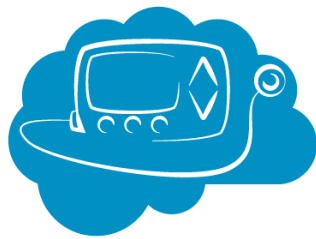


# Materiały edukacyjne



**G → PUMP**  
**d i a b e t e s**

Omówienie bolusów insuliny,  
rodzaje bolusów

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku oraz określ jaki bolus zastosujesz.

**Płatki owsiane górskie**

OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wartości odżywcze	w 100 g produktu	w porcji 50 g produktu
Wartość energetyczna	363 kcal	182 kcal
Tłuszcz	5,7 g	2,9 g
w tym kw. tł. nasycone	1,2 g	0,6 g
Węglowodany	60 g	30 g
w tym cukry	1,8 g	0,9 g
Błonnik	10 g	5 g
Białko	13 g	6,5 g
Sól	0,02 g	0,01 g

**75 g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

**30 g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku oraz określ jaki bolus zastosujesz.

**Makaron pełnoziarnisty (przed ugotowaniem)**

OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>Wartości odżywcze</b>	<b>w 100 g produktu</b>
Wartość energetyczna	156 kcal
Tłuszcz	1,4 g
w tym kw. tł. nasycone	0,3 g
Węglowodany	26 g
w tym cukry	1 g
Błonnik	5,6 g
Białko	7,1 g
Sól	0,02 g

**150g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

**225 g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku oraz określ jaki bolus zastosujesz.

**Pizza 4 sery (mrożona)**

OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wartości odżywcze	w 100 g produktu	1 porcja (1 pizza)= 325 g
Wartość energetyczna	264 kcal	858 kcal
Tłuszcz	9,9 g	32,2 g
w tym kw. tł.nasycone	5 g	16,2 g
Węglowodany	33 g	107 g
w tym cukry	3,7 g	12 g
Błonnik	- g	- g
Białko	10 g	32,5 g
Sól	1,3 g	4,23 g

**40 g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

**325 g**

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku oraz określ jaki bolus zastosujesz.

### Kabanosy wieprzowe

OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wartości odżywcze	w 100 g produktu	w porcji 50 g produktu
Wartość energetyczna	517 kcal	258 kcal
Tłuszcz	44 g	22 g
w tym kw. tł. nasycone	17 g	8,5 g
Węglowodany	5,2 g	2,6 g
w tym cukry	1,9 g	0,95 g
Błonnik	- g	- g
Białko	24 g	12 g
Sól	2,7 g	1,35 g

### 25 g

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

### 100 g

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku posługując się stroną internetową [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl) oraz określ jaki bolus zastosujesz.

## Porcja lasagne bolognese



Porcja lasagne bolognese waży 310 g.

	100g	na zdjęciu (310 g)
Energia	192 kcal	595 kcal
Białko	10,8 g	33,6 g
Tłuszcz	11,7 g	36,3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone	3,9 g	12,2 g
Węglowodany	11,0 g	34,2 g
Cukry proste	2,0 g	6,2 g
Błonnik	<b>b.d.</b>	-
Sól	0,2 g	0,7 g

poprzednie ważenie      następane ważenie

1 porcja (310 g) ▼

Do kalkulatora

Przelicz

Do ulubionych

Uzupełnij dane

Dodaj zdjęcie

### OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku posługując się stroną internetową [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl) oraz określ jaki bolus zastosujesz.

## Kawałek tortu tiramisu



Kawałek tortu tiramisu waży 170 g.

◀ poprzednie ważenie
następne ważenie ▶

	100g	na zdjęciu (170 g)
Energia	335 kcal	570 kcal
Białko	5,9 g	10,0 g
Tłuszcz	23,4 g	39,8 g
Węglowodany	23,9 g	40,6 g
Błonnik	0,8 g	1,4 g

Dzienne zapotrzebowanie ?  
 Porcja ze zdjęcia dla 2000 kcal  
[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

◀ poprzednie ważenie
następne ważenie ▶

### OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku posługując się stroną internetową [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl) oraz określ jaki bolus zastosujesz.

## Kawałek pizzy wegetariańskiej Pizza Hut



poprzednie ważenie      następane ważenie

3 porcje (300 g)

	100g	3 porcje (300 g)
Energia	188 kcal	564 kcal
Białko	9,8 g	29,4 g
Tłuszcz	5,7 g	17,1 g
Węglowodany	24,2 g	72,6 g
Błonnik	2,6 g	7,8 g

Dzienne zapotrzebowanie ?  
3 porcje (300 g) dla 2000 kcal  
[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

3 porcje (300 g) ▾  
Do kalkulatora  
Przelicz  
Do ulubionych  
Uzupełnij dane  
Dodaj zdjęcie

Kawałek ze średniej pizzy wegetariańskiej Pizza Hut waży 100 g.

### OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	

Oblicz ilość WW i WBT w podanej porcji posiłku posługując się stroną internetową [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl) oraz określ jaki bolus zastosujesz.



## Rogal Świętomarciński



Rogal Świętomarciński waży 250 g.

poprzednie ważenie      następane ważenie

1 sztuka (250 g) ▾

+ Do kalkulatora

Przelicz

★ Do ulubionych

☰ Uzupełnij dane

🖼️ Dodaj zdjęcie

	100g	na zdjęciu (250 g)
Energia	480 kcal	1200 kcal
Białko	10,4 g	26,0 g
Tłuszcz	29,2 g	73,0 g
Węglowodany	47,4 g	118,5 g
Błonnik	5,5 g	13,8 g

Dzienne zapotrzebowanie ?  
Porcja ze zdjęcia dla 2000 kcal  
[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

### OBLICZENIA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość WW	
Ilość WBT	
Rodzaj bolusa	