

Besin Değerleri Tablosu

Yiyecek Maddesi (100gr.)	K. Kalori	Protein (gr.)	Yağ Toplam (gr.)	Yağ Doyma mış (gr.)	Karbon hidrat (gr.)	Koles terol (mg.)	Kals. (mg.)	Demir (mg.)	A (mg.)	C (mg.)
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ										
İnek sütü (yağlı normal süt)	64	3.2	3.5	.	4.7	.	120	0.1	30	2
İnek sütü (yağsız)	34	3.5	0.1	.	4.8	.	123	-	-	-
Yoğurt (yağlı)	68	3.9	3.8	0.1	4.6	10	120	0.1	32	1
Yoğurt (yağsız)	38	4.4	0.1	+	4.9	+	143	0.1	1	2
PEYNİR										
Beyaz peynir (yağlı)	289	22.5	21.6	.	0,0					
Beyaz peynir (yağsız)	99	19,0	0,7		3,8					
Dil peyniri (%20 yağlı)	110	11,9	5	.	+					
Kaşar peyniri	404	27,0	31,7		1,4					
Taze kaşar peyniri (%30 yağlı)	265	26,4	16,2	.	+					
YUMURTA										
1 yumurta (57 gr. büyük boy)	82	7,0	6,0	1,2	+	270	30	1,0	150	+
1 yumurta sarısı (orta büyük.)	60	2,8	5,4	1,1	0,1	5	21	3	.	0
YAĞLAR										
Ayçiçek yağı	898	0	99,8	63,0	.	0	.	.	4	.
Margarin	729	0,5	80,5	24,8	0,5	0	10	+	588	+
Mısırözü yağı	899	0	99,9	56,0	0	0	15	1,3	23	.
Soya yağı	899	0	99,9	60,0	0	0
Zeytin yağı	897	0	99,6	8,0	0,2	0	1	0	.	.
Tereyağı	754	0,7	83,2	2,7	0,7	240	13	0,1	653	+
BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİ										
Alabalık	102	19,5	2,7	0,4	+	55	18	1,0	45	.
Dil balığı	83	17,5	1,4	.	.	60	24	0,8	10	0
Kalkan	82	16,7	1,7	.	.	.	17	0,5	+	+
Karides	80	16,8	1,4	.	.	138	92	1,8	141	2
Lüfer	117	20,5	3,5	.	0					
Levrek	93	19,2	1,2	.	0					
Palamut	168	24,0	7,3	.	0					

Sardalya	124	19,4	5,2	.	0	.	85	2,5	.	.
Uskumru	180	18,8	11,6	.	0	36	5	1,2	+	.
Ton balığı	283	23,8	20,9	.	.	42	7	1,2	370	.
KÜMES HAYVANLARI										
Tavuk	133	20,6	5,6	1,2	.	75	12	1,8	10	2
Tavuk (göğüs)	99	22,8	0,9	0,2	.	75	14	1,1	.	.
Tavuk (but)	110	20,6	3,1	0,6	.	75	15	1,8	.	.
Tavuk (ciğeri)	135	22,1	4,7	.	1,2	185	18	7,4	2 mgr.	28
Hindi	249	19,2	19,1	4,4	.	.	25	1,4	.	.
Hindi (göğüs)	105	24,1	1,0	0,3	.	60	.	1,0	.	.
Hindi (but)	114	20,5	3,6	0,9	.	75	19	3,1	+	.
KOYUN KUZU										
Yağsız et	112	20,4	3,4	0,1	.	70	12	1,8	.	.
Göğüs eti	381	12,0	37,0	.	.	.	9	2,3	.	.
Bonfile	112	20,4	3,4	0,1	.	70	12	1,8	.	.
But (normal yağlı)	234	18,0	18,0	0,7	.	70	10	2,7	.	.
Pirzola	348	14,9	32,0	0,7	.	70	9	2,2	.	.

Yiyecek Maddesi (100gr.)	K. Kalori	Protein (gr.)	Yağ Toplam (gr.)	Yağ Doymamış (gr.)	Karbonhidrat (gr.)	Koles terol (mg.)	Kals. (mg.)	Demir (mg.)	A (mg.)	C (mg.)
Yürek	157	16,8	10,0	0,4	.	140	1	.	.	.
Beyin	125	10,9	9,1	.	.	3150	5	3,8	.	15
Karaciğer	121	21,2	4,0	.	.	120	4	12,4	9,5 mgr.	31
Dil	187	13,5	14,8	.	.	.	19	3,1	+	7
DANA ETİ										
Yağsız et	101	21,9	1,5
Bonfile	95	20,6	1,4	.	.	90	12	.	.	1
Göğüs eti	131	18,6	6,3	.	.	.	11	3,0	.	1
But	97	20,7	1,6	0,1	.	90	13	2,3	+	+
Pirzola	112	21,1	3,1	0,2	.	90	13	2,1	+	+
Yürek	121	12,2	7,6	0,5	1,0	140	16	2,2	9	5
Beyin	110	10,1	7,6	0,3	0,5	3150	12	2,5	0	23
Karaciğer	124	18,0	4,0	0,6	4,0	250	4	10,2	4mgr	39
Böbrek	128	16,7	6,4	0,2	0,8	350	10	3,4	21	13
Dil	128	17,1	6,2	.	0,9	140	9	3,0	0	.
ŞAKUTERİ										
Salam	518	17,8	49,7	5,0	.	85	35	.	.	.
Sosis	240	13,1	20,8	2,0	0	100	8	1,8	0	.
Jambon	182	17,6	10,6	.	3,1
Kavurma	670	20,0	65,5	.	0,2
Pastırma (orta yağlı)	250	29,5	13,9	.	0

