik mięsny dostarcza ok.

- 40 kcal
- 6 g białka
- 2 g tłuszczu

* Z diety wykluczono produkty tłuste np.:

- tłuste części tuszy baraniej, wieprzowej, wołowej,
- wędliny podsuszane typu: kabanosy, salami,
- tłuste wędliny mielone typu: mortadela, parówkowa, parówki, kielbasa podwawelska, toruńska,
- wędliny podrobowe typu: kiszki, pasztety, salcesony, wątrobianki.

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Sery twarogowe np. ziarnisty	40	152	32	56
Sery twarogowe np. półtłusty	30	13	34	68
Sery twarogowe np. homogeniz.	40	19	47	56
Ryby świeże np. filet z morskuszka	30	30	81	43
Ciełęcina chuda np. łopatka b/k	30	28	96	55
Kurczak chude mięso np. udziec	30	27	100	65
Wieprzowina chuda np. schab b/k	30	13	103	62
Wołowina chuda np. kl. I b/k	30	17	106	64
Baranina chuda np. udziec b/k	30	23	114	64
Chude wędliny wołowe	30	297	115	57
Królik tuszka b/k	30	13	116	55
Ryby świeże np. filet z dorsza	30	9	116	65
Chude w. drobiowe np. k. szyn.	30	270	118	63
Indyk chude mięso np. piersi	30	14	138	71

Wymienniki chlebowe

1 wymiennik dostarcza ok.

- 70 kcal
- 2 g białka
- 15 g węglowodanów

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Mąka pszenna typ 500	20	0,4	22	13
Ryż	20	1,2	22	27
Kasza manna	20	0,6	23	19
Makaron dwujajeczny	20	3,4	32	24
Mąka pszenna typ 750	20	0,6	33	24
Bułki pszenne	30	113	34	22
Chleb żytni jasny	30	137	35	20
Kajzerki	30	139	35	23
Chleb pszenny	30	136	41	30
Chleb bałtonowski	30	117	42	29
Chleb zwykły	30	117	44	29
Chleb wiejski	30	111	50	30
Ziemniaki	100	7	443	20

Wymienniki warzywne

1 wymiennik dostarcza ok.

- 20 kcal
- 1 - 2 g białka
- 3 g węglowodanów



10

7

Zalecane w określonych ilościach:

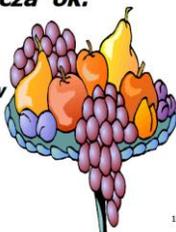
Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Warzywa kiszone np. ogórk	100	703	99	27
Cebula	100	6	121	14
Ogórek	100	11	125	23
Sałata	100	4	134	21
Kalafior	100	26	214	28
Kapusta biała	100	19	228	33
Marchew	100	82	228	32
Por	100	6	248	52
Papryka czerwona	100	3	255	31
Rzepa	100	17	280	34
Pomidor	100	8	282	21
Cykorja	100	6	327	32
Buraki	100	52	348	17

8

Wymienniki owocowe

1 wymiennik dostarcza ok.

- 40 kcal
- 10 g węglowodanów



13

9

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Gruszka	100	2	118	15
Arbuz	100	1	130	9
Truskawki	100	1	133	25
Jabłko	100	2	134	9
Czeresnie	70	1	141	11
Wiśnie	100	3	150	20
Pomarańcza	100	3	183	23
Banan	50	1	197	10
Brzoskwinia	100	3	200	24
Kiwi	70	3	203	22
Śliwki	100	2	208	20
Grejfrut	100	2	277	18

14

10

Wymienniki tłuszczowe

1 wymiennik dostarcza ok.

- 45 kcal
- 5 g tłuszczu



15

11

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Olej rzepakowy uniwersalny	5	0	0	0
Olej słonecznikowy	5	0	0	0
Olej sojowy	5	0	0	0
Oliwa z oliwek	5	0	0	0
Planta	5	0	0	0
Masło śmietankowe	6	0	1	1
Majonez domowy	6	24	1	3
Masło roślinne kubkowe	6	7	1	0
Margaryna niskokaloryczna „Flora”	10	12	0	0
Margaryna niskokaloryczna „Bona”	10	12	0	0

16

12

Wymienniki mleczne

1 wymiennik dostarcza ok.

- 100 kcal
- 6 g białka
- 4 g tłuszczu
- 10 g węglowodanów



17

13

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Napój mleczny śmietankowy	150	92	237	126
Mleko zagęszczone niesłodzone	80	96	243	162
Kefir 2 % tłuszczu	200	76	244	148
Jogurt wiśniowy 1,5% tłuszczu	150	73	273	147
Napój mleczny jogurtowy	150	88	279	165
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	200	90	282	172
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu	200	90	282	194
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	95	300	183
Maślanek spożywczy 0,5 % tł.	200	120	300	160
Jogurt bananowy 1,5 % tłuszczu	150	72	322	145
Mleko kozie	200	80	322	254

18

14

Wymienniki skrobiowe

1 wymiennik dostarcza ok.

