

1 WPhe, тобто 1
фенілаланіновий обмінник
= 15 мг Phe



за польськими таблицями

ФРУКТОВИЙ КУБ ФКУ

Розташовані в алфавітному порядку
Фенілаланінові обмінники номінальним значенням
15 мг Phe для фруктів із кількістю калорій на 1 WPhe
в квадратних дужках. Вміст Phe в 1WPhe для даних
продуктів було перераховано відповідно до
таблиць складу та харчової цінності Інституту
харчування та харчування у Варшаві 2017 PZWL /
Kunachowicz, Przygoda та інші /

1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:
60 g	агрус [27]	62 g	гранат [47] I	90 g	лайм [45] США	60 g	біла смородина [27]
79 g	ананас [44]	107 g	грейпфрут [43]	33 g	малина [15]	44 g	чорна смородина [22]
68 g	кавун [25]	35 g	груша [20]	60 g	мандарин [27]	52 g	червона смородина [24]
17,4 g	авокадо [30]	500 g	гуава [235]	71 g	манго [49]	56 g	лісова суниця [21]
33 g	банан [32]	125 g	яблуко [63]	45 g	диня [17]	68 g	ренклюд [39]
35 g	американська чорниця [21]	35 g	чорні ягоди [18]	79 g	алича [51] Д	33 g	родзинки [92]
50 g	персик [25]	46 g	ожина [20] Д	63 g	абрикос [32]	83 g	слива [41]
43 g	лимон [17]	50 g	хурма [35] I	58 g	нектарин [29]	63 g	полуниця [21]
71 g	черешня [45]	37 g	ківі [22]	71 g	папайя [31]	115 g	виноград [82]
42 g	свіжий інжир [28] D	75 g	кlementин [35] D	38 g	апельсин [18]	79 g	вишня [39]

1 WPhe	сухофрукти:
8,7 g	сушений банан [32]
17 g	сушений персик [44] D
18 g	сушені фініки [52]
14 g	сушений інжир [44]
17 g	сушені груші [28] Д
24 g	сушене яблуко [61]
9,5 g	чорна бузина [6] Д
10 g	курага [30]
18 g	сушений родзинки [51]
13,6 g	сушена слива [38]

Кольори, призначені для грамами 1 WPhe

Темно-червоний до 10 г
Червоний 10-15 г
Темно-оранжевий 16-30 г
помаранчевий 31-50 г
Темно-жовтий 51-70 г
Світло-жовтий 71-100 г
Зелений 100 г і більше

Сторінку потрібно роздрукувати кольором, потім
ножицями вирізати модель, загнути краї та бічні
сторони, а потім склеїти, щоб утворився паперовий
куб.

Підготувала д-р Рената Мозжимас, д.м.н
Renata Mozzymas