



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## GÜNLÜK YAĞ GEREKSİNİMİ

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

Bireyin diyet özelliğine göre değişmekle birlikte günlük alınacak enerjinin %25-35'ini yağlardan sağlanmasıyla, yağ gereksinimi karşılanabilir.

Günlük 3000 kalorilik enerji ihtiyacı olan bir kimsenin, bunun % 30'unu yağlardan karşılayabilmesi için  $3000 \times 30 / 100 = 900$  kalorilik yani yaklaşık  $900 / 9 = 100$  gram yağ tüketmesi gerekir

Besinlerin yenebilen 100 gramlarının sağladığı ortalama yağ miktarları:

**BESİNLER YAĞ (g.)**

Et ve Et Ürünleri:

Sığır eti (orta yağlı) 18,2

Koyun eti (orta yağlı) 21,0

Tavuk 8,0

Tavşan 5,8

Keçi 9,2

Beyin 8,6

Yürek 4,5

Böbrek 7,0

Karaciğer 4,0

Akciğer 2,4

Dil 14,0

Sosis 27,6

Salam 27,5

Balık (orta yağlı) 8,0

Süt Türevleri:

İnek sütü (orta yağlı) 3,0

Keçi sütü 4,0

Manda sütü 7,0

Yoğurt 2,6

Taze çökelek 5,6

Kuru çökelek 11,7

Kaşar peyniri 31,7

Beyaz peynir (yağlı) 21,6

Beyaz peynir (yağsız) 0,7

Tulum peyniri 11,7

Süt tozu (yağlı) 27,0

Süt tozu (yağsız) 1,0

Krema (%20 yağlı) 20,0

Yumurta (iki adet) 11,5

Kuru Baklagiller:

Bakla 1,8

Barbunya 1,5

Nohut 6,2

Fasulye 1,6

Börülce 1,2

Mercimek 1,3

Bezelye 1,8

Yağlı Tohumlar ve Kuruyemişler:

Kabak çekirdeği içi 47,0

Ayçiçeği çekirdeği içi 45,0

Karpuz çekirdeği içi 45,7

Susam 51,4

Ceviz içi 64,4

Kestane 1,5

Fındık içi 62,4

Yer fıstığı 44,0  
Çam fıstığı 51,0  
Badem içi 54,1  
Yeşil fıstık 53,8

Yağlar ve Yağlı Besinler:

Sadeyağ 98,7  
Tereyağı 82,9  
Zeytinyağı 100,0  
Margarin 81,0  
Öteki bitkisel yağlar 100,0  
Siyah zeytin 21,0  
Yeşil zeytin 13,5

Şeker ve Şekerli Besinler:

Şeker -0  
Reçel -0  
Pekmez 0,1  
Bal -  
Tahin helvası 28,0

Tahıl ve Ürünleri:

Buğday 2,2  
Mısır 4,2  
Pirinç (az kepekli) 1,1  
Pirinç (kepeksiz) 0,7  
Arpa 1,9  
Buğday unu (%80 randımanlı) 1,5  
Buğday unu (%72 randımanlı) 1,5  
Bulgur 1,5  
Beyaz ekmek 1,1  
Bazlama 0,4  
Makarna 1,1  
Tarhana 3,9

Sebzeler:

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

Meyveler:

Elma 0,3  
Kayısı 0,6  
Muz 0,2  
İncir 0,4  
Üzüm 0,7  
Erik 0,2  
Kiraz 0,4  
Ayva 0,3  
Limon 0,6  
Portakal 0,8  
Böğürtlen 0,8  
Karadut 1,1  
Çilek 0,3  
Nar 0,7

Armut 0,2  
Şeftali 0,2  
Kavun 0,1  
Karpuz 0,1