

PRODUKT

kcal - miara domowa

ZAMIENNIKI PRODUKTU

miara domowa



MIÓD

32 kcal – 2 łyżeczki

=



SŁODZIK, STEWIA



DAKTYLE SUSZONE

1 sztuka



RODZYNKI

6 sztuk



KETCHUP

15 kcal – 2 łyżeczki

=



MUSZTARDA

2 łyżeczki



POMIDOR

2 plastry



RZODKIEWKA

3 sztuki



=



**KONCENTRAT
POMIDOROWY**

23 kcal – 1 łyżka

POMIDOR

0,5 sztuki

MUSZTARDA

3 łyżeczki

CZOSNEK

3 zębki



=



MUSZTARDA

8 kcal – 1 łyżeczka

KETCHUP

1 łyżeczka

OGÓREK

6 plastrów

RZODKIEWKA

2 sztuki



=



MASŁO

74 kcal – 2 łyżeczki

AWOKADO

0,25 sztuki

OLEJ ROŚLINNY

1 łyżka



=



MAKARON
pszenny/ pełnoziarnisty
263 kcal – 2 garści

KASZA JĘCZMIENNA
0,5 szklanki

RYŻ BRAZOWY
0,5 szklanki

KASZA KUSKUS
6 łyżek



=



CHLEB
żytni/ pszenny
190 kcal – 2 kromki

KASZA JAGLANA
0,3 szklanki

RYŻ BRAZOWY
0,3 szklanki

PŁATKI OWSIANE
6 łyżek



=



KASZA
jęczmienna/ jaglana/ gryczana
138 kcal – 0,25 szklanki

CHLEB ŻYJNI
1,5 kromki

PŁATKI OWSIANE
4 łyżki

RYŻ
0,25 szklanki



=



MLEKO

64 kcal – 0,5 szklanki

KEFIR

0,5 szklanki

MAŚLAKA
0,75 szklanki

JOGURT NATURALNY
0,75 kubka



=



JOGURT NATURALNY
90 kcal – 1 kubek (mały)

MLEKO
0,75 szklanki

KEFIR
0,75 szklanki

MAŚLANKA
1 szklanka



=



KEFIR
128 kcal – 1 szklanka

MAŚLANKA
1,5 szklanki

JOGURT NATURALNY
1,5 kubka (mały)

MLEKO
1 szklanka



MAŚLANKA

93 kcal – 1 szklanka

=



KEFIR

0,75 szklanki



MLEKO

0,75 szklanki



JOGURT NATURALNY

1 kubek