



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YIYECEKLERİN ORTALAMA KALORİ DEĞERLERİ

- 1 ince dilim ekmek (buğday.çavdar.mısır) 70 kalori
- 1 porsiyon çorba 100 kalori
- 1 porsiyon sebze (ıspanak.semizotu.kabak) 70 kalori
- 1 porsiyon sebze (bamya, pırasa, taze bezelye) 100 kalori
- 1 porsiyon pirinç veya bulgur pilavı 200 kalori
- 1 porsiyon makarna 240 kalori
- 1 porsiyon kuru fasulye ,bakla, nohut 220 kalori
- Porsiyonların (Kalorisi içlerine konulan ek yiyeceklere göre değişir)
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ, ( veya tereyağ, kuyruk yağı, kaymak) 100 kalori
- 1 çorba kaşığı toz şeker 70 kalori
- 1 orta boy küp şeker 17 kalori
- 1 çorba kaşığı reçel 50 kalori
- 1 çorba kaşığı fındık (veya fıstık, badem) 100 kalori
- 1 su bardağı un 100 kalori
- 1 su bardağı süt (veya 1 su bardağı yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir 120 kalori
- 3-4 parça kuşbaşı et, 1 çorba kaşığı kıyma, 1 sos. 1 dilim salam, 1 orta boy pirzola (veya biftek, bonfile) 70 kalori
- 100 gr. balık 70 kalori
- 1 yumurta 70 kalori
- 1 küçük boy domates (veya 2 yeşil dolmalık biber, 1 orta boy kıvırcık salata, 1 büyük demet maydanoz) 30 kalori
- 1 orta boy havuç 35 kalori
- 1 orta boy soğan (veya 1 küçük salatalık 25 kalori
- 1 küçük kereviz 3-4 yeşil soğan 25 kalori
- 1 orta boy patates 95 kalori
- 9-10 dilim kızarmış patates 160 kalori
- 1 küçük boy elma (veya muz, 1 orta boy portakal, 1 orta boy şeftali 1 orta boy armut, 1 büyük boy mandalina, 3 adet kayısı, 6 yeni dünya, 1/2 nar, 1/2 greyfurt, 5 erik, 12 çilek, 1 yemek kaşığı kuru üzüm, 1 taze veya kuru incir) 50 kalori