



YİYECEKLER, İÇECEKLER VE BESİN DEĞERLERİ (100 gramları için)



İSTANBUL BESLENME & DİYET DANIŞMANLIK

GAMZE ALTINSOY

	Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)		Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)
MEYVELER (100 gram için besin değerleri)									
Ananas	52	0,4	13,6	0,2	Portakal	49	1	12,2	0,2
Armut	61	0,7	15,3	0,4	Şeftali	38	0,6	9,7	0,1
Çilek	37	0,7	8,4	0,5	Üzüm	67	0,6	17,3	0,3
Elma	58	0,2	14,5	0,6					
Erik	66	0,5	17,8	0					
Greyfurt	41	0,5	10,6	0,1					
Karpuz	26	0,5	6,4	0,2					
Kavun	33	0,8	7,7	0,3					
Kayısı	51	1	12,8	0,2					
Kivi	30	0,3	10	0,1					
Limon	27	1,1	8,2	0					
Mandalina	46	0,8	11,6	0,2					
Mango	49	1	11	0					
Muz	85	1,1	22	0,2					
Nar	63	0,5	16	0,3					



Enerji (kkalori)

Protein (gram)

Karbonhidrat (gr.)

Yağ (gram)

Enerji (kkalori)

Protein (gram)

Karbonhidrat (gr.)

Yağ (gram)

SEBZELER (100 gram için besin değerleri)

	Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)
Asma Yaprığı	97	3,8	15,6	1,1
Bakla (Taze)	72	5,2	9,8	0,4
Bamya	36	2,4	7,6	0,3
Bezelye	84	6,3	14,4	0,4
Biber	22	1,2	4,8	0,2
Domates	22	1,1	4,7	0,2
Enginar	53	3	7,8	0,2
Fasulye (Taze)	32	1,9	7,1	0,2
Havuç	42	1,1	9,7	0,2
Salatalık	15	0,9	3,4	0,1
Kabak	26	1	6,5	0,1
Karnıbahar	27	2,7	5,2	0,2
Kereviz	40	1,8	8,5	0,3
Ispanak	26	3,2	4,3	0,3
Lahana (Beyaz)	24	1,3	5,4	0,2
Lahana (Brük.)	63	5,2	8,0	0,3

	Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)
Lahana (Kara)	45	4	5,0	0,3
Mantar	28	2,7	4,4	0,3
Marul	14	1,2	2,5	0,2
Maydanoz	44	3,6	8,5	0,6
Mısır	96	3,5	22,1	1
Patlıcan	25	1,2	5,6	0,2
Patates	76	2,1	17,1	0,1
Pırasa	52	2,2	11,2	0,2
Roka	33	3	3,2	0,6
Sarmısak	137	6,2	30,8	0,2
Soğan	38	1,5	8,7	0,1
Yerelması	75	2,3	16,7	0,1



Dyt. GAMZE ALTINSOY

Nispetiye Mah., Belediye Sitesi, A4 Blok, No:16, Etiler/Istanbul Tel: 0 212 352 57 68-69

ET ÜRÜNLERİ (100 gram için besin değerleri)					ET ÜRÜNLERİ (100 gram için besin değerleri)				
	Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)		Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)
Dana Eti (az yağlı)	156	19,7	0,0	8	Alabalık	168	18,3	0,0	10
Dana Eti (orta yağlı)	190	19,1	0,0	12	Kalkan	193	14,8	0,0	14,4
Dana Eti (yağlı)	223	18,5	0,0	16	Kılıç	164	26,3	0,0	5,6
Koyun Eti (az yağlı)	247	16,8	0,0	19,4	Levrek	93	19,2	0,0	1,2
Koyun Eti (orta yağlı)	263	16,5	0,0	21,3	Palamut	168	24	0,0	7,3
Koyun Eti (yağlı)	310	15,4	0,0	27,1	Sardalya	160	19,2	0,0	8,6
Keçi Eti	145	16	0,0	9	Uskumru	159	21,9	0,0	7,3
Sığır Eti (az yağlı)	225	19,4	0,0	15,8	Havyar	262	26,9	0,0	15
Sığır Eti (orta yağlı)	263	18,5	0,0	20,4	Istakoz	91	16,9	0,0	1,9
Sığır Eti (yağlı)	301	17,4	0,0	25	Karides	91	18,1	0,0	0,8
Jambon (%11 yağlı)	182	17,6	3,1	10,6	Midye	95	14,4	0,0	2,2
Kavurma	670	20	0,2	65,5	Hindi	160	20,4	0,0	8
Pastırma	255	30	-	14	Kaz	371	15,9	0,0	33,6
Salam	450	23,8	1,2	38,1	Ördek	404	11,5	0,0	39,3
Sosis	322	11,3	2,4	29,4	Tavuk	215	18,6	0,0	15,1
Sucuk	452	21,4	-	40,8	Akciger	106	16,8	0,0	3,8



	Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)		Enerji (kkalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)
ET ÜRÜNLERİ (100 gram için besin değerleri)									
Beyin	125	10,4	0,8	8,6					
Böbrek	105	16,8	0,9	3,3					
Işkembe	100	19,1	0,0	2					
Karaciğer	140	19,2	4,1	4,7					
Yürek	121	15	1,8	5,9					
KURU BAKLAGILLER (100 gram için besin değerleri)									
Bakla	338	25,1	58,2	54,2		Kuru Fasulye	300		
Barbunya	349	22,9	63,7	1,7					
Bulgur	371								
Mercimek	314								
KURUYEMİŞLER (100 gram için besin değerleri)									
Ayçekirdeği	560	24	19,9	47,3					
Badem	598	18,6	19,5	54,2					
Ceviz	651	14,8	15,8	64					
Fındık	634	12,6	16,7	62,4					
Kabak Çekirdeği	610	30	10,0	50					



	Enerji (kcalori)	Protein (gram)	Karbonhidrat (gr.)	Yağ (gram)					
İÇECEKLER (100 gram için besin değerleri)									
Kola	45	0	11,0	0					
Fanta	41	0	10,0	0					
Sprite	42	0	10,0	0					
Portakal Suyu	39	0,9	8,4	0,2					
Elma Suyu	46	0,3	10,2	0,3					
Domates Suyu	21	1	4,0	8,6					
Ananas Suyu	49	0	12,0	0					
Havuç Suyu	29	1	6,0	0					
Çay	0	0	0,0	0					
Kahve	0	0	0,0	0					
Bira	43	+	3,0	0					
Kırmızı Şarap	67	+	3,0	0					
Beyaz Şarap	69	+	3,0	0					
Viski	246								
Şampanya	83	+	5,0	0					
Rakı	335								

