



www.lezita.com.tr

<b>Besin (100gr)</b>	<b>Enerji(K.Cal)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Yağ(gr)</b>	<b>Karbonhidrat (gr)</b>
<b>Kümes ve Av Hayvanları</b>				
Tavuk (Bütün-Et/Deri)	215	18.6	15.1	Yok
Beyaz Et (Derisiz)	114	23.2	1.7	Yok
Beyaz Et (Derili)	186	20.3	11.1	Yok
Hindi	160	20.4	8.0	Yok
Kaz	371	15.9	33.6	Yok
Ördek	404	11.5	39.3	Yok
Tavşan	162	21.0	8.1	Yok
Sülün	181	22.7	9.3	Yok
Bıldırcın	192	19.8	12.1	Yok
Güvercin	294	18.5	23.8	Yok
Yumurta	158	12.1	11.2	Yok
<b>Balıklar</b>				
Alabalık	168	18.3	10.0	Yok
Kalkan	193	14.8	14.4	Yok
Kılıç	164	26.3	5.6	Yok
Levrek	93	19.2	1.2	Yok
Mersin	96	17.7	2.3	Yok
Palamut	168	24.0	7.3	Yok
Uskumru	159	21.9	7.3	Yok
Tuzlanmış balık	305	18.5	25.1	Yok
<b>Et ve Et Ürünleri</b>				
Siğir eti	225	19.4	15.8	Yok
Dana eti	156	19.7	8.0	Yok
Koyun eti	247	16.8	19.4	Yok
Pastırma	250	29.5	13.9	Yok
Salam	450	23.8	38.1	1.2
Sucuk	452	21.4	40.8	Yok
<b>Süt ve Süt Ürünleri</b>				
Yağlı B. Peynir	289	22.5	21.6	Yok
Kaşar Peyniri	404	27.0	31.8	1.4
İnek Sütü	61	3.3	3.3	4.6
Koyun Sütü	108	6.0	7.0	5.4
Yoğurt	63	05.3	1.6	7.0
<b>Sakatatlar</b>				
Beyin	125	10.4	8.6	0.8
Kuzu Böbrek	105	16.8	3.3	0.9
Dalak (Dana)	104	18.1	3.0	Yok
Dil (Dana)	130	18.5	5.3	0.9
Karaciğer (Dana)	140	19.2	4.7	4.1
Karaciğer (Tavuk)	129	19.7	3.7	2.9
Akciğer (Dana)	106	16.8	3.8	Yok
Yürek	124	15.0	5.9	1.8

**Sebzeler ve Baklagiller**

Bakla	72	5.2	0.4	9.8
Bamya	36	2.4	0.3	7.6
Bezelye	84	6.3	0.4	14.4
Börülce	127	9.0	0.8	21.8
Asma Yaprağı	97	3.8	1.1	15.6
Yeşil Biber	22	1.2	0.2	4.8
Domates	22	1.1	0.2	4.8
Salatalık	14	0.6	0.1	3.2
Ebegümeci	48	4.4	0.6	4.3
Enginar	53	3.0	0.2	7.8
Fasulye	32	1.8	0.2	7.0
Havuç	42	1.1	0.2	10.0
Kabak	26	1.0	0.1	6.6
Karnabahar	27	2.7	0.2	5.2
Kereviz	40	1.8	0.3	8.5
Kıvırcık salata	20	1.7	0.1	4.1
Beyaz Lahana	24	1.3	0.2	5.4
Ispanak	26	3.2	0.3	4.3
Marul	14	1.2	0.2	2.5
Mantar	28	2.7	0.3	4.4
Maydanoz	44	3.6	0.6	8.5
Nane	65	5.0	1.3	7.9
Patlıcan	25	1.2	0.2	5.6
Patates	76	2.1	0.1	17.0
Soğan (Kuru)	38	1.5	0.1	8.7
Pırasa	52	2.2	0.3	11.2
Sarımsak	137	6.2	0.2	30.0
Semizotu	32	2.0	0.5	3.9
Yer elması	75	2.3	0.1	16.7
Turp	19	0.9	0.1	4.2
Kuru Fasulye	340	22.3	1.6	61.3
Nohut	360	20.5	4.8	61.0
Mercimek	340	24.7	1.1	60.1
Soya Fasulyesi	403	34.0	17.7	33.5
Bakla (İçi)	338	25.1	1.7	58.2
Barbunya	350	23.0	1.2	63.7

**Çerez ve Kuru Yemişler**

A