



Moja karta porcji WW

Wpisuj w czytniku PDF lub wydrukuj. Zaznacz sprawdzone porcje.

1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych

WW = gramy węglowodanów w porcji / 10

Z danych na 100 g: WW = węglowodany x masa porcji / 1000

Przykłady orientacyjne: masa na około 1 WW

Chleb graham	25 g	Płatki owsiane, suche	15 g
Ryż ugotowany	40-50 g	Makaron ugotowany	40-50 g
Jabłko ze skórą	140 g	Truskawki	200 g

Wybór z tabeli Polskiego Towarzystwa Dietetyki dla Lilly (kopia Świat Zdrowia).

Porównuj z aktualną etykietą. Masa kromek i ilość wody po gotowaniu są zmienne.

Moje produkty i rzeczywiście zjadane porcje

Obliczenia wpisujesz samodzielnie. Pola nie wyliczają sum ani dawek insuliny.

Produkt / postać	Porcja g/ml	Węglow. g *	WW	Sprawdzone
				☐
				☐
				☐
				☐

* Węglowodany przyswajalne w Twojej porcji, nie masa całego jedzenia.

Nie odejmuj ponownie błonnika z etykiety UE. Poliole wymagają osobnego wyjaśnienia.

Źródło danych / marka / uwagi:

Poradnik i pełne źródła: walkazcukrzyca.pl/dieta/wymienniki-weglowodanowe/

Materiał edukacyjny redakcji, bez weryfikacji lekarza. Nie służy do dawkowania insuliny.

Aktualizacja: 18.09.2026