



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

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 - - - -