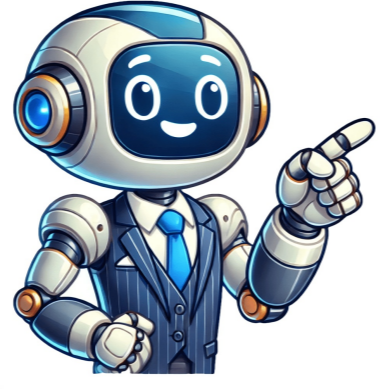


Continue



Owoce, w tym arbuzy, mogą być niebezpieczne dla osób z wysokim indeksem glikemicznym i diabetyków. Przyglądajcie się zdrowemu odżywianiu, aby uniknąć problemów z cukrem w osoczu krwi. Arbuzy zawierają wysoki poziom cukru, co może przyczynić się do rozwoju cukrzycy ciężarnych u kobiet w ciąży. Jednakże, arbuzy są polecane podczas karmienia piersią, ponieważ pobudzają laktację. W jednej średniej wielkości porcji (2300g) arbuzy znajdują się: * 13,8 g białka * 174,8 g węglowodanów * 9,2 g błonnika * 3,45 g tłuszczu * 230 mg magnezu Arbuzy mają wysoki indeks glikemiczny (75), co oznacza, że może powodować szybkie wzrosty poziomu cukru we krwi. Porównajcie te informacje z innymi produktami w tej kategorii, aby dowiedzieć się więcej na temat wartości odżywczych arbuzy.

Ile wazy cwierec arbuza. Ile wazy skórka arbuza. Ile wazy kawałek arbuza. Ile wazy jeden arbuzy. Ile wazy mały arbuzy. Ile wazy średni arbuzy. Ile wazy cały arbuzy. Ile wazy połowa arbuza. Ile wazy arbuzy mini. Ile wazy 1 4 arbuza. Ile kg wazy arbuzy. Ile średnio wazy arbuzy. Ile wazy arbuzy kcal. Ile wazy przeciętny arbuzy. Ile wazy arbuzy duży.