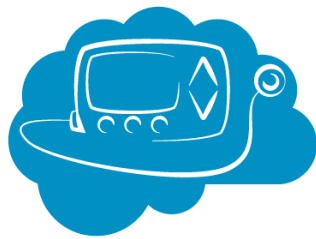


# Materiały edukacyjne



**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:

$$60 \text{ g} - 10 \text{ g} = 50 \text{ g}$$

$$50 \text{ g} : 10 = 5 \text{ WW}$$

$$\text{WBT w 100 g: } 5,7 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 51,3 \text{ kcal}$$

$$13 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 52 \text{ kcal}$$

$$51,3 \text{ kcal} + 52 \text{ kcal} = 113,3 \text{ kcal}$$

$$113,3 \text{ kcal} : 100 = 1,1 \text{ WBT}$$

**75 g**

$$\text{WW: } 75 \text{ g} \times 5 \text{ WW} : 100 = \mathbf{3,75 \text{ WW}} \sim \mathbf{3,5 \text{ WW}}$$

$$\text{WBT: } 75 \text{ g} \times 1,1 \text{ WBT} : 100 = \mathbf{0,8 \text{ WBT}}$$

**30 g**

$$\text{WW: } 30 \text{ g} \times 5 \text{ WW} : 100 = \mathbf{1,5 \text{ WW}}$$

$$\text{WBT: } 30 \text{ g} \times 1,1 \text{ WBT} : 100 = \mathbf{0,3 \text{ WBT}}$$

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	3,5 WW
Ilość WBT	0,8 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty

**30 g**

Ilość WW	1,5 WW
Ilość WBT	0,3 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty

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

### Makaron pełnoziarnisty (przed ugotowaniem)

OBLICZENIA:

$$26 \text{ g} - 5,6 \text{ g} = 21,4 \text{ g}$$

$$21,4 \text{ g} : 10 = 2,1 \text{ WW}$$

$$\text{WBT w 100 g: } 1,4 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 12,6 \text{ kcal}$$

$$7,1 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 28,4 \text{ kcal}$$

$$12,6 \text{ kcal} + 28,4 \text{ kcal} = 41 \text{ kcal}$$

$$41 \text{ kcal} : 100 = 0,4 \text{ WBT}$$

**150 g**

$$\text{WW: } 150 \text{ g} \times 2,1 \text{ WW} : 100 = \mathbf{3,15 \text{ WW} \sim 3 \text{ WW}}$$

$$\text{WBT: } 150 \text{ g} \times 0,4 \text{ WBT} : 100 = \mathbf{0,6 \text{ WBT}}$$

**225 g**

$$\text{WW: } 225 \text{ g} \times 2,1 \text{ WW} : 100 = \mathbf{4,7 \text{ WW} \sim 4,5 \text{ WW}}$$

$$\text{WBT: } 225 \text{ g} \times 0,4 \text{ WBT} : 100 = \mathbf{0,9 \text{ WBT}}$$

Wartości odżywcze	w 100 g produktu
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	3 WW
Ilość WBT	0,6 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty

**225 g**

Ilość WW	4,5 WW
Ilość WBT	0,9 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty

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

### Pizza 4 sery (mrożona)

OBLICZENIA:

WW w 100 g:  $33 \text{ g} : 10 = 3,3 \text{ WW}$

WBT w 100 g:  $9,9 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 89,1 \text{ kcal}$

$10 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 40 \text{ kcal}$

$89,1 \text{ kcal} + 40 \text{ kcal} = 139,1 \text{ kcal}$

$139,1 \text{ kcal} : 100 = 1,4 \text{ WBT}$

#### 40 g – kawałek pizzy

WW:  $40 \text{ g} \times 3,3 \text{ WW} : 100 = 1,3 \text{ WW} \sim 1,5 \text{ WW}$

WBT:  $40 \text{ g} \times 1,4 \text{ WBT} : 100 = 0,5 \text{ WBT}$

#### 325 g – 1 pizza

WW:  $107 \text{ g} : 10 = 10,7 \text{ WW} \sim 10,5 \text{ WW}$

WBT:  $32,2 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 289,8 \text{ kcal}$

$32,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 130 \text{ kcal}$

$289,8 \text{ kcal} + 130 \text{ kcal} = 419,8 \text{ kcal}$

$419,8 \text{ kcal} : 100 = 4,2 \text{ WBT}$

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	1,5 WW
Ilość WBT	0,5 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty

### 325 g

Ilość WW	10,5 WW
Ilość WBT	4,2 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus złożony

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

### Kabanosy wieprzowe

OBLICZENIA:

$$5,2 \text{ g} : 10 = 0,52 \text{ WW}$$

$$\text{WBT w 100 g: } 44 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 396 \text{ kcal}$$

$$24 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 96 \text{ kcal}$$

$$396 \text{ kcal} + 96 \text{ kcal} = 492 \text{ kcal}$$

$$492 \text{ kcal} : 100 = 4,9 \text{ WBT}$$

**25 g**

$$\text{WW: } 25 \text{ g} \times 0,52 \text{ WW} : 100 = \mathbf{0,1 \text{ WW}} \sim \mathbf{0 \text{ WW}}$$

$$\text{WBT: } 25 \text{ g} \times 4,9 \text{ WBT} : 100 = \mathbf{1,2 \text{ WBT}}$$

