

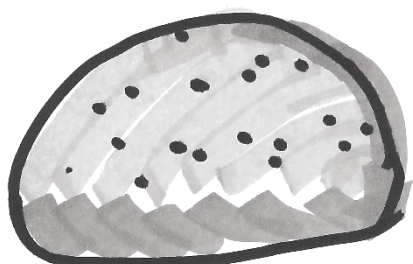
Kromka chleba żytniego razowego

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
35	80	2,1	0,6	17,9	2,9



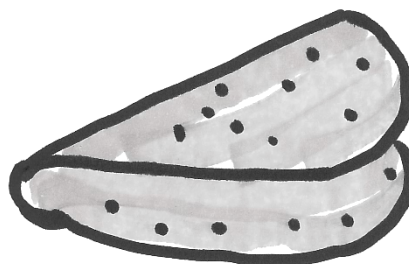
Kajzerka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
60	180	5	2,2	35,2	1,1



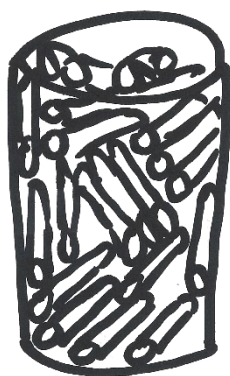
Bułka grahamka duża

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
90	239	8,1	1,5	50,5	6



Tortilla pełnoziarnista

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
62	179	5,8	3,7	28,7	4



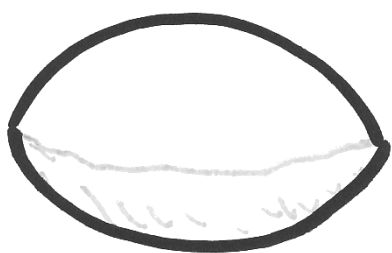
Szklanka ugotowanego makaronu penne durum

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	156	5,2	0,9	31,2	1,3



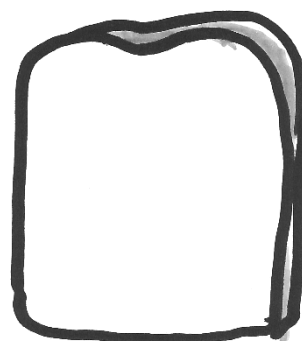
Porcja ugotowanego ryżu

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	119	2,3	0,3	26	1,3



Pita pszenna naturalna

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	188	6,2	0,9	38,5	1,8



Tortilla pełnoziarnista

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
30	92	2,4	1,4	17,6	0,6



Kasza gryczana ugotowana

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	102	3,8	0,9	21	1,8



Kasza pęczak ugotowana

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	128	3,2	0,8	28,8	2,1



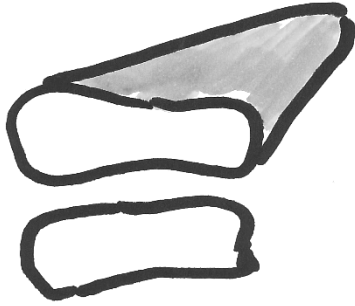
Jajko ugotowane

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	78	6,3	5,3	0,6	0



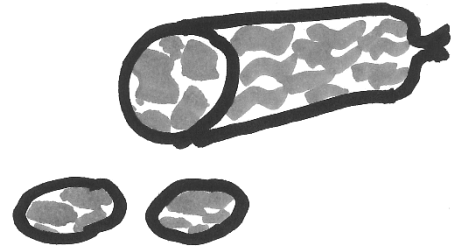
Plasterki szynki

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	51	3,4	4	0,2	0



Plasterek wędliny z filetu z indyka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
25	23	4,8	0,2	0,5	0



