Besinlerin Deðiþim Listeleri

SÜT DEÐÝÞÝMÝ
Tablodaki her bir besin 71.5 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Süt 1 su bardaðý 160
Yoðurt 1 su bardaðý 160
Ayran 2 su bardaðý 320
ET DEÐÝÞÝMÝ Tablodaki her bir besin 69 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Kýyma 1 yumurta büyüklüðünde 30
Pirzola (kemiksiz) 1 küçük boy 30
Kuþbaþý et 3-4 küçük parça 30
Biftek 1 orta boy 30
Tavuk (kemiksiz) 1 yumurta büyüklüðünde 30
Balýk 1 yumurta büyüklüðünde 30
Beyaz peynir 1 kibrit kutusu kadar 30
Kaþar peyniri 2/3 kibrit kutusu kadar 20
Yumurta 1 adet 50KURUBAKLAGÝL DEÐÝÞÝMÝ

Tablodaki her bir besin 80 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Kuru fasulye 4 yemek kaþýðý 25
Nohut 4 yemek kaþýðý 25
Barbunya 4 yemek kaþýðý 25
Ýç bakla 4 yemek kaþýðý 25
Yeþil mercimek 4 yemek kaþýðý 25
Mercimek çorbasý 1 kase 15

SEBZE DEÐÝÞÝMÝ

A GRUBU SEBZELER

Tablodaki her bir besin 28 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Domates 1 küçük boy 100
Domates suyu ½ su bardaðý 240
Çarliston biber 4 orta boy 100
Yeþil sivri biber 10 orta boy 100
Yeþil dolma biber 2 orta boy 100
Kývýrcýk 15 yaprak 100
Marul 5-6 yaprak 100
Salatalýk 1 küçük boy 100
Kýrmýzý turp 5 orta boy 100
Maydanoz 1 orta demet 75
Yeþil soðan 3-4 orta boy 75
Kuru soðan 1 orta boy 75
Kereviz 1 küçük boy 100
Kýrmýzý lahana 1/8 orta boy 100
Lahana (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 100
Karnabahar (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 100
Taze kabak (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Patlýcan (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 125
Ispanak (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Pazý (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Ebegümeci (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Bamya (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 75
Taze fasulye (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Semizotu (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150

B GRUBU SEBZELER

Tablodaki her bir besin 36 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Havuç 1 orta boy 100
Þalgam 1 orta boy 150
Bezelye (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 100
Pýrasa (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 150
Bakla (piþmiþ) 4 yemek kaþýðý 100
Enginar (piþmiþ) 1 orta boy 100

MEYVE DEÐÝÞÝMÝ

Tablodaki her bir besin 48 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Elma 1 küçük boy 100
Kayýsý 3 adet 100
Muz 1 küçük boy 50
Taze incir 1 adet 80
Kiraz 12 adet 75
Viþne 14 adet 80
Greyfurt ½ adet 125
Turunç 1 orta boy 100
Portakal 1 orta boy 100
Limon 1 orta boy 100
Mandalina 1 büyük boy 100
Üzüm 15 iri tane 80
Yeni dünya 6 adet 125
Erik 5 adet 100
Çilek 12 adet 175
Þeftali 1 orta boy 100
Armut 1 orta boy 100
Ayva ¼ orta boy 80
Nar ½ küçük boy 80
Kavun 1/8 orta boy 200
Karpuz 1/8 orta boy 200
Kuru incir 1 adet 20
Kuru kayýsý 3 adet 20
Kuru erik 5 adet 20
Kuru üzüm 1 yemek kaþýðý 20
Hurma 5 adet 20
Dut ½ su bardaðý 60
Böðürtlen ½ su bardaðý 90
Avakado ½ adet 150
Kivi 1 orta boy 120

EKMEK DEÐÝÞÝMÝ

Tablodaki her bir besin 68 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Ekmek 1 ince dilim 25
Tarhana çorbasý 1 kase 15
Buðday unu çorbasý1 kase 15
Þehriye çorbasý 1 kase 15
Pirinç çorbasý 1 kase 15
Domates çorbasý 1 kase 15
Ezogelin çorbasý 1 kase 15
Pirinç pilavý 2 yemek kaþýðý 15
Bulgur pilavý 2 yemek kaþýðý 15
Kuskus 2 yemek kaþýðý 15
Makarna 2 yemek kaþýðý 15
Eriþte 2 yemek kaþýðý 15

Patates 1 küçük boy 90
Kestane 2 orta boy 30
Patlamýþ mýsýr (yaðsýz) 1 su bardaðý 20
Beyaz leblebi 1 avuç 20
Sarý leblebi 1 avuç 20
Etimek 2 dilim 18
Galeta sade, büyük 1.5 adet 20
Galeta sade, küçük 7 adet 20

YAÐ DEÐÝÞÝMÝ

Tablodaki her bir besin 45 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Zeytin 5 adet 15
Zeytinyaðý 1 tatlý kaþýðý 5
Bitkisel sývý yað 1 tatlý kaþýðý 5
Margarin 1 tatlý kaþýðý 5
Ceviz içi 2 adet 8
Fýndýk içi 5-6 adet 10
Ayçekirdeði 1 avuç 10

TATLI DEÐÝÞÝMÝ

Tablodaki her bir besin 20 kkal enerji içerir.

Yiyecek adý Ortalama ölçü Miktar (gr.)
Toz þeker 2 tatlý kaþýðý 6
Kesme þeker 2-3 adet 6
Reçel, marmelat 1 yemek kaþýðý 10
Bal 1 tatlý kaþýðý 10
Pekmez 1 yemek kaþýðý 10