Sucuk	450	21,4	40,8		0					
Et tableti (kuru)	350	22,0	26,5		6,0	.	175	.	.	0
TAHİL ÜRÜNLERİ										
Kepekli un (kabuklu buğday)	351	11,7	2,7	.	70,0	.	33	2,0	.	.
Beyaz un	349	5,5	0,8	0,3	80,2	.	11	1,0	.	.
Arpa	340	11,0	2,1	0,8	72,0	.	38	2,8	0,25	0
Yulaf	364	12,6	7,1	3,0	63	.	79	.	.	+
Mısır (tane)	355	9,2	3,8	1,6	71,0	.	15	1,5	90	0
Patlamış mısır	403	12,7	5,0	2,0	76,7	.	11	1,7	.	0
Mısır unu (doğal)	368	9,0	4,0	2,2	74,0	.	19	2,3	150	0
Pişmiş sütlü mısır (1 koçan)	65	2	1	.	16					
Pirinç (tane doğal)	371	7,4	2,2	0,4	75,4	.	23	2,6	0	0
Pirinç unu	351	7,2	0,7	0,1	79,0	.	7	0,4	0	0
Çavdar unu	343	8,0	1,1	.	74,6	.	20	2,2	.	.
Buğday unu	347	10,9	1,1	.	72,6	.	16	2,0	25	0
Buğday kepek unu	323	11,7	2,0	.	60,4	.	40	3,0	50	0
EKMEK										
Beyaz ekmekek	258	7,5	1,8	.	51,0	.	25	0,9	.	0
Kepekli ekmekek	236	7,5	1,5	.	46,8	.	26	1,7	.	0
Kepek ekmeğei	213	7,2	1,2	.	40,6	.	95	2,0	.	0
Beyaz tost ekmeğei	268	8,5	3,9	.	49,2	.	25	0,9	.	0
Çavdar ekmeğei	216	7,5	1,4	.	45,0	.	20	1,9	0	0
Diyet etimek (1 dilim kepekli)	24									
Beyaz ekmekek (1 dilim)	65									
Susamlı kraker (2 ince çubuk)	35									

Yiyecek Maddesi (100gr.)	K. Kalori	Protein (gr.)	Yağ Toplam (gr.)	Yağ Doyma mış (gr.)	Karbon hidrat (gr.)	Koles terol (mg.)	Kals. (mg.)	Demir (mg.)	A (mg.)	C (mg.)
Çubuk kraker (2 tane orta boy)	45									
Corn-flakes	377	7,6	0,7	.	85,0
Kraker	450	11,0	14,0	.	70

