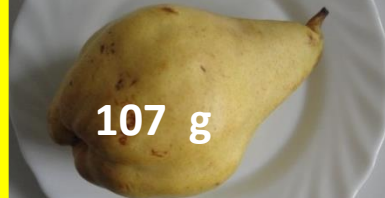


1 WPhe, тобто
1 фенілаланіновий
обмінник = 15 мг Phe



за німецькими аблицями

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
німецьких таблиць /1998/

1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:	1 WPhe	фрукти:
68 g	агрус [27]	62 g	вишня [18]	107 g	лимон [34]	68 g	ренклод [39]
75 g	апельсин[32]	62 g	гранат [47] I	78 g	лісова суниця [26]	33 g	родзинки [92]
46 g	абрикос [23]	150 g	грейпфрут [60]	42 g	малина [15]	33 g	свіжий інжир [20]
13 g	авокадо [30]	107 g	груша [59]	107 g	манго [62]	93 g	слива [47]
79 g	алича [51]	90 g	гуава [37]	60 g	мандарин [27]	50 g	хурма [35] I
187 g	американська чорниця[68]	62 g	диня [33]	75 g	нектарин [45]	50 g	червона смородина [18]
107 g	ананас [60]	166 g	кавун [42]	46 g	ожина [20] Д	79 g	черешня [65]
44 g	банан [40]	55 g	ківі [29]	107 g	папайя [13]	42 g	чорна смородина [20]
60 g	біла смородина [25]	75 g	кlementин [35]	83 g	персик [35]	35 g	чорні ягоди [16]
79 g	виноград [55]	90 g	лайм [45] США	60 g	полуниця [20]	166 g	яблуко [91]
1 WPhe	сухофрукти:						
10,3 g	сушений банан [36]						
22 g	сушений персик [44]						
29,4 g	сушені фініки [28]						
16 g	сушений інжир [29]						
17 g	сушені груші [28]						
35,7 g	сушене яблуко [24]						
	чорна бузина [6]						
10 g	курага [28]						
10 g	сушений родзинки [27]						
24,5 g	сушена слива [26]						

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