



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESİNLERİN PROTEİN DEĞERLERİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Besinlerin yenebilen 100 gramlarının sağladığı ortalama protein miktarları:

BESİNLER PROTEİN (Gr.)

Et ve Et Ürünleri:

Sığır eti (orta yağlı) 18,7

Koyun eti (orta yağlı) 17,0

Tavuk 19,0

Tavşan 21,0

Keçi 18,4

Beyin 10,3

Yürek 16,5

Böbrek 16,0

Karaciğer 20,0

Akciğer 14,6

Dil 16,2

Sosis 12,5

Salam 12,1

Balık (orta yağlı) 19,0

Yumurta 12-13

Süt Türevleri

İnek sütü (orta yağlı) 3,5

Keçi sütü 3,3

Manda sütü 4,0

Yoğurt 3,2

Taze çökelek 35,0

Kuru çökelek 54,9

Kaşar peyniri 27,0

Beyaz peynir (yağlı) 22,5

Beyaz peynir (yağsız) 19,0

Tulum peyniri 15,9

Süt tozu (yağlı) 26,0

Süt tozu (yağsız) 36,0

Krema (%20 yağlı) 2,9

Kuru Baklagiller:

Bakla 25,0

Barbunya 21,0

Nohut 19,2

Fasulye 22,6

Börülce 23,1

Mercimek 23,7

Bezelye 22,5

Yağlı Tohumlar ve Kuruyemişler:

Kabak çekirdeği içi 30,3

Ayçiçeği çekirdeği içi 25,0

Karpuz çekirdeği içi 32,2

Susam 20,0

Ceviz içi 15,0

Kestane 2,8

Fındık içi 12,6

Yer fıstığı 25,5

Çam fıstığı 35,2

Badem içi 18,6

Yeşil fıstık 20,0

Yağlar ve Yağlı Besinler

Sadeyağ 0,3

Tereyağı 1,0
Zeytinyağı -
Margarin 0,6
Öteki bitkisel yağlar -
Siyah zeytin 1,8
Yeşil zeytin 1,5
Şeker ve Şekerli Besinler
Şeker -0
Reçel -0
Pekmez -0
Bal 0,3
Tahin helvası 10,5
Tahıl ve Ürünleri
Buğday 11,5
Mısır 9,4
Pirinç (az kepekli) 7,1
Pirinç (kepeksiz) 6,7
Arpa 9,7
Buğday unu (%80 randımanlı) 11,7
Buğday unu (%72 randımanlı) 10,9
Bulgur 12,5
Beyaz ekmek 7,2
Bazlama 8,7
Makarna 11,0
Tarhana 14,1

Sebzeler:

Ispanak 2,8
Semizotu 2,0
Asma yaprağı 3,8
Bakla 5,7
Bamya 2,2
Bezelye 7,0
Enginar 3,0
Domates 0,8
Fasulye 2,0
Lahana 1,7
Salatalık 0,7
Karnabahar 2,4
Yeşil kabak 0,6
Sarı kabak 1,0
Patlıcan 1,0
Marul 1,7
Patates 1,8
Pırasa 1,8
Yeşil soğan 1,5
Kuru soğan 1,4
Pancar 1,7

Meyveler:

Elma 0,3
Kayısı 0,8
Muz 1,2
İncir 1,4
Üzüm 0,6
Erik 0,6
Kiraz 1,8
Ayva 0,6
Limon 0,7
Portakal 0,8
Böğürtlen 0,8
Kara dut 0,9
Çilek 0,8
Nar 0,8
Armut 0,3
Şeftali 0,3
Kavun 0,5
Karpuz 0,5