

## Enerji ve Besin Değerleri Tablosu

<b>AV HAYVANLARI</b>						
Besin (100 gr)	Ölçü	Protein	Şeker (cho)	Yağ	Kolesterol	Kalori
Bıldırcın	gr	19,6	0	12,1	-	192
Güvercin	gr	18,5	0	23,8	-	294
Sülün	gr	22,7	0	9,3	-	181
Tavşan	gr	21	0	8	-	162
<b>BALIKLAR</b>						
Besin (100 gr)	Ölçü	Protein	Şeker (cho)	Yağ	Kolesterol	Kalori
Alabalık	gr	18,3	0	9	71	175
Balık Unu	gr	78	-	0,3	-	336
Kalkan	gr	148	0	14,4	-	193
Kılıç	gr	26,3	-	5,6	-	164
Levrek	gr	19,2	0	1,2	-	93
Mersin	gr	17,7	0	2,3	-	96
Palamut	gr	24	0	7,3	-	168
Sardalya	gr	19,2	0	8,6	70	160
Sardalya (konserve)	gr	24	0	11	-	205
Somon	gr	20,3	0	8,2	60	155
Ton	gr	22,8	0	22	55	289
Tuzlu Balık	gr	18,5	0	25,1	-	305
Uskumru	gr	21,9	0	7,3	-	159
<b>BİTKİSEL YAĞLAR</b>						
Besin (100 gr)	Ölçü	Protein	Şeker (cho)	Yağ	Kolesterol	Kalori
Ayçiçeği Yağı	gr	0	0	100	-	884
Fındık Yağı	gr	0	0	100	-	884
Haşhaş Yağı	gr	0	0	100	-	884
Keten tohumu yağı	gr	0	0	100	-	884
Margarin (kahvaltılık)	gr	0	0,9	80,5	-	719
Margarin (kahvaltılık)	gr	0	-	82	-	720
Mısırözü Yağı	gr	0	0	100	-	884
Nebati Yağ	gr	0	0	100	-	900

Palmiye Yağı	gr	0	0	100	-	884
Pamuk Yağı	gr	0	0	100	-	884
Soya Yağı	gr	0	0	100	-	884
Susam Yağı	gr	0	0	100	-	884
Yerfıstığı Yağı	gr	0	0	100	-	884
Zeytin Yağı	gr	0	0	100	-	884
<b>ÇEŞNİLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Defne Yaprağı	gr	7,6	75	8,4	-	313
Dere Otu (Kuru)	gr	20	56	4,4	-	253
Hardal (Toz)	gr	25	35	29	-	469
Haşhaş Tohumu	gr	18	23,7	45	-	533
Hindistan cevizi (Toz)	gr	6,4	50	36,3	-	525
Kabartma tozu	tatlı kaşığı	0	1	0	0	5
Karabiber	gr	11	65	3,3	-	255
Karanfil	gr	6	61,2	20,1	-	323
Kekik	gr	9,1	64	7,4	-	276
Kırmızıbiber (toz)	gr	12	57	17,3	-	318
Kimyon (Toz)	gr	18	44,2	22,3	-	375
Kuş üzümü	gr	1,7	13,1	0,1	-	54
Maydonoz (kuru)	gr	22,4	52	4,4	-	276
Nane (Kuru)	gr	15,1	29,8	4,9	-	245
Safran	gr	11,4	65	6,5	-	310
Sofra Tuzu	gr	-	-	-	-	0
Tarçın (Toz)	gr	3,9	80	3,2	-	261
Zencefil	gr	9,1	71	6	-	347
Zerdeçal	gr	8,2	65,3	10,1	-	354
<b>ÇORBALAR</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Bezelye	gr	21	50	1,2	-	295
Domates	gr	7	45,4	1	-	219
Ezogelin	gr	14	51,3	1,4	-	274

