





PRODUKTAI	KIEKIS	ANGLIAVANDENIAI (g)	BALTYMAI (g)	RIEBALAI (g)	KALORIJOS
Krakmolo turintys (organizme suskyla iki gliukozės)					
Bulvė	 1 vienetas, 75 g	15	3	-	80
Duona	 1 pusriekė, 30 g	15	3	-	80
Batonas	 1 riekė, 30 g	15	3	-	80
Kruopų košė	 0,5 stiklinės	15	3	-	80
Virti makaronai	 0,5 stiklinės	15	3	-	80
Bulvių košė	 0,5 stiklinės	15	3	-	80
Miltai	 2 valg. šaukštai	15	3	-	80
Sausi pusryčiai	 2 valg. šaukštai	15	3	-	80
Virti žirniai, pupos	 1/3 stiklinės	15	3	-	80
Vaisiai					
Obuolys	 1 vienetas, 150 g	15	-	-	60
Kriaušė	 1 vienetas, 100 g	15	-	-	60
Apelsinas	 1 vienetas, 180 g	15	-	-	60
Kivis	 2 vienetai, 200 g	15	-	-	60
Bananas	 0,5 vieneto, 70 g	15	-	-	60
Vaisių sultys	 0,5 stiklinės	15	-	-	60
Pieno produktai (vidutinio riebumo)					
Pienas 2,5 %	 1 stiklinė	12	7	6	130
Kefyras, rūgpienis	 1 stiklinė	12	7	6	130
Natūralus jogurtas	 1 stiklinė	12	7	6	130
Grietininiai ledai	 1 porcija	30	7	6	130
Daržovės					
Žalios daržovės	 1 stiklinė	5	2	-	25
Virtos daržovės	 0,5 stiklinės	5	2	-	25
Grybai	 1 stiklinė	5	2	-	20
Saldumynai					
Cukrus	 3 arb. šaukšteliai	15	-	-	60
Medus	 3 arb. šaukšteliai	15	-	-	60
Fruktozė	 3 arb. šaukšteliai	15	-	-	60
Saldikliai	 1 tabletė	-	-	-	-