



## 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.  
 Normy zawartości Phe w produktach wg tabel  
 niemieckich w oparciu o dane z Arbeitskres-  
 Pädiatrische Diätetik im VDD 1998

1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:	1 WPhe	warzywo:
28 g	papryka [6]	30,5 g	bakłażan [6]	7 g	czosnek [10]	13 g	kapusta włoska [3]
22 g	pietruska korzeń [8]	10 g	bazylię liście [2]	52 g	dynia [12]	18 g	karczoch [4]
10 g	pietruska liście [3]	21 g	botwina [3]	24 g	endywia [2]	14 g	kasztan jadalny [27]
62 g	pomidor [12]	13 g	brokuł [3]	20 g	fasolka zielona [7]	25 g	koper włoski [8]
80 g	pomidory koktajlowe [12]	10 g	brukselka [4]	11 g	jarmuż [4]	18 g	koperek [4]
19 g	por [5]	57 g	burak czerwony [23]	19 g	kalafior [4]	7,5 g	kukurydza [7]
93 g	rabarbar [13]	42 g	cebula [13]	33 g	kalarepa [8]	48 g	marchew [12]
25 g	ruczola (I) [6]	33 g	chrzan świeży [21]	50 g	kapusta biała [13]	25 g	oberżyna japońska
26 g	rzeżucha [4]	27 g	Cukinia [5]	47 g	kapusta czerwona [10]	107 g	ogórek [13]
38 g	rzodkiew biała [5]	32 g	cykoria [5]	32 g	kapusta pekińska [4]	31 g	oliwki zielone [44]
		1 WPhe	<b>warzywo</b>				
		38 g	rzodkiewki [5]				
		28 g	sałata główkowa [3]				
		31 g	salsefia [5]				
		32 g	seler korzeń [6]				
		79 g	seler naciowy [10]				
		22,7 g	szczaw [7]				
		12 g	szczypiorek [3]				
		25 g	szparagi [4]				
		17 g	szpinak [3]				
		15 g	ziemniak [11]				

### Kolory przypisane gramaturze 1 wphe

Czerwony 15 g i mniej  
 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 Mozrzyms