İşkembe	gr	20	52	6	-	342
Mercimek	gr	19	37,5	1	-	235
Sebze	gr	11	43,2	1,1	-	227
Tarhana (Acı)	gr	12	59	1,5	-	290
Tarhana (tatlı)	gr	8	61	0,4	-	280
Yayla	gr	8	52	1,3	-	252
Yulaf çorbası	gr	6,3	62	5	-	318
<b>DENİZ ÜRÜNLERİ</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Havyar	gr	26,9	3,3	15	300	262
İstakoz	gr	16,9	0,5	1,9	-	91
İstiridye	adet	5	5	5	35	90
Karides	gr	18,1	1,5	0,8	125	91
Midye	gr	14,1	3,3	2,3	-	95
Yengeç (haşlanmış)	gr	20,1	0	5,2	0	127
<b>DİĞER BESİNLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Jelatin	gr	86	-	0,1	-	335
Kakao	gr	17	48,3	24	-	299
Maya (kuru)	gr	36,9	39	1,6	-	282
Maya (Yaş)	gr	12	11	0,4	-	86
Sirke	gr	-	6	-	-	12
Tahin	gr	17	21,2	53,8	-	595
Turşu (Salatalık)	gr	0,6	2	0,2	-	10
Zeytin (Siyah)	gr	1,8	1,1	21	-	207
Zeytin (Yeşil)	gr	1,5	2,8	13,5	-	144
<b>EKMEK VB. ÜRÜNLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Ekmek (buğday)	gr	9,1	56,4	0,8	-	276
Ekmek (çavdar)	gr	9,1	52,1	1,1	-	243
Ekmek (kepek)	Dilim	-	-	-	-	60
Galeta Unu	gr	12,6	73,4	4,6	-	392

Grissini	gr	12,3	-	13,9	-	433
İrmik	gr	11,4	77	0,9	-	371
Kraker (Peynirli)	gr	11,2	60,4	21,3	-	479
Kraker (Sade)	gr	8	73,3	9,4	-	384
Kraker (tuzlu)	gr	9,8	71,5	12	-	433
Makarna	gr	12,5	75,2	1,2	-	369
Sandviç ekmeđi	gr	8,2	53	5,6	-	298
Yufka	gr	8,9	63,9	0,5	-	271
Yufka (Böreklik)	gr	3,1	33	0,3	-	152
<b>ET ÜRÜNLERİ</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Jambon	gr	17,6	3,1	10,6	-	182
Kavurma	gr	20	0,2	65,5	-	670
Pastırma (çemenli)	gr	29,5	-	13,9	-	250
Pastırma (çemensiz)	gr	32,7	-	14,9	-	269
Salam	gr	23,8	1,2	38,1	60	450
Sosis	gr	11,3	2,4	29,4	56	322
Sucuk	gr	21,4	-	40,8	-	452
<b>HAYVANSAL YAĞLAR</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Balık Yağı	gr	0	0	100	-	900
İçyağı	gr	4,1	-	81,8	-	758
Kuyruk Yağı	gr	0	0	100	109	902
Sade Yağ (erimiş)	gr	0,3	0	98,7	-	890
Tereyağı	tatlı kaşığı	0	0	11	150	100
<b>İÇECEKLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Adaçayı	gr	10,6	60,7	12,7	0	315
Beyaz şarap	kadeh	8	7	11	29	80
Bira	adet	1	13	0	0	150
Cin	gr	0	0	0	0	231
Cola (diyet)	kutu	0	0	0	0	0

Cola (normal)	kutu	0	41	0	0	160
Domates suyu	gr	0,7	3,4	0	0	16
Gazoz	gr	0	10	0	0	39
Ihlamur	gr	0,4	6,7	1,4	0	42
Kahve (instant)	fincan	0	1	0	0	5
Kırmızı şarap	kadeh	0	0	3	0	75
Limonata	gr	0	5,6	0	0	21
Meyve suyu	gr	0	8	0	0	31
Portakal Suyu	gr	0,7	10,4	0,2	-	45
Rose (şarap)	gr	0,1	2,5	0	0	71
Viski	gr	0	0	0	0	263
Votka	gr	0	0	0	0	275
<b>KIRMIZI ETLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Az yağlı dana eti	gr	19,7	0	8	70	156
Az yağlı domuz eti	gr	11,2	0	47	170	472
Az yağlı koyun eti	gr	16,8	0	19,4	140	247
Az yağlı sığır eti	gr	19,4	0	15,8	60	225
Keçi eti	gr	16	0	9	-	145
Orta yağlı dana eti	gr	19,1	0	12	90	190
Orta yağlı domuz eti	gr	10,2	0	52	190	513
Orta yağlı koyun eti	gr	16,5	0	21,3	150	263
Orta yağlı sığır eti	gr	18,5	0	20,4	70	263
Yağlı dana eti	gr	18,5	0	16	110	223
Yağlı domuz eti	gr	9,1	0	57	210	553
Yağlı koyun eti	gr	15,4	0	27,1	160	310
Yağlı sığır eti	gr	17,4	0	25	80	301
<b>KURUBAKLAGİLLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Ay çekirdeği	gr	24	19,9	47,3	-	560
Badem	gr	18,6	19	54,2	-	598
Bakla (İç)	gr	25,1	58,2	1,7	-	338

