

1 WPhe czyli 1 wymiennik fenyloalaninowy= 15 mg Phe



KOSTKA OWOCOWA PKU

Uszeregowane w porządku alfabetycznym Wymienniki fenyloalaninowe o nominale 15 mg Phe dla owoców z podaniem w nawiasie kwadratowym ilości kalorii przypadających na 1 WPhe. Zawartość Phe w 1WPhe dla podanych produktów została przeliczona wg tabel składu i wartości odżywczej Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie 2017 PZWL/Kunachowicz, Przygoda i inni/

1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:
60 g	porzeczka biała [27]	60 g	agrest [27]	62 g	granat [47] I	90 g	limonka USA [45]
44 g	porzeczka czarna [22]	79 g	ananas [44]	107 g	grejpfrut [43]	33 g	malina [15]
52 g	porzeczka czerwona [24]	68 g	arbuz [25]	35 g	gruszka [20]	60 g	mandarynka [27]
56 g	poziomka [21]	17,4 g	awokado [30]	500 g	gujawa [235]	71 g	mango [49]
68 g	renkłoda [39] D	33 g	banan [32]	125 g	jabłko [63]	45 g	melon [17]
33 g	rodzynek [92] D	35 g	borówka amerykańska [21]	35 g	jagody czarne [18]	79 g	mirabelka [51] D
83 g	śliwka [41]	50 g	brzoskwinia [25]	46 g	jeżyna [20] D	63 g	morela [32]
63 g	truskawka [21]	43 g	cytryna [17]	50 g	kaki [35] I	58 g	nektarynka [29]
115 g	winogrono [82]	71 g	czereśnia [45]	37 g	kiwi [22]	71 g	papaja [31]
79 g	wiśnia [39]	42 g	figa świeża [28] D	75 g	klementynka [35] D	38 g	pomarańcza [18]
		1 WPhe	owoce suszone:				
		8,7 g	banan suszony [32]				
		17 g	brzoskwinia suszona [44]D				
		18 g	daktyl suszony [52]				
		14 g	figa suszona [44]				
		17 g	gruszka suszona [28] D				
		24 g	jabłko suszone [61]				
		9,5 g	czarny bez [6] D				
		10 g	morela suszona [30]				
		18 g	rodzynki suszone [51]				
		13,6 g	śliwka suszona [38]				

Kolory przypisane gramaturze 1 WPhe

- Ciemnoczerwony poniżej 10 g
- Czerwony 10-15 g
- Ciemnopomarańczowy 16-30 g
- Pomarańczowy 31-50 g
- Ciemnożółty 51-70 g
- Jasnożółty 71-100 g
- Zielony 100 g i więcej

Stronę należy wydrukować najlepiej w kolorze, następnie wyciąć model nożyczkami, pozaginać brzegi i ścianki, a następnie skleić tak ,aby powstała papierowa kostka.

Opracowane przez dr n. med. Renatę Mozrzymas