**100 g**

**0,5 WW**

**4,9 WBT**

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	0 WW
Ilość WBT	1,2 WBT
Rodzaj bolusa	Brak bolusa

**100 g**

Ilość WW	0,5 WW
Ilość WBT	4,9 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus przedłużony

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.d.	-
Sól	0,2 g	0,7 g

[poprzednie ważenie](#)
[następne ważenie](#)

1 porcja (310 g)

### OBLICZENIA:

DLA WW:

1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych

34,2 g węglowodanów : 10 g = 3,42 WW ~ 3,5 WW

DLA WBT:

1 WBT = 100 kcal pochodzących z białka i tłuszczu

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal

$(33,6 \text{ g białka} \times 4 \text{ kcal}) + (36,3 \text{ g tłuszczu} \times 9 \text{ kcal}) = 134,4 \text{ kcal} + 326,7 \text{ kcal} = 461,1 \text{ kcal}$

$461,1 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 4,61 \sim 4,6 \text{ WBT}$

Ilość WW	3,5 WW
Ilość WBT	4,6 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus złożony

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

1 sztuka (170 g) ▼

[+ Do kalkulatora](#)

[Przelicz](#)

[★ Do ulubionych](#)

[☰ Uzupełnij dane](#)

[📷 Dodaj zdjęcie](#)

	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](#)

### OBLICZENIA:

#### DLA WW:

$1 \text{ WW} = 10 \text{ g węglowodanów przyswajalnych}$

$40,6 \text{ g węglowodanów} - 1,4 \text{ g błonnik} = 39,2 \text{ g węglowodanów przyswajalnych}$

$39,2 \text{ g węglowodanów} : 10 \text{ g} = 3,92 \text{ WW} \sim \mathbf{4 \text{ WW}}$

#### DLA WBT:

$1 \text{ WBT} = 100 \text{ kcal pochodzących z białka i tłuszczu}$

$1 \text{ g białka} = 4 \text{ kcal}$

$1 \text{ g tłuszczu} = 9 \text{ kcal}$

$(10 \text{ g białka} \times 4 \text{ kcal}) + (39,8 \text{ g tłuszczu} \times 9 \text{ kcal}) = 40 \text{ kcal} + 358,2 \text{ kcal} = 398,2 \text{ kcal}$

$398,2 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 3,98 \sim \mathbf{4 \text{ WBT}}$

Ilość WW	4 WW
Ilość WBT	4 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus złożony

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

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

3 porcje (300 g) ▼

Do kalkulatora

Przelicz

Do ulubionych

Uzupełnij dane

Dodaj zdjęcie

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

Kawałek ze średniej pizzy wegetariańskiej Pizza Hut waży 100 g.

### OBLICZENIA:

#### DLA WW:

$1 \text{ WW} = 10 \text{ g węglowodanów przyswajalnych}$

$72,6 \text{ g węglowodanów} - 7,8 \text{ g błonnik} = 64,8 \text{ g węglowodanów przyswajalnych}$

$64,8 \text{ g węglowodanów} : 10 \text{ g} = 6,48 \text{ WW} \sim 6,5 \text{ WW}$

#### DLA WBT:

$1 \text{ WBT} = 100 \text{ kcal pochodzących z białka i tłuszczu}$

$1 \text{ g białka} = 4 \text{ kcal}$

$1 \text{ g tłuszczu} = 9 \text{ kcal}$

$(29,4 \text{ g białka} \times 4 \text{ kcal}) + (17,1 \text{ g tłuszczu} \times 9 \text{ kcal}) = 117,6 \text{ kcal} + 153,9 \text{ kcal} = 271,5 \text{ kcal}$

$271,5 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 2,71 \sim 2,7 \text{ WBT}$

Ilość WW	6,5 WW
Ilość WBT	2,7 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus prosty



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
następne ważenie ▶

	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](#)

◀ poprzednie ważenie
następne ważenie ▶

### OBLICZENIA:

#### DLA WW:

1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych

118,5 g węglowodanów – 13,8 g błonnik = 104,7 g węglowodanów przyswajalnych

104,7 g węglowodanów : 10 g = 10,47 WW ~ 10,5 WW

#### DLA WBT:

1 WBT = 100 kcal pochodzących z białka i tłuszczu

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal

(26 g białka x 4 kcal) + (73 g tłuszczu x 9 kcal) = 104 kcal + 657 kcal = 761 kcal

761 kcal : 100 kcal = 7,61 ~ 7,6 WBT

Ilość WW	10,5 WW
Ilość WBT	7,6 WBT
Rodzaj bolusa	Bolus złożony