Barbunya	gr	22,9	63	1,2	-	349
Bezelye	gr	24,2	63	1	-	348
Börülce	gr	22,8	61,7	1,5	-	343
Ceviz	gr	14,8	15,8	64	-	651
Çam Fıstığı	gr	13	20,5	60,5	-	635
Fındık	gr	12	16	62,4	-	634
Fıstık	gr	-	-	-	-	560
Kuru Fasulye (beyaz)	gr	22,3	61,3	1,6	-	340
Kabak Çekirdeği	gr	30	16,7	50	-	610
Kavun,Karpuz Çekirdeği	gr	25	19	45	-	581
Kestane	gr	2,9	42,1	1,5	-	194
Kestane Haşlanmış	gr	2	27,8	1,5	-	131
Kestane Kavrulmuş	gr	3,2	53	2,2	-	245
Mercimek	gr	24,7	60,1	1,1	-	340
Nohut	gr	20,5	61	4,8	-	360
Palamut Çekirdeği	gr	3	57,8	2,6	-	268
Soya Fasulyesi	gr	34,1	33,5	17,7	-	403
Soya Unu (az yağlı)	gr	43,4	36,6	6,7	-	356
Soya Unu (yağsız)	gr	47	38,1	0,9	-	326
Susam	gr	18,2	17,6	53,4	-	582
Şam Fıstığı	gr	19,3	19	53,7	-	594
Yer Fıstığı	gr	26,2	20,6	48,7	-	582
<b>KÜMES HAYVANLARI</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Hindi, et ve deri	gr	20,4	0	8	68	160
Kaz	gr	15,9	0	33,6	80	371
Ördek	gr	11,5	0	39,3	76	404
Şehr. tavuk çorbası	pors.	4	9	2	7	75
Tavuk bütün	gr	18,6	0	15,1	75	215
Tavuk beyaz et (derili)	gr	20,3	0	11,1	80	186
Tavuk beyaz et (derisiz)	gr	23,2	0	1,7	80	114
Tavuk göğüs kızarmış	porsiyon	35	13	18	119	365

Tavuk siyah et derisiz	gr	20,1	0	4,3	58	125
Tavuk, deri	gr	13,3	0	32,4	80	349
Tavuk, siyah et (derili)	gr	16,7	0	18,3	75	237
<b>MEYVELER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Ahududu (Kırmızı)	gr	1,2	13,6	0,5	-	57
Ahududu (Siyah)	gr	1,5	15,7	1,4	-	73
Ananas	gr	0,4	13,6	0,2	-	52
Armut	gr	0,7	15,3	0,4	-	61
Avokado	gr	2,1	6,3	16,4	-	167
Ayva	gr	0,4	15,3	0,1	-	57
Böğürtlen	gr	1,2	12,9	0,9	-	58
Çilek	gr	0,7	8,4	0,5	-	37
Dut	gr	0,9	19,8	1,1	-	93
Elma	gr	0,2	14,5	0,6	-	58
Elma Suyu	gr	0,1	12	-	-	47
Erik (Kırmızı)	gr	0,5	17,8	-	-	66
Erik (Mürdüm)	gr	0,8	19,7	0,2	-	79
Erik Mürdüm (Kuru)	gr	2,1	67,4	0,6	-	255
Erik Pestil	gr	3,3	91,3	0,5	-	344
Greyfurt	gr	0,5	10,6	0,1	-	41
Greyfurt Suyu	gr	0,5	9,2	0,1	-	39
Hurma	gr	2,2	72,9	0,5	-	274
Hurma	adet	-	-	-	-	15
İncir (Kuru)	gr	4,3	69,1	1,3	-	274
İncir (Taze)	gr	1,2	20,4	0,4	-	80
Karpuz	gr	0,5	6,4	0,2	-	26
Kavun	gr	0,8	7,7	0,3	-	33
Kayısı (Kuru)	gr	5	66,5	0,5	-	260
Kayısı (Taze)	adet	0,3	4,3	0,1	0	17
Kayısı Pestil	gr	5,6	84,6	1	-	332
Kiraz	adet	0,1	1,1	0,1	0	5

