

1 WPhe, тобто 1  
фенілаланіновий обмінник  
= 15 мг Phe



**65 g**  
за німецькими  
таблицями

## ОВОЧЕВИЙ КУБ ФКУ

Розташовані в алфавітному порядку  
Фенілаланінові обмінники номінальним значенням  
15 мг Phe для овочів із кількістю калорій на 1 WPhe  
в квадратних дужках. Вміст Phe в 1WPhe для даних  
продуктів було перераховано відповідно до  
**німецьких таблиць /1998/**

1 WPhe	овоч:	1 WPhe	овоч:	1 WPhe	овоч:	1 WPhe	овоч:
18 g	артишок [4]	27 g	кабачки [5]	10 g	листя петрушки [3]	38 g	ріпа [5]
30,5 g	баклажани [8]	15 g	картопля [11]	21 g	мангольд [3]	25 g	руккола [6] I
50 g	білокачанна капуста [13]	14 g	кінський каштан [27]	48 g	морква [12]	13 g	савойська капуста [3]
13 g	брокколи [4]	31 g	козлобородник [5]	107 g	огірок [13]	18 g	садовий кріп [4]
10 g	брюссельська капуста [4]	33 g	кольрабі [8]	32 g	пекінська капуста [4]	28 g	салат [3]
57 g	буряк [8]	22 g	корінь петрушки [8]	28 g	перець [6]	33 g	свіжий хрін [6]
52 g	гарбуз [12]	32 g	корінь селери [6]	62 g	помідор [12]	79 g	селера [10]
11 g	грюнколь [4]	26 g	крес-салат [4]	80 g	помідори черрі [12]	25 g	спаржа [4]
24 g	ендівія [2]	7,5 g	кукурудза в качанах [7]	93 g	ревінь [13]	20 g	стручкова квасоля [7]
31 g	зелені оливки [44]	10 g	листя базиліка [2]	38 g	редис [5]	25 g	фенхель [8] D

1 WPhe	овоч:
19 g	цвітна капуста [4]
42 g	цибуля [8]
12 g	цибуля цибуля [3]
19 g	цибуля-порей [5]
32 g	цикорій [5]
7 g	часник [10]
47 g	червонокочанна капуста 10
17 g	шпинат [3]
22,7 g	щавель [7]
25 g	Японські баклажани США

### 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 Можжмас, д.м.н  
Renata Mozrzymas