- 70 kcal
- 0,1 g białka
- 17 g węglowoda



19

15

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Ilość g	Sód mg	Potas mg	Fosfor mg
Skrobia kukurydziana	20	-	1	3
Mąka niskobiałkowa	20	6	2	7
Mąka bezmleczna niskobiałk.	20	3	2	4
Wafle skrobiowe	20	27	2	9
Makaron niskobiałkowy	20	6	2	7
Bułka tarta niskobiałkowa	20	6	2	7
Mąka bezmleczna wypiekowa	20	1	3	9
Mączka ziemniaczana	20	1	3	12
Pieczywo niskobiałkowe	30	49	5	11
Bułki niskobiałkowe	30	49	5	11
Skrobia pszenna	20	-	11	7
Skrobia ryżowa	20	1	11	13

16

Cukier i słodczy

1 wymiennik dostarcza ok.

- 40 kcal
- 10 g węglowodanów



17

Zalecane w określonych ilościach:

Produkt	Masa (g)	Miara gospodarcza	Potas (mg)	Fosfor (mg)
Cukier	10	2 płaskie łyżeczki	0,2	0
Karmelki twarde	10	2 sztuki	0,3	1,6
Miód	12	1 płaska łyżka	6	2
Dżem wiśniowy wysokosło.	15	3 płaskie łyżeczki	10,8	1,5
Dżem wiśniowy niskosło.	25	5 pł. łyżeczek	17	2
Napoje gaz. o smaku owoc.	100	½ szklanki	27	2
Sok jabłkowy	100	½ szklanki	110	6

18

Schemat wyliczeń parametrów diety

Płeć ...M... Wiek ...42... Wzrost 180 Masa ciała ...70... MC należąca ...70.....

Zapotrzebowanie energetyczne

PPM 1645.. kcal/d Wskaźnik aktywności fiz. 1,4
Całkowite zapotrzebowanie energetyczne ...2303.....kcal/d

Białko ogółem 0,6 g/kg/mcn; ...42...g/d; kcal z białka 168.

B. zwierzęce ...0,3... g/kg/mcn; ...21...g/d

B. roślinne ...0,3... g/kg/mcn; ...21...g/d

Tłuszcze ...30.% energii; kcal z tłuszczu ...690,1...; ...76,8...g/d

Węglowodany

Rafinowane 10... % energii; ...57,6... g/d (230 kcal)

Pozostałe węglowodany - kcal na pozostałe węgl. 1215.....; ...303,7 g/d

19

8. Dobór ilości wymienników

Kolejność wypełniania	Wymienniki	Ilości wymienników	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
1	Cukier i słodycze	6	240			60
2	Owocowe	2	80			20
3	Mleczne	1	100	6	4	10
4	Mięsne	2,5	100	15	5	
5	Chlebowe	7,5	655	15		112,8
6	Warzywne	3	60	6		3
7	Tłuszczowe	13,5	607,5		67,5	
8	Skrrobiowe	9	630		9,9	153
Razem				42,9	76,5	364,5
Kcal z białka, tłuszczu i węglowodanów			2318	171,6	688,5	1458

20

Rozkład wymienników na posiłki

Posiłek	Mięsne	Chlebowe	Warzywne	Owocowe	Tłuszczowe	Mleczne	Skrrobiowe	Cukier i słodycze
I śniadanie godz.	0,5	3,5	0,5		3			2
II śniadanie godz.				1		1	2	
Obiad godz.	1	4	2		5,5			2
Podwieczorek godz.	0,5			1	2		2	
Kolacja godz.	0,5		0,5		3		3,5	2
Przed snem godz.								

21

Schemat wyliczeń parametrów diety

Płeć M... Wiek Wzrost Masa ciała MC należąca ...76...

Zapotrzebowanie energetyczne

PPM kcal/d Wskaźnik aktywności fiz.
Całkowite zapotrzebowanie energetyczne ...2300.....kcal/d

Białko ogółem 1,1 g/kg/mcn; ...83,6.....g/d; kcal z białka 334,4

B. zwierzęce 0,55..... g/kg/mcn; ...41,8.....g/d

B. roślinne 0,55..... g/kg/mcn; ...41,8.....g/d

Tłuszcze 30...% energii; kcal z tłuszczu 690.....; ...76,8...g/d

Węglowodany

Rafinowane ...10... % energii; 57,6... g/d (230 kcal)

Pozostałe węglowodany - kcal na pozostałe węgl. 1046.....; 261,2.....g/d

22

Dobór ilości wymienników

Kolejność wypełniania	Wymienniki	Ilości wymienników	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
1	Cukier i słodycze	6	240			60
2	Owocowe	2	80			20
3	Warzywne	3	60	2		12
4	Mleczne	0,5	50	3	2	5
5	Chlebowe	15	1050	30		225
6	Mięsne	8,5	340	51	17	
7	Tłuszczowe	11,5	517,5		57,5	
Razem				86	76,5	322
Kcal z białka, tłuszczu i węglowodanów			2320	344	688,5	1288

23

Rozkład wymienników na posiłki

Posiłek	Mięsne	Chlebowe	Warzywne	Owocowe	Tłuszczowe	Mleczne	Skrrobiowe	Cukier i słodycze
I śniadanie godz.	1,5	3	0,5		3			2
II śniadanie godz.	1	2		1	1	0,5		
Obiad godz.	3,5	5	2		4			2
Podwieczorek godz.	1	2		1	0,5			
Kolacja godz.	1,5	3	0,5		3			2
Przed snem godz.								

30

24