

GIDALARIN KALORİ-PROTEİN-YAĞ-KARBONHİDRAT DEĞERLERİ*

BALIKLAR

	KALORİ	PROTEİN	YAĞ	KARBONHİDRAT
ALABALIK	168	18,3	10	0
LEVREK	93	19,2	1,2	0
PALAMUT	168	24	7,3	0
SARDALYA	160	19,2	8,6	0
USKUMRU	159	21,9	7,3	0

ETLER

DANA ETİ AZ YAĞLI	156	19,7	8	0
DANA ETİ YAĞLI	223	18,5	16	0
SİĞİR ETİ AZ YAĞLI	225	19,4	15,8	0
SİĞİR ETİ YAĞLI	301	17,4	25	0
SALAM	450	23,8	38,1	1,2
SOSİS	322	11,3	29,4	2,4
SUCUK	452	21,4	40,8	0

TAVUK

BÜTÜN DERİLİ	215	18,6	15,1	0
BEYAZ ET DERİSİZ	114	23,2	1,7	0
SİYAH ET DERİSİZ	125	20,1	4,3	0

BAKLAGİLLER

BAKLA	338	25,1	1,7	58,2
BARBUNYA	349	22,9	1,7	63,7
BEZELYE	348	24,2	1	62,7
BÖRÜLCE	343	22,8	1,5	61,7
KURU FASULYE	340	22,3	1,6	61,3
MERCİMEK	340	24,7	1,1	60,1
NOHUT	360	20,5	4,8	61
SOYA FASULYESİ	403	34,1	17,7	33,5

YAĞLI TOHUMLAR

AYÇİÇEK ÇEKİRDEĞİ	560	24	47,3	19,9
BADEM	598	18,6	54,2	19,5

CEVİZ	651	14,8	64	15,8
ÇAM FISTĞI	635	13	60,5	20,5
FINDIK	634	12,6	62,4	16,7
KABAK ÇEKİRDEĐİ	610	30	50	10
KESTANE	194	2,9	1,5	42,1

MEYVELER

ARMUT	61	0,7	0,4	15,3
AYVA	57	0,4	0,1	15,3
ÇİLEK	37	0,7	0,5	8,4
DUT	93	9	1,1	19,8
ELMA	58	0,2	0,6	14,5
ERİK	66	5	0	17,8
GREYFURT	41	0,5	0,1	10,6
İNCİR TAZE	80	1,2	0,4	20,4
İNCİR KURU	274	4,3	1,3	69,1
KARPUZ	26	0,5	0,2	6,4
KAVUN	33	0,8	0,3	7,7
KAYISI TAZE	51	1	0,2	12,8
KAYISI KURU	260	5	0,5	66,5
KİRAZ	70	1,3	0,3	17,4
LİMON	27	1,1	0,3	8,2
MANDALİNA	46	8	0,2	11,6
MUZ	85	1,1	0,2	22
NAR	63	0,5	0,3	16
PORTAKAL	49	1	0,2	12,2
PORTAKAL SUYU	45	0,7	0,2	10,4
ŞEFTALİ	38	0,6	0,1	9,7
ÜZÜM TAZE	67	0,6	0,3	17,3
ÜZÜM KURU	289	2,5	0,2	77,4
VİŞNE	58	1,2	0,3	14,3

SEBZELER

BAKLA	72	5,2	0,4	9,8
BAMYA	36	2,4	0,3	7,6
BEZELYE	84	6,3	0,4	14,4
BİBER YEŞİL	22	1,2	0,2	4,8
BİBER KIRMIZI	93	3,7	2,3	18,1

BÖRÜLCE	127	9	8	21,8
DOMATES	22	1,1	0,2	4,7
ENGİNAR	53	3	2	7,8
FASULYE	32	1,9	0,2	7,1
HAVUÇ	42	1,1	0,2	9,7
HIYAR	14	0,6	0,1	3,2
KABAK	19	1,1	0,1	4,2
KARNABAHAAR	27	2,7	0,2	5,2
KEREVİZ	40	1,8	0,3	8,5
MARUL	14	1,2	0,2	2,5
ISPANAK	26	3,2	0,3	4,3
LAHANA	24	1,3	0,2	5,4
MANTAR	28	2,7	0,3	4,4
MAYDANOZ	44	3,6	0,6	8,5
MISIR TAZE	96	3,5	1	22,1
NANE TAZE	65	4	1,3	7,9
PANCAR	43	1,6	0,1	9,9
PATLICAN	25	1,2	0,2	5,6
PATATES	76	2,1	0,1	17,1
PAZI	33	2	0,3	4,2
PIRASA	52	2,2	0,3	11,2
ROKA	33	3	0,6	5,2
SEMİZOTU	32	2	0,4	3,8
SOĞAN	38	1,5	0,1	8,7
TURP	19	0,9	0,1	4,2

SÜT VE ÜRÜNLERİ

BEYAZ PEYNİR YAĞLI	289	22,5	21,6	0
BEYAZ PEYNİR YAĞSIZ	99	19	0,7	3,8
ÇÖKELEK	215	35	5,6	3,2
KAŞAR PEYNİRİ	404	27	31,7	1,4
KREM PEYNİR	349	7,6	34,9	2,7
LOR PEYNİRİ	90	13,7	1,9	3,6
SÜT YAĞLI	61	3,3	3,3	4,7
SÜT YARIM YAĞLI	50	3,3	1,9	4,7
SÜT YAĞSIZ	35	3,4	0,2	4,9
YOĞURT YAĞLI	61	3,5	3,3	4,7
YOĞURT YAĞSIZ	56	5,7	0,2	7,7

YUMURTA TAM	158	12,1	11,2	1,2
YUMURTA BEYAZ	49	10,1	0	1,2
YUMURTA SARI	369	16,4	32,9	0,2
YUMURTA BILDIRCIN	158	13,1	11,1	0,4

ŞEKER VE TATLILAR

BAL	315	0,3	0	78,4
ÇİKOLATA	528	4,4	35,1	57,9
ÇİKOLATA FISTIKLI	543	14,1	38,1	44,6
DONDURMA SÜTLÜ	193	4,5	10,6	20,8
PEKMEZ ÜZÜM	293	0,6	0,1	70,6
REÇEL	272	0,6	0,1	70
ŞEKER	385	0	0	99,5
TAHİN HELVASI	516	10,5	28	53,5

TAHILLAR

BİSKÜVİ	462	5,4	16,1	74,4
BULGUR	357	10,3	1,2	78,1
EKMEK BUĞDAY	276	9,1	0,8	56,4
EKMEK ÇAVDAR	243	9,1	1,1	52,1
YUFKA	271	8,9	0,5	63,6
KRAKER	384	8	9,4	73,3
MAKARNA	369	12,5	1,2	75,2
MISIR CORN FLAKES	386	7,9	0,4	85,3
MISIR PATLAMIŞ SADE	386	12,7	5	76,7
PİRİNÇ	363	6,7	0,4	80,4

YAĞLI BESİNLER

AYÇİÇEKYAĞI	884	0	100	0
MARGARİN	736	0,6	81	0,4
MISİRÖZÜ YAĞI	884	0	100	0
ZEYTİN YAĞI	884	0	100	0
TEREYAĞI	717	9	81,1	0,1

DİĞER

CİPS(PATATES)	568	2,3	39,8	50
SALÇA	98	2,7	0,4	21,3
KETÇAP	106	2	0,4	25,4

TURŞU	10	0,6	0,2	2
ZEYTİN SİYAH	207	1,8	21	1,1
ZEYTİN YEŞİL	144	1,5	13,5	2,8
MAYONEZ	390	0,9	33,4	23,9

***YUKARIDAKİ TÜM DEĞERLER BESİNLERİN 100GR. YENİLEBİLEN KISIMLARI İÇİNDİR.**