

KAIP VARTOTI SKANĖSTUS?

1. **Skanėstus vartoti valgio pabaigoje.** Skanėstai būtų valgomi skoniui patenkinti, o ne alkui numalšinti.
2. Skanėstus galima vartoti tik tuomet, jei valgio metu **buvo ląstelienos perteklius.**
3. Galimas suvartoti skanėstų **kiekis priklauso nuo to, kiek papildomai ląstelienos šaltinių** buvo suvartota. Pavyzdžiui, jei buvo suvartota 100 g baltojo kopūsto, tai papildomai galima suvalgyti daugiausiai 2,7 g angliavandenių.



Suvalgius **trečdalį baltojo kopūsto galvos (500 g)** galima suvalgyti tiek skanėstų:

Kategorija	Skanėstas	Angliavandenių dalis, %	Didžiausias skanėsto kiekis	
Saldikliai	Cukrus	100	13 g	2-3 šaukšteliai (5 g)
Konditerija	Ledinukai	100	13 g	1/2 vieno saldainio (25 g)
Saldikliai	Medus	80	17 g	1-2 šaukšteliai (5 g)
Konditerija	Tortai	60	22 g	1/7 gabalėlio (150 g)
Konditerija	Baltas šokoladas	53	25 g	4-5 gabaliukai (5,6 g)
Konditerija	Juodas šokoladas	53	25 g	4-5 gabaliukai (5,6 g)
Konditerija	Pienišks šokoladas	50	27 g	4-5 gabaliukai (5,6 g)
Saldikliai	Uogienės	40	33 g	3-4 šaukšteliai (5 g)
Konditerija	Kartusis šokoladas (80 %)	35	38 g	6-7 gabaliukai (5,6 g)
Alkoholis	Saldus likeris	33	41 g	1 taurelė (40 g)
Konditerija	Tiramisu	25	53 g	1/3 gabalėlio (150 g)
Alkoholis	Kreminis likeris	21	64 g	1-2 taurelės (40 g)
Konditerija	Ledai	18	74 g	1/2 porcijos (150 g)
Gėrimai	Energinis gėrimas	12	114 g	1/2 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Kola	11	123 g	1/2 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Obuolių sultys	11	125 g	1/2 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Apelsinų sultys	10	134 g	2/3 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Vaisvandeniai	9	147 g	3/4 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Tonikas	9	150 g	3/4 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Morkų sultys	9	157 g	3/4 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Šaltoji arbata	8	167 g	3/4 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Gira	8	174 g	4/5 stiklinės (200 g)
Gėrimai	Vanduo su skoniu	6	223 g	1 stiklinė (200 g)
Alkoholis	Saldus vinas	6	227 g	1 taurė (200 g)
Alkoholis	Sidras	6	243 g	1/2 bokalo (500 g)
Alkoholis	Alus	4	326 g	3/4 bokalo (500 g)
Gėrimai	Pomidorų sultys	3	405 g	2 stiklinės (200 g)
Alkoholis	Pusiaus saldus vinas	2	557 g	2-3 taurės (200 g)