Çikolatalı bisküvi	545	7,5	33,5	.	53,5
Makarna	367	13,0	3,0	0,6	72,0	94	20	2,1	60	.
KURUYEMİŞ										
Ayçiçeği (iç)	524	27,0	36,0	.	23,0	.	100	7,0	.	.
Badem (iç)	640	19,0	54,0	11,0	19,5	.	234	4,7	23	+
Ceviz (iç)	690	15,0	64,0	48,0	13,5	.	70	2,1	10	15
Fındık (iç)	656	13,0	61,0	23,0	13,7	.	225	3,8	4	3,0
Fıstık (iç-kavrulmuş)	629	26,0	49,0	15,0	21,0	.	75	2,3	110	.
Şamfıstığı (iç)	638	19,0	54,0	10,0	19,0	.	130	7,3	70	.
KURUBAKLAGİLLER										
Bakla (iç)	309	23,9	2,0	.	48,9
Bezelye (iç)	347	23,0	1,4	.	60,7	.	45	5,2	26	1,10
Nohut	346	20,0	5,0	.	57,0	.	140	6,5	45	0
Kurufasulye	326	22,0	1,6	.	56,0	.	105	6,1	100	2,0
Mercimek	331	23,5	1,4	.	56,2	.	74	6,9	25	.
Soya fasulyesi	406	35,0	18,0	10,9	26,0	.	260	8,6	95	0
TAZE SEBZE										
Bezelye	79	6,3	0,5	+	12,4	0	26	1,9	63	27
Domates	21	1,1	0,2	+	3,7	0	13	0,5	133	24
Ispanak	30	3,2	0,3	+	3,7	0	93	3,1	816	51
Havuç	41	1,1	0,2	+	8,7	0	37	0,7	1100	8
Fasulye	35	1,9	0,3	+	6,1	0	56	0,8	60	19
Kabak	28	1,6	0,1	+	5,1	0	30	0,5	58	16
Kereviz	40	1,7	0,3	+	7,4	0	55	0,5	3	10
Karnabahar	27	2,4	0,2	+	4,0	0	22	1,1	21	69
Lahana	25	1,3	0,2	+	4,6	0	49	0,4	10	47
Brüksel lahanası	52	4,9	0,6	+	6,7	0	36	1,5	55	102
Kuşkonmaz	26	2,2	0,2	+	3,8	0	22	1,0	50	28
Maydanoz	60	4,4	0,4	+	9,8	0	245	8,0	1207	166
Marul	17	1,4	0,2	+	2,2	0	23	0,7	150	10
Mantar	27	2,7	0,3	+	3,3	0	10	1,1	.	4
Mısır (taze süt mısır)	103	3,0	1,2	+	20,0	0	7	0,5	120	12
Kırmızı lahana	30	1,7	0,2	+	5,3	0	2	.	.	3
Patates	72	2,0	+	+	16,0	0	15	1,0	2	22
Patlıcan	25	1,2	0,2	+	4,5	0	12	0,4	5	5
Salatalık (hıyar)	13	0,8	0,2	+	2,0	0	15	0,5	28	+
Sarımsak	136	6,1	0,1	+	27,5	0	38	1,4	.	14
Soğan	40	1,5	0,2	+	8,1	0	27	0,5	33	10
Enginar	55	2,4	0,1	+	3,4	0	53	1,5	17	8
Turp	19	1,0	0,1	+	3,4	0	32	0,9	+	29
Pırasa	27	1,8	0,4	+	4,0	0	120	2,0	333	30
Yeşil biber	24	1,2	0,3	+	4,1	0	10	0,7	100	140
Şalgam	46	1,1	0,2	+	9,9	0	66	0,4	58	43

Yiyecek	K.	Protein	Yağ	Yağ	Karbon	Koles	Kals.	Demir	A	C
---------	----	---------	-----	-----	--------	-------	-------	-------	---	---

Maddesi (100gr.)	Kalori	(gr.)	Toplam (gr.)	Doyma miş (gr.)	hidrat (gr.)	terol (mg.)	(mg.)	(mg.)	(mg.)	(mg.)
MEYVELER VE MEYVE SULARI										
Armut (1 tane orta boy)	100	1	1	+	24	0				
Ayva	63	0,4	0,3	+	14,6	0	11	0,7	10	14
çilek	37	0,8	0,5	+	7,3	0	24	1,0	13	62
Erik (olgun)	67	0,6	0,1	+	16,0	0	16	0,5	35	5
Greyfurt	43	0,6	0,2	+	9,8	0	18	0,4	3	41
Elma	60	0,2	0,6	+	13,5	0	7	0,3	.	7
Hurma	300	2,0	0,5	+	71,9	0	61	2,5	5	2
İncir	78	1,3	0,4	+	17,4	0	45	0,6	8	3
Kavun (kabuksuz)	21	0,6	.	.	5,0	0	14	0,2	100	10
Kayısı	55	1,0	0,2	+	12,3	0	17	0,6	298	10
Kiraz	72	1,1	0,4	+	16,1	0	20	0,4	13	13
Limon	38	0,9	0,5	+	7,4	0	19	0,6	3	53
Mandalina	45	0,6	0,2	+	10,2	0	37	0,4	57	32
Muz	96	1,1	0,2	+	11,9	0	8	0,7	38	11
Portakal	53	1,0	0,2	+	11,9	0	42	0,4	15	50
Şeftali	43	0,7	0,1	+	9,8	0	8	0,5	73	8
üzüm (tane)	73	0,7	0,3	+	16,9	0	15	0,5	5	4
Vişne	62	1,1	0,4	+	13,6	0	15	0,5	5	11
Elma suyu	94	0,2	+	+	21,2	0				
Greyfurt suyu	78	1,2	.	.	18					
Limon suyu	70	0,66	.	.	15,8					
Portakal suyu	94	1,33	.	.	21,2					
Havuç suyu	54	1,26	.	.	12,0					
Domates suyu	44	2,0	.	.	7,8					
ALKOLSÜZ İÇECEKLER										
Gazoz	105	0	0	0	27,0					
Limonata	105	0	0	0	27,0					
Tonik	71	0	0	0	18,0					
Meyveli gazozlar	105	0	0	0	27,0					
Cola	89	0	0	0	23,0					
Diyet cola	2	0	0	0	+					
Kahve (şekersiz)	2	0	0	0	0,5					
Çay (Şekersiz 1 bardak)	1	0	0	0	+					
Maden suyu	0	0	0	0	0					