

1 WPhe czyli 1 wymiennik
fenyloalaninowy= 15 mg Phe



65 g

wg.
danych polskich IŻiŻ 2017

KOSTKA WARZYWNA PKU

Uszeregowane w porządku alfabetycznym
Wymienniki fenyloalaninowe o nominale 15 mg Phe
dla warzyw 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/

1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:
30-36 g	papryka czerw.-zielona [9-8]	31 g	bakłażan [8]	5,6 g	czosnek [9]	10,7 g	kapusta włoska [3]
16 g	pietruszką korzeń [8]	10 g	bazylię liście [2]	32 g	dynia [11]	18 g	karczoch [4] D
7,5 g	pietruszkę liście [4]	12 g	boćwina [3]	24 g	endywia [2] D	14 g	kasztan jadalny [27] D
65 g	pomidor [12]	12 g	brokuł [4]	12 g	fasola szparagowa [4]	25 g	koper włoski [8] D
80 g	pomidory koktajlowe [12] I	8 g	brukselka [4]	8 g	jarmuż [3]	12 g	koper ogrodowy [4]
11,2 g	por [3]	19 g	burak [8]	15,5 g	kalafior [4]	14 g	kukurydza kolby [16]
52 g	rabarbar [8]	24 g	cebula [8]	19 g	kalarepa [6]	43 g	marchew [15]
25 g	ruczoga [6] I	8 g	chrzan świeży [6]	21 g	kapusta biała [7]	25 g	oberżyna japońska USA
26 g	rzeżucha [4] D	27 g	cukinia [5]	19 g	kapusta czerwona [6]	65 g	ogórek [9]
35 g	rzepa [12]	15,5 g	cykorja [4]	37 g	kapusta pekińska [6]	31 g	oliwki zielone [44] D
		1 WPhe	warzywo				
		31 g	rzodkiewki [6]				
		16,5 g	sałata [3]				
		31 g	salsefia [5] D				
		16 g	seler korzeń [5]				
		79 g	seler naciowy [13]				
		23 g	szczaw [6]				
		5,9 g	szczypiorek [2]				
		25 g	szparagi [5]				
		9,6 g	szpinak [2]				
		17,6 g	ziemniak [14]				

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