



KOSTKA OWOCOWA PKU

Uszeregowane w porządku alfabetycznym
 Wymienniki fenyloalaninowe o nominalnie 15 mg Phe
 Dla owoców z podaniem w nawiasie kwadratowym
 ilości kalorii przypadających na 1 WPhe.
 Normy zawatości Phe w produktach wg tabel
 niemieckich w oparciu o dane z Arbeitskres-
 Pädiatrische Diätetik im VDD 1998

1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:	1 WPhe	owoc:
60 g	porzeczka biała [PI] [25]	68 g	agrest [27]	62 g	granat (I)[47]	90 g	limonka [45]
42 g	porzeczka czarna [20]	107 g	ananas [60]	150 g	grejpfrut [60]	42 g	malina [15]
50 g	porzeczka czerwona [18]	166 g	arbuz [42]	107 g	gruszka [59]	60 g	mandarynka [27]
78 g	poziomka [26]	13 g	awokado [30]	90 g	gujawa (USA) [37]	107 g	mango [62]
68 g	renkloda [39]	44 g	banan [40]	166 g	jabłko [91]	62 g	melon miódowy [33]
33 g	rodzynek [92]	187 g	borówka [68]	35 g	jagody czarne [16]	79 g	mirabelka [51]
93 g	śliwka [47]	83 g	brzoskwinia[35]	46 g	jeżyna [20]	46 g	morela [23]
60 g	truskawka [20]	107 g	cytryna [34]	50 g	kaki (I) [35]	75 g	nektarynka [45]
79 g	winogrono [55]	79 g	czereśnia [65]	55 g	kiwi [29]	107 g	papaja [13]
62 g	wiśnia [18]	33 g	figa świeża [20]	75 g	klementynka [35]	75 g	pomarańcza [32]
		1 WPhe	owoce suszone:				
		10,3 g	banan suszony [36]				
		22 g	brzoskwinia suszona				
		29,4 g	daktyl suszony [28]				
		16 g	figa suszona [29]				
		17 g	gruszka suszona [28]				
		35,7 g	jabłko suszone [24]				
			mango suszone				
		10 g	morela suszona [28]				
		10 g	rodzynki suszone [27]				
		24,5 g	śliwka suszona [26]				

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 Mozrzymas