Dwa plasterki kiełbasy krakowskiej

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	16	1,3	12	0	0



Plasterek pasztetowej

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	77	2,5	7,1	0,9	0



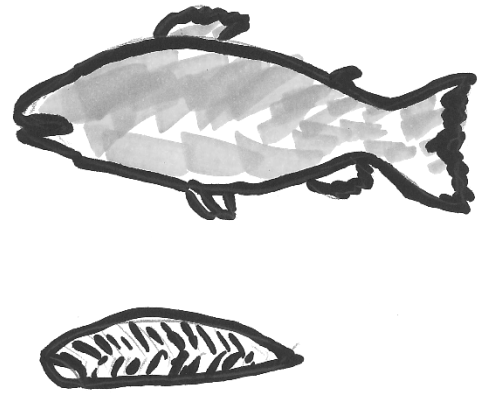
Łyżka hummusu

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
15	49	0,9	4,2	1,5	0,8



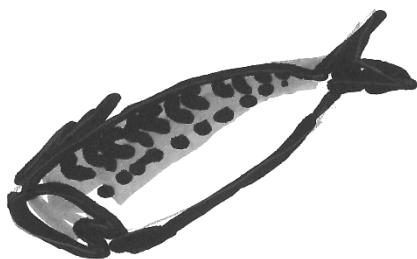
Łosoś wędzony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	81	10,8	4,2	0	0



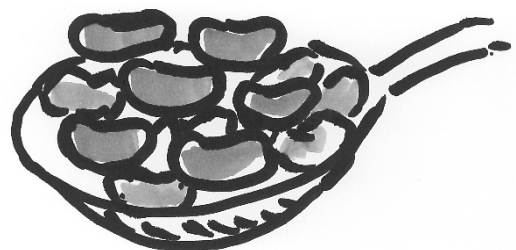
Pstrąg wędzony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	59	9,7	2,2	0	0



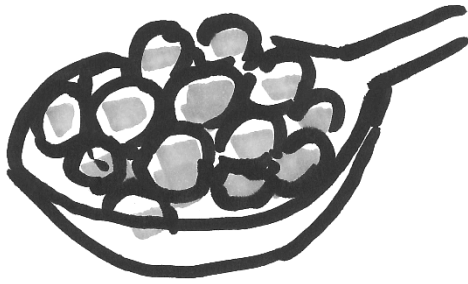
Pół wędzonej makreli

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
62,5	138	12,9	9,7	0	0



Łyżka ugotowanej czerwonej fasoli

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	27	1,6	0,1	4	1,1



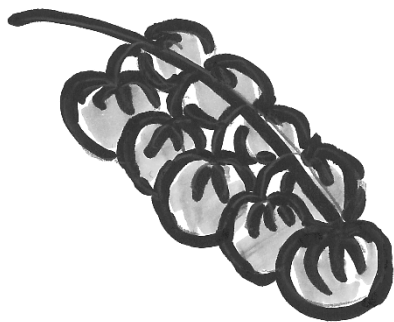
Łyżka ugotowanej ciecierzycy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
20	25	1,3	0,6	3,7	1,5



Pomidor

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	19	0,9	0,2	3,9	1,2



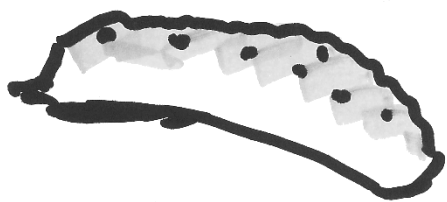
Pomidorki koktajlowe

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	20	0,9	0,2	4,1	1,2



Ogórek gruntowy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
35	5	0,2	0	1	0,2



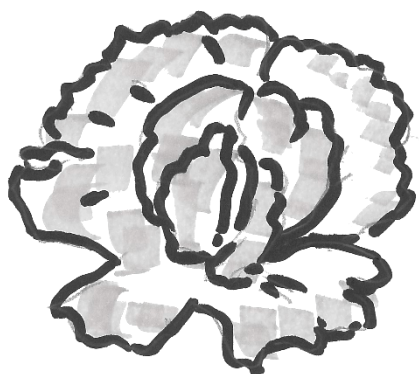
Ogórek kiszony

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
60	7	0,6	0,1	1,1	0,3



Marchewka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
45	15	0,5	0,1	2,3	1,6



Pięć liści sałaty

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
25	5	0,5	0	0,5	0,5



Łyżka kiełków lucerny

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
8	2	0,3	0,1	0,2	0,2



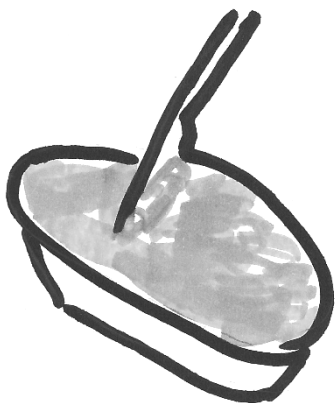
Garść rzeżuchy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
10	3	0,3	0,1	0,6	0,1



Masło

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	37	0	4,1	0	0



Margaryna

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
5	9	0	1	0	0



Jogurt naturalny

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
100	60	4,3	2	6,2	0





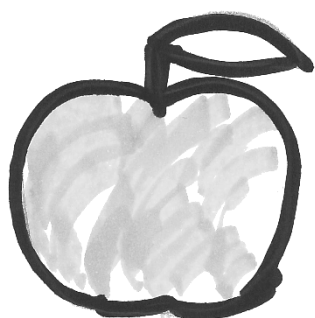
Kefir

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	122	8,6	4,3	12	0



Szklanka mleka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
230	117	7,8	4,6	11,3	0



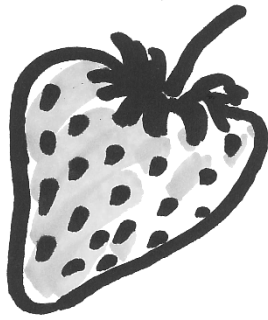
Jabłko

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
75	36	0,2	0,1	9,6	1



Gruszka

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
130	75	0,8	0,3	16	2,7



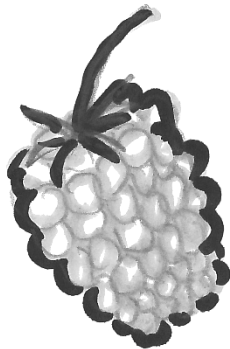
### Garść truskawek

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	22	0,5	0,2	5,4	1,4



### Garść borówek amerykańskich

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
50	29	0,5	0	7	1



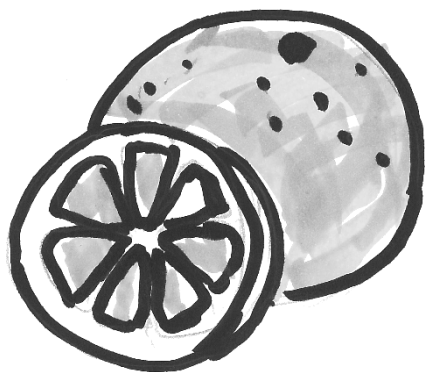
### Garść malin

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
70	30	0,9	0,2	3,7	4,7



### Garść śliwek

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
80	37	0,6	0,2	9,1	1,1



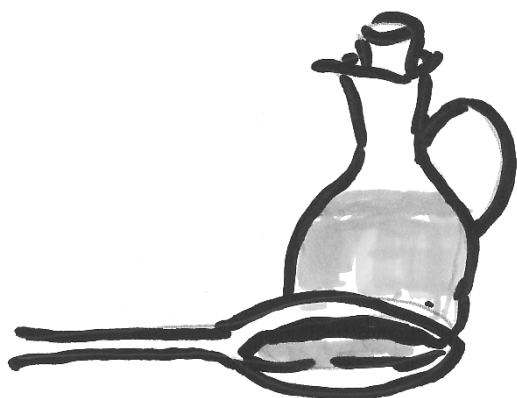
Pomarańcza

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	113	2,2	0,5	28,2	4,6



Szklanka wody

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
240	0	0	0	0	0



Łyżka oliwy

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)
10	88	0	10	0	0

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

Waga (g)	Kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglow (g)	Błonnik (g)

## Tabele graczy

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					

PRODUKT	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLO- WODANY	BŁONNIK
Razem					