



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GIDALARDAKİ YAĞ ORANLARI

(100 gramında) Yağ (gram) Kolesterol (mg)

Ekmek ve tahıllar

Esmek ekmek 2.0 0

Beyaz ekmek 1.9 0

Çavdar ekmeđi 1.7 0

Hamburger ekmeđi 5.0 0

Mısır gevreği 0.7 0

Et ve et ürünleri

Dana eti 8.1 84

Sğır eti 15.8 88

Koyun eti 21.0 75

Tavuk eti (beyaz) 1.2 57

Hindi 2.2 61

Ördek 39.4 76

Ciđer 4.7 370

Böbrek 2.7 400

Beyin 0 2000

Sosis 27.5 48

Hamburger köftesi 20.5 96

Süt ve süt ürünleri

Tam yağlı süt 3.3 14

Yarım yağlı süt 1.9 7

Tam yağlı yoğurt 3.0 11

Beyaz peynir 20.2 70

Krem peynir 33.1 110

Sade dondurma 9.8 31

Hamurışı ve tatlılar

Sade makarna 1.8 0

Sade pilav 0.4 0

Pandispanya 26.3 152

Çikolatalı bisküvi 27.6 22

Muhallebi 4.3 15

Çikolata 35.1 30

Krem şanti 39.3 105

Deniz ürünleri

Uskumru 7.3 55

Sardalya 8.6 65

Alabalık 4.5 97

Ton balığı 9.0 50

Katı ve sıvıyağlar

Margarin 83.0 0

Tereyađ 83.0 230

iç yağ 95.7 102

Sıvıyağlar 99.9 0

Diđerleri

Hardal 4.2 0

Ketçap 0 0

Mayonez 75.6 108

Yumurta beyazı 0 0

Yumurta sarısı 30.5 1600

Zeytin (siyah) 21.0 0

Pizza 11.8 16

Badem 55.8 0

Fındık 63.5 0
Fıstık (çam) 53.7 0
Ceviz 68.5 0
Tahin 28.0 0
Reçel 0 0
Bal 0 0