



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BESİNLERİN, PROTEİN, YAĞ, KARBONHİDRAT, SU, TUZ CETVELİ

Besinlerin protein, yağ, karbonhidrat, su, tuz ve kalori cetvelleri Prof. Cihat Abaloğlu'nun "Teşhisten, Tedaviye" adlı kitabından alınmıştır.

100 gram besin.....Protein - Yağ - Karbonhidrat - Su - Tuz - Kalori

Kasap etleri:

Siğir eti (normal)....20,0 - 8,0 - - - 71 - - 130 - 158
Siğir eti yağsız.....21,5 - 0,0 - 0,5 - 65,4 - - - 94
Siğir eti az yağlı....19,9 - 7,3 - 0,4 - 71,0 - - - 156
Yağlı siğir eti ve koyun eti.....18,9 - 24,5 - 0,3 - 55,3 - - - 307
Çok yağlı siğir eti ve koyun eti..20,5 - 38,5 - - - 47,3 - - - 425
Dana eti..21,0 - 7 - - - 71 - - - 150
Koyun eti.19 - 7 - - - 73 - 170 - 143
Yağsız koyun eti.....19,7 - 2,3 - 0,4 - 76,7 - - - 109
Yağlı koyun eti.....17,0 - 28,4 - 0,3 - 53,5 - - - 335
Kuzu eti (Bud, göğüs).17,8 - 22,6 - - - 58,6 - - - 283
Keçi eti..20,7 - 4,3 - 0,5 - 73,4 - - 84 - 127
Tavşan eti21 - 8 - - - 70 - - - 161

Sakatat

Dil.....15,7 - 17,6 - 0,1 - 65,6 - - - 229
Yürek.....17,6 - 10,1 - 0,3 - 71,1 - - - 167
Karaciğer.19,9 - 3,7 - 3,3 - 71,6 - 140 - 130
Böbrek....18,5 - 4,5 - 0,4 - 75,6 - 320 - 119
Dalak.....17,8 - 4,2 - 1,0 - 75,5 - - - 116
Akciğer...15,2 - 2,5 - 0,6 - 79,9 - - - 88
Dana beyni.9 - 8,6 - - - 81 - - 290 - 117
Uykuluk...28 - - 0,4 - - - 70 - - - 119

Et mamulleri

Jambon....25 - 24 - - - 49 - 3400 - 335
Yağsız jambon.....24,4 - 8,0 - - - 61,7 - - - 173
Yağlı jambon.....24,7 - 36,5 - - - 28,1 - - - 441
Siğir dili24,8 - 31,6 - - - 35,7 - - - 394
Sucuk.....27,8 - 48,4 - - - 17 - 8000 - 564
Pastırma..27,13 - 15,88 - - - 36,22 - - - 316

Av etleri

Tavşan....23,0 - 1,1 - 0,5 - 74,2 - - - 107
Keklik....24,3 - 1,4 - 0,5 - 72,4 - - - 114
Karaca....20,8 - 1,9 - 0,4 - 75,8 - - - 105
Yaban ördeği.....22,7 - 3,1 - 0,5 - 72,5 - - - 124

Kümes etleri

Ördek.....21,0 - 5,0 - - - 73 - - - 132
Kaz.....16 - 30,0 - - - 52 - - - 345
Tavuk.....20 - - 5,5 - - - 74 - - 140 - 125
Hindi.....23,7 - 8,5 - 0,5 - 66,3 - 170 - 178

Balıklar

Yılan balığı.....18,0 - 7,8 - - - 72,9 - - - 146
Uskumru...18,9 - 8,9 - - - 70,8 - - - 160
Turna balığı.....18,4 - 0,5 - - - 79,6 - - - 80
Sazan balığı.....19,8 - 1,9 - - - 77,9 - - - 99
Sardalya (tuzlu).....26,5 - 3,3 - 0,7 - 46,8 - - - 142
Kutu sardalya (zeytinyağlı).....23,9 - 14,4 - 1,3 - 54,2 - - - 237
Ton balığı (konserve).27,2 - 17,3 - 0,3 - 48,1 - - - 274
Balık yağı.- - 96 - - - 0,5 - - - 893

Süt ve sütün yapılan gıdalar

Anne sütü..1,3 - 3,8 - 6,8 - — - - - 70
İnek sütü..3,4 - 3,6 - 4,8 - 87,5 - 160 - 67
Keçi sütü..3,6 - 3,9 - 4,7,87,1 - - 22 - 70
Manda sütü..5,6 - 7,0 - 4,6 - — - - - 103
Yağsız süt..3,6 - 0,8 - 4,6 - 90,2 - - - - 41
Koyun sütü..5,4 - 6,1 - 4,7 - — - - - 98
Kaymak (sulu).....3,5 - 10,0 - 4,0 - 81,9 - - - - 124
Kaymak (koyu).....2,7 - 30,0 - 3,0 - 64,0 - . 130 - 302
Ayran.....3,7 - 8,7 - 3,7 - 90,9 - 160 - 37
Yoğurt (inek sütünden)..3,7 - 4,4 - 2,2 - — - - - 78
Tereyağı (tuzsuz).....0,7 - 83,7 - 0,8 - 14,8 - 690 - 785
Tuzlu tereyağı.....0,6 - 83,8 - 0,5 - 13,2 - 1500 - 784
Lor.....17,2 - 1,2 - 4,0 - 76,5 - — - 98
Süt tozu..25,2 - 26,0 - 37 - 5,3 - - - - 504

Peynirler

BEYAZ PEYNİRLER:

Edirne yağı.....13,8 - 27,3 - - - - 55 - - 3200 - 310
Edirne yağsız.....18,7 - 0,7 - 11,7 - 61 - - 4250 - 131
Tulum peyniri.....26,0 - 14,7 - 3,3 - 50 - 2570 - 257
Dil peyniri.....22,3 - 21,3 - - - - 53 - - 60 - 290
Lor peyniri9,4 - 16,0 - 5,2 - 67 - - 10 - 209

KAŞAR PEYNİRİ

Balkan kaşarı.....25,4 - 28,3 - 3,9 - 36 - 3140 - 384
Kars kaşarı.....27,2 - 28,8 - 11,8 - 26 - 2580 - 428
Çerkez peyniri.....34,9 - 43,5 - 1,3 - 12 - 4530 - 553

Yumurtalar

Kabukla beraber bir yumurta 50 gr..5,6 - 5,3 - 0,3 - 32,8 - - 70 - 74
Tavuk (kabuğu 5,5 gr.)..3,8 - — - 0,2 - 25,3 - - - - 16
Yumurta beyazı (29,5 gr.)..2,5 - 4,9 - 0,4 - 7,9 - - - - 57
Yumurta sarısı (15,5 gr.)..8,5 - 8,7 - - - - 42,3 - - - - 114

Yağlar

Hayvani ve nebati yağlar.— - 99,0 - - - - - 920
Tereyağı (tuzlu)..0,6 - 83,8 - 0,5 - 13,2 - 1500 - 783
Sığır iç yağı.....0,5 - 98,2 - - - - 0,5 - - - - 915
Koyun iç yağı.....0,5 - 97,2 - - - - 0,5 - - - - 906
Balık yağı.— - 99,8 - - - - - 928
Margarin...0,4 - 84,6 - 0,4 - 12,3 - - - - 791
Vejetalin.— - .99,8 - - - - 0,15 - 1000 - 928 - 1500
Zeytinyağı, fıstık yağı— - 99,4 - 0,2 - 0,35 - — - 925
Jelatin...84,2 - 0,1 - - - - 13,6 - - - - 346

Unlar

Un.....10 - - 2,2 - 73 - 12 - - 3 - 364
Yulaf unu, yulaf ezmesi.....14,4 - 6,8 - 66,5 - 9,8 - 203 - 395
Mısır unu..9,6 - 3,1 - 71,7 - 13,0 - - - - 362
Nişasta unu1 - - - - 84 - 14 - - 24 - 350
Patates unu0,9 - 0,1 - 80,7 - 17,8 - - 8 - 335
Gevrek unu..7,2 - 0,5 - 69,8 - 18,0 - - - - 320
ince kepek16,1 - 4,8 - 21,7 - 12,0 - - - - 248
Kalın kepek.....14,3 - 4,5 - 15,2 - 12,0 - - - - 167

Ekmekler

Buğday ekmeği..6,6 - 0,5 - 55,9 - 35 - - 500 - 257
Kara ekmek..8,0 - 1,0 - 45 - 40 - - 500 - 225
Ufak francala ekmeği..6,8 - 0,5 - 57,8 - 33,7 - 370 - 270
Çavdar ekmeği..7,5 - 0,3 - 52,8 - 38,5 - 560 - 246
Kara ekmek..6,5 - 0,6 - 48,3 - 42,0 - - - - 230
Mısır ekmeği..5,8 - 1,7 - 45,7 - 43,8 - 1380 - 227
Bisküvi....8,8 - 9,1 - 73,4 - 7,5 - 200 - 422
Makarna, şehriye vs..13,0 - 2,0 - 72,0 - 13,0 - - 67 - 370

Şeker ve şekerden yapılan gıdalar

Şeker.....— - - - 100 - — - 130 - 410
Pekmez.....9,5 - — - 64,5 - 22,5 - Eser - 303
Süzme bal..0,4 - — - 81,0 - 18,5 - Eser - 334
Kakao.....22,3 - 26,5 - 31,0 - 5,5 - - - - 465
Çikolata...7 - 27,0 - 55 - 1,5 - - 30 - 520
Sütlü çikolata.....6,9 - 31,7 - 48,0 - 2,5 - - 15 - 520

Ceviz-fındıklı çikolata..9,4 - 46,2 - 23,7 - 1,7 - - - - 565
Badem kurabiyesi.....11,1 - 23,9 - 23,0 - 10,1 - - - - 485
Badem ezmesi.....9,3 - 28,5 - 46,7 - 13,8 - - - - 495
Bonbon.....2,1 - 0,2 - 92,9 - 0,3 - - - - 388
Pralin.....3,6 - 12,4 - 74,8 - 7,5 - - - - 436
Çikolatalı bonbon.....6,6 - 20,0 - 64,7 - 6,4 - - - - 479

Kuru sebzeler

Mercimek..26 - - 1,9 - 52,8 - 12,3 - 138 - 341
Bezelye...23,4 - 1,9 - 52,7 - 13,8 - 58 - 330
Bakla.....25,7 - 1,7 - 47,3 - 14,0 - - - - 315
Fasulye...23,7 - 2 - - 56,1 - 11,2 - - 93 - 346
Nohut.....25,7 - 1,8 - 57,2 - 11,3 - - - - 357
Patates.....2,0 - - - 20 - 75 - - 82 - 90
Yerelması..1,9 - 0,2 - 16,4 - 79,1 - - - - 77

Kuru yemişler (kabuksuz)

Fıstık.....27,5 - 14,5 - 15,7 - 7,5 - - - - 591
Fındık.....17,4 - 62,6 - 7,2 - 7,1 - 110 - 628
Taze kestane.6,1 - 4,1 - 39,7 - 47,0 - - 10 - 226
Kuru badem.21,4 - 53,2 - 13,2 - 6,3 - - - - 637
Çam fıstığı.39,1 - 49,7 - 3,5 - 2,3 - - - - 367
Şam fıstığı.22,3 - 54,0 - 13,8 - 4,2 - - - - 650
Kuru ceviz.16,7 - 58,5 - 13,0 - 72 - - 170 - 666
Taze ceviz.13,8 - 48,2 - 10,7 - 23,5 - - - - 549

Taze meyveler

Elma (kabuk ve koçanla beraber).0,4 - 0,64 - 13 - 82 - - - - 58
Armut (kabuk ve koçanla beraber).0,4 - 0,26 - 13 - 79 - - - - 56
Kayısı.....0,9 - 1,20 - 10,5 - 80,5 - - 1 - 50
Kiraz.....0,8 - 0,64 - 15,1 - 77,2 - 100 - 67
Vişne.....0,9 - 1,7 - 11,3 - 80 - - 38 - 57
Şeftali.....0,7 - 0,76 - 13,3 - 47,4 - - 3 - 61
Erik.....0,8 - 0,90 - 15,7 - 75,6 - - 2 - 71
Kara erik..0,7 - 0,75 - 13,9 - 77,1 - - - - 66
Portakal...0,8 - 1,35 - 12,6 - 84,3 - - 7 - 61
Muz.....1,3 - 0,38 - 22,8 - 73,8 - 200 - 100
Limon.....0,7 - 5,39 - 8,4 - 82,6 - - 7 - 37
Limon suyu.0,3 - 6,83 - 2,7 - 89,7 - - - - 40
Mandalin...0,8 - 1,42 - 8,5 - 87,5 - - 8 - 44
Zeytin.....3,2 - 39,9 - 8,6 - 25,5 - - 5 - 417
İncir.....1,35 - - - 17,5 - 79 - - 70 - 77

Salkımlı meyveler

Çilek.....1,3 - 1,84 - 7,8 - 85,4 - - - - 45
Ağaç çileği.1,4 - 1,64 - 6,8 - 84,0 - - 3 - 40
Üzüm.....0,7 - 0,77 - 17,7 - 79,1 - - 9 - 79
Dut.....1,4 - 0,77 - 11,6 - 83,6 - - - - 56
Karpuz.....0,8 - 0,1 - 6,4 - 91,5 - - - - 30

Kuru meyveler

Erik (çekirdeğiyle beraber).1,9 - 0,5 - 51,4 - 26,9 - - - - 230
Hurma (çekirdeğiyle beraber).1,9 - 0,6 - 72,2 - 18,5 - - - - 315
İncir.....3,3 - 1,31 - 58,8 - 26,1 - - - - 270
Kuru üzüm..1,6 - 1,2 - 66,2 - 25,4 - - - - 295
Kuşüzümü...2,8 - 1,3 - 77,3 - 21,2 - - - - 341
Yağlı Zeytin % 14,5.....9,7 - - - 8,9 - 74,3 - - - - 172

Murabbalar

Domates salçası.5,4 - 3,12 - 14,6 - 67,3 - - - - 95
Erik marmeladı..1,5 - 1,54 - 54,8 - 39,6 - - - - 237
Kayısı reçeli"0,6 - 0,99 - 68,4 - 29,2 - - - - 287
Portakal reçeli.0,4 - 0,72 - 71,7 - 26,4 - - - - 299
Çilek reçeli.....0,6 - 0,75 - 63,2 - 29,3 - - - - 285
Ağaç çileği reçeli.1,1 - 1,26 - 68,5 - 27,7 - - - - 290
Kiraz reçeli.....1,0 - 0,84 - 68,4 - 27,7 - - - - 285
Ayva reçeli.0,3 - 0,71 - 50,0 - 47,4 - - - - 206
Elma jölesi.0,3 - 1,09 - 47,7 - 23,6 - - - - 312

Taze sebzeler

Kereviz.....1,4 - 0,3 - 8,8 - 77,3 - 250 - 45
Havuç.....1,0 - - - 8,5 - 87 - - 61 - 40
Pancar.....1,3 - 0,1 - 6,8 - 79,9 - - 10 - 34

Şalgam.....0,8 - 0,1 - 3,9 - 94,2 - - 58 - 20
Bayır turpu1,9 - 0,1 - 8,4 - 86,9 - 120 - 43
Kırmızı turp1,2 - 0,2 - 3,8 - 93,3 - - 71 - 32
Sarımsak...6,8 - 0,1 - 26,3 - 64,7 - 50 - 137
Pırasa.....2,8 - 0,3 - 6,5 - 87,6 - - 40 - 41
Soğan.....1,3 - 0,1 - 9,4 - 87,8 - - — - 45
Kuşkonmaz..1,6 - 0,1 - - 1,7 - 95,3 - - 69 - 14
Iğpanak....2,3 - 0,3 - 1,8 - 93,3 - 210 - 20
Kuzukulağı.2,4 - 0,5 - 0,4 - 92,2 - - - 16
Marul.....2 - - - - 2,5 - 93,5 - - - 20
Salatalık..1,4 - 0,3 - 1,9 - 94,9 - 271 - 23
Kıvırcık salata.1,8 - 0,1 - 2,6 - 94,1 - - — - 19
Tere.....1,9 - 0,1 - 0,5 - 92,3 - - — - 11
Maydanoz...3,7 - 0,7 - 6,7 - 85,1 - - — - 50
Karnabahar.2,5 - 0,3 - 4,6 - 90,9 - - 48 - 32
Brüksel lahanası.5,3 - 0,5 - 6,7 - 84,6 - - 66 - 54
Kırmızı lahana.1,7 - 0,2 - 4,8 - 91,6 - - 65 - 29
Lahana.....1,5 - 0,2 - 4,2 - 91,2 - - 94 - 25
Enginar....2,5 - 0,1 - 8,3 - 86,5 - - — - 45
Taze bezelye.6,6 - 0,5 - 12,4 - 77,7 - - 60 - 83
Çalı fasulye.2,6 - 0,2 - 6,3 - 89,1 - - — - 38
Ayşekadın fasulye.6,0 - 0,4 - 8,6 - 81,4 - - 96 - 64
Patlıcan...1,3 - 0,2 - 4,8 - 92,3 - - — - 27
Kabak.....1,1 - 0,1 - 6,5 - 90,3 - - 28 - 32
Karpuz.....0,8 - 0,1 - 6,4 - 91,5 - - — - 30
Domates....0,9 - 1,7 - 3,4 - 79,9 - 110 - 33

Konserve sebzeler

Kuşkonmaz..1,5 - 0,1 - 2,3 - 94,4 - - — - 17
Çalı fasulye.1,1 - 0,1 - 2,6 - 94,4 - - - 16
Mantar.....3 - 0,4 - 4,5 - 89 - - — - 35
Taze maya.16,2 - 1,3 - 5,5 - 75 - - — - 101
Kahve.....12,9 - 14,4 - 4,1 - 2,7 - - - 286
Çay.....24,1 - 8,2 - - 8,5 - - 32
Sirke.....0,57 - 5,6 - 0,4 - 90,6 - - - -