

# Sprawdź, ile porcji różnych produktów możesz zjeść w ciągu dnia



**Tabela 1.** Liczba porcji z poszczególnych grup produktów do spożycia w ciągu dnia w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Grupa produktów	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
<b>WARZYWA</b> w sumie, w tym: WARZYWA (oprócz ziemniaków)	4-5 3-4	4-5 3-4
<b>ZIEMNIAKI</b> Jeśli danego dnia nie uwzględniono w jadłospisie ziemniaka, należy wybrać dodatkową porcję warzyw.	1	1
<b>OWOCE</b>	1-2	1-2
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	3,5-4	5
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	2,5	3
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI</b>	1	1
<b>TŁUSZCZE DODANE</b>	1,5	2
<b>PŁYNY NIESŁODZONE</b>	8 szklanek	8 szklanek

## 1 porcję poszczególnych produktów możesz dzielić.

Na przykład 1 porcja warzyw nie musi być skomponowana z jednego rodzaju warzywa. Aby uzyskać 1 porcję warzyw (z 4 zalecanych) można użyć na przykład 15 g groszku zielonego (1/4 porcji) plus 80 g pomidorów (1/4 porcji) plus 90 g papryki czerwonej (1/2 porcji).



## WAŻ SWOJE PORCJE!

### JAKA JEST TWOJA PORCJA?\*

#### Chleb żytnio-pszenny (kromka)

cienka (25 g)  
**62 kcal**

gruba (50 g)  
**124 kcal**

#### Chleb razowy (kromka)

cienka (25 g)  
**53 kcal**

gruba (50 g)  
**106 kcal**

#### Makaron (porcja po ugotowaniu)

mała (100 g)  
**92 kcal**

średnia (200 g)  
**184 kcal**

#### Jabłko (sztuka, ze skórką)

mała (100 g)  
**33 kcal**

duża (250 g)  
**84 kcal**

#### Cukier (łyżeczka)

płaska (5 g)  
**20 kcal**

czubata (10 g)  
**40 kcal**

### NIE DOJADAJ MIĘDZY POSIŁKAMI!

\*Obliczeń dokonano na podstawie tabel: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2017.

**Tabela 2.** Co oznacza 1 porcja produktu z poszczególnych grup w dietach odchudzających 1200 kcal i 1500 kcal  
Poszczególne porcje w ramach danej grupy produktów są równoważne pod względem wartości energetycznej czyli dostarczają podobną ilość kalorii

Grupa produktów	1 porcja to:	Wartość energetyczna
<b>WARZYWA (ważone po oczyszczeniu)</b>		
Kukurydza	26 g	
Groszek zielony	35 g	
Bób	40 g	
Burak, kapusta włoska, brukselka,	66 – 70 g	
Kalarepka, kapusta biała i czerwona, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, seler korzeniowy	80 – 100 g	~ 30 kcal
Kalafior, bakłażan, cykorja, papryka zielona, szparagi, boćwina	115 - 140g	
Cukinia, pomidor, kapusta pekińska, sałata	160 -175 g	
Ogórek	215 g	
Ziemniaki	70 g	~ 55 kcal
<b>OWOCE (części jadalne)</b>		
Awokado	21 g	
Banan	36 g	
Winogrona	50 g	~ 35 kcal
Czereśnie, ananas, gruszka, kiwi	55-65 g	
Nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcze, czarne jagody, śliwki, mandarynki	70-80 g	
Arbuz, grejpfrut, melon, truskawki	90-105 g	
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>		
1 średnia kromka chleba	40 g	
przed gotowaniem takich produktów suchych, jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka,	30 g	~ 100 kcal
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>		
1 szklanka mleka, kefiru lub maślanki o zawartości tłuszczu: 0%, 0,5% lub 1%,	250 ml	
3/4 szklanki jogurtu o zawartości tłuszczu: 0%, 0,5% lub 1%,	200 ml	~ 100 kcal
sera białego chudego;	100 g	
sera białego półtłustego	80 g	
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI</b>		
ryby (filetów), drobiu lub mięsa* (ważonych bez skóry i kości), * część mięsa możesz zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki	150 g	~ 150 – 200 kcal
jaja	2 sztuki	
przed gotowaniem - fasola, groch, soja lub soczewica	40-60 g	
<b>TŁUSZCZE DODANE</b>		
1 łyżka oleju (najlepiej rzepakowego),	15 g	
2 łyżki margaryny miękkiej (45% tłuszczu)	30 g	~ 135 kcal
<b>PŁYNY NIESŁODZONE</b>		
1 szklanka	250 ml	

UNIKAJ SOLI!  
STOSUJ PRZYPRAWY ZIOŁOWE

[www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)