Kivi	gr	0,3	10	0,1	-	30
Limon	gr	1,1	8,2	0,3	-	27
Limon Suyu	gr	0,5	8	0,2	-	25
Mandalina	gr	0,8	11,6	0,2	-	46
Mandalina Suyu	gr	0,5	10	0,2	-	43
Muz	gr	1	27	1	0	105
Nar	gr	0,5	16	0,3	-	63
Portakal	gr	1	12,2	0,2	-	49
Şeftali	gr	0,6	9,7	0,1	-	38
Üzüm (Kuru)	gr	2,5	77,4	0,2	-	289
Üzüm (Taze)	gr	0,6	17,3	0,3	-	67
Üzüm Suyu	gr	0,2	16,6	-	-	66
Vişne	gr	1,2	14,3	0,3	-	58
<b>PEYNİRLER</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Bey. peynir (Edirne)	gr	15,4	0,8	18,2	-	235
Bey. peynir (Urfa)	gr	15,2	0,2	26,5	-	312
Bey. peynir (yağlı)	gr	22,5	0	21,6	-	289
Bey.peynir (yağsız)	gr	19	3,8	0,7	-	99
Cheddar	gr	24,9	1,3	33,1	105	403
Çökelek (Kuru)	gr	54,9	13,8	11,7	-	379
Çökelek (Taze)	gr	35	3,2	5,6	-	215
Gravyer (%8 Tuzlu)	gr	29,8	0,4	32,3	110	413
Kars Tipi	gr	25	1,4	27,8	89	357
Kaşar Peyniri	gr	27	1,4	31,7	-	404
Krem Peynir (Sade)	gr	7,6	2,7	34,9	110	349
Lor peyniri (%1 yağ)	gr	12,4	2,7	1	7	72
Lor peyniri (%2 yağ)	gr	13,7	3,6	1,9	7	90
Lor peyniri (yağsız)	gr	17,3	1,9	0,4	7	85
Otlu Peynir	gr	20,1	0,5	27,3	-	327
Rokfor	gr	21,5	2	30,6	90	369
<b>SAKATATLAR</b>						



Besin (100 gr)	Ölçü	Protein	Şeker (cho)	Yağ	Kolesterol	Kalori
Akciğer (dana)	gr	16,8	0	3,8	-	106
Beyin	gr	10,4	0,8	8,6	2000	125
Böbrek (kuzu)	gr	16,8	0,9	3,3	375	105
Dalak (sığır, dana)	gr	18,1	0	3	-	104
Dil (dana)	gr	18,5	0,9	5,3	-	130
İşkembe (sığır)	gr	19,1	0	2	-	100
Karaciğer (dana)	gr	19,2	4,1	4,7	300	140
Karaciğer (tavuk)	gr	19,7	2,9	3,7	-	129
Yürek (dana)	gr	15	1,8	5,9	150	124
<b>SEBZELER</b>						
Besin (100 gr)	Ölçü	Protein	Şeker (cho)	Yağ	Kolesterol	Kalori
Asma Yaprağı	gr	3,8	15,6	1,1	-	97
Bamya (Kurutulmuş)	gr	17,4	56,1	2,2	-	266
Bamya (taze)	gr	2,4	7,6	0,3	-	36
Bezelye (İç)	gr	6,3	14,4	0,4	-	84
Bezelye (Konserve)	gr	4,7	16,8	0,4	-	88
Biber (Kurutulmuş)	gr	16	64	2,6	-	293
Biber (Taze)	gr	1,2	4,8	0,2	-	22
Börülce (Taze)	gr	9	21,8	0,8	0	127
Brokoli	baş	4	8	1	0	40
Domates (Kırmızı)	gr	1	5	0,2	-	25
Domates (Yeşil)	gr	1,2	5,1	0,2	-	24
Domates suyu	gr	0,8	4,3	0,1	-	19
Ebegümeçi	gr	4,4	4,3	0,6	-	47
Enginar	gr	3	7,8	0,2	-	53
Fasulye (Kurutulmuş)	gr	8,6	61,1	1,7	-	274
Fasulye (Taze)	gr	1,9	7,1	0,2	-	32
Havuç	gr	1,1	9,7	0,2	-	42
Hıyar (Soyulmamış)	gr	0,9	3,4	0,1	-	15
Hıyar (soyulmuş)	gr	0,6	3,2	0,1	-	14
Hindibağ Otu	gr	2,7	7,1	0,7	-	53

Ispanak	gr	3,2	4,3	0,3	-	26
Kabak (Kış)	gr	1	6,5	0,1	-	26
Kabak (Yaz)	gr	11	4,2	0,1	-	19
Karnıbahar	gr	2,7	5,2	0,2	-	27
Kereviz	gr	1,8	8,5	0,3	-	40
Kırmızı Biber (Taze)	gr	3,7	18,1	2,3	-	93
Kıvırcık	gr	1,7	4,1	0,1	-	20
Konserve fasulye	gr	1,4	5,2	0,2	-	24
Kuşkonmaz	gr	2,5	5	0,2	-	26
Lahana (Beyaz)	gr	1,3	5,4	0,2	-	24
Lahana (Brüksel)	gr	5,2	8	0,3	-	63
Lahana (Kara)	gr	4	5	0,3	-	45
Lahana (Kırmızı)	gr	2	6,9	0,2	-	31
Madımak	gr	2,4	-	0,3	-	22
Mantar	gr	2,7	4,4	0,3	-	28
Marul	gr	1,2	2,5	0,2	-	14
Maydanoz	gr	3,6	8,5	0,6	-	44
Mısır (Taze)	gr	3,5	22,1	1	-	96
Nane (Taze)	gr	4	7,9	1,3	-	65
Pancar (Kırmızı)	gr	1,6	9,9	0,1	-	43
Pancar (Yaprak)	gr	2,2	4,6	0,3	-	24
Patates	gr	2,1	17,1	0,1	-	76
Patates unu	gr	8	80	0,8	-	351
Patlıcan (kurutul.)	gr	13,7	49	2,3	-	286
Patlıcan (Taze)	gr	1,2	5,6	0,2	-	25
Pazı	gr	2	4,2	0,3	-	33
Pırasa	gr	2,2	11,2	0,3	-	52
Roka	gr	3	3,2	0,6	-	33
Sarmısak (Baş)	gr	6,2	30,8	0,2	-	137
Sarmısak (Toz)	gr	16,8	72,7	0,8	-	332
Semiz Otu	gr	2	3,8	0,4	-	32
Soğan (Kuru)	gr	1,5	8,7	0,1	-	38

Soğan (Toz)	gr	10,1	80,7	1,1	-	347
Soğan (Yeşil)	gr	1,5	8,2	0,2	-	36
Şalgam	gr	1	6,6	0,2	-	30
Taze Bakla	gr	5,2	9,8	0,4	-	72
Tere	gr	3	6	1	-	33
Turp (Kırmızı)	gr	0,9	4,2	0,1	-	19
Turp (Siyah)	gr	1	6,6	0,2	-	30
Yer Elması	gr	2,3	16,7	0,1	-	75
Yonca	gr	1	9	0,6	-	49
<b>SOSLAR</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Bin Ada Yağı	gr	0,9	15,2	35,7	-	377
Fransız salata sosu	gr	0,6	17,5	41	-	430
İtalyan salata sosu	gr	0,7	10,2	48,3	-	467
Ketçap	gr	2	25,4	0,4	-	106
Kıymalı Chili	bard.	19	31	16	28	340
Krema (%50 yağ, süt)	gr	3,2	4,6	11,7	-	134
Mayonez	gr	0,9	23,9	33,4	59	390
Salata sosu (yağlı)	gr	0	2,5	50,1	-	449
Salça	gr	2,7	21,3	0,4	-	98
Soya Sosu	gr	5,6	9,5	1,3	-	68
<b>SÜT VE ÜRÜNLERİ</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Anne sütü	gr	1	6,9	4,4	14	70
İnek (1/2 yağlı)	gr	3,3	4,8	1,9	8	50
İnek (Yağlı)	gr	3,3	4,7	3,3	14	61
İnek (yağsız)	gr	3,4	4,9	0,2	2	35
Keçi sütü	gr	3,6	4,5	4,1	11	69
Koyun	gr	6	5,4	7	-	108
Manda sütü	gr	3,8	5,2	6,9	19	97
Soya	gr	3,4	2,2	1,5	-	33
Süt Tozu (Yağlı)	gr	26,3	38,4	26,7	97	496

Süt Tozu (Yağsız)	gr	36,2	52	0,8	13	362
Yoğurt (1/2 yağlı)	gr	3,4	5,2	1,7	6	50
Yoğurt (Yağlı)	gr	3	4,9	3,4	13	62
<b>ŞEKER ve ŞEKER ÜRÜNLERİ</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Akide şekeri	gr	0	86,9	0	-	330
Bal	gr	0,3	78,4	0	0,1	315
Bisküvi	gr	6,6	85,4	7,9	-	418
Bisküvi (pasta)	gr	5,4	74,4	16,1	-	462
Çikolata (Bademli)	gr	9,3	51,3	35,6	0,7	532
Çikolata (Fıstıklı)	gr	14,1	44,6	38,1	0,9	543
Çikolata (Şekerli)	gr	4,4	57,9	35,1	0,5	528
Çikolata (Şekersiz)	gr	7,9	46,8	39,7	1,8	477
Dondurma (Sütlü)	gr	4,5	20,8	10,6	45	193
Karamela	gr	4	76,6	10,2	0,2	399
Lokum	gr	-	57	1	0	240
Marmelat	gr	0,5	70,8	0,3	0	278
Meyva şekerleme	gr	0,4	80,6	0,3	0	316
Pekmez (Üzüm)	gr	0,6	70,6	0,1	0	293
Reçel	gr	0,6	70	0,1	0	272
Şeker	gr	0	99,5	0	0	385
Tahin helvası	gr	10,5	53,5	28	0	516
<b>TAHİL ÜRÜNLERİ</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Arpa	gr	8,2	78,8	1	-	349
Buğday (aşurelik)	gr	11	72,9	2,5	-	335
Buğday (durum)	gr	12,7	70,1	2,5	-	332
Bulgur	gr	10,1	78,1	1,2	-	357
Corn Flakes	gr	7,9	85,3	0,4	-	386
Çavdar Unu	gr	3,1	74,8	1,7	-	350
Ekmek (beyaz)	dilim	-	-	-	-	90
Ekmeklik	gr	11,8	74,7	1,1	-	365

Kepek	gr	16	61,9	4,6	-	213
Mısır (haşlan.)	gr	3,3	21	1	-	91
Mısır unu	gr	7,8	76,9	2,6	-	368
Mısır, tane	gr	11,9	72,1	4,7	-	362
Nişasta	gr	0,3	87,6	-	-	362
Patlamış mısır	gr	9,8	59,1	21,8	-	456
Pirinç	gr	6,7	80,4	0,4	-	363
Şehriye	gr	12,8	72	4,6	-	388
Tarhana	gr	12,2	56,4	4,4	-	316
Yulaf Unu	gr	12	68	75	-	388
<b>TATLILAR</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Cheesecake	dilim	5	26	18	170	280
Cheesecake	bütün	60	317	213	1	3350
Çikolatalı kurabiye	adet	0,5	7	2	1,3	45
Elmalı turta	dilim	3	60	18	0	405
Elmalı turta	bütün	21	360	105	0	2420
Hanımğöbeği	gr	2,4	33,2	7,6	-	211
Havuçlu kek	bütün	63	775	328	1	6175
Havuçlu kek	dilim	4	48	21	74	385
Hurma tatlısı	gr	4,1	59,4	7,1	-	318
İrmik helvası	gr	3,8	43,6	12,5	-	302
Jöle	gr	6,1	62,5	0	0	259
Kastırd	gr	5,9	16,1	5,2	-	126
Kek pasta	gr	7,5	79,4	0,8	-	364
Muhallebi	gr	5,1	29,7	3,8	-	173
Sütlaç	gr	3,4	38	2,7	-	139
Tel kadayıf (fıstıklı)	gr	4,3	46,7	9,1	-	286
Wafers	gr	4,7	62,5	21,9	0	535
<b>YUMURTALAR</b>						
<b>Besin (100 gr)</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Protein</b>	<b>Şeker (cho)</b>	<b>Yağ</b>	<b>Kolesterol</b>	<b>Kalori</b>
Bıldırcın yumurta	gr	13,1	0,4	11,1	844	158

Kaz yumurta	gr	13,9	1,4	13,3	-	185
Ördek yumurta	gr	12,8	1,5	13,8	884	185
Tavuk yumurta (beyaz)	gr	10,1	1,2	-	0	49
Tavuk yumurta (sarı)	gr	16,4	0,2	32,9	1602	369
Tavuk yumurta (tam)	gr	12,1	1,2	11,2	548	158

**Sezgin GÜNDÜZ**  
**Beslenme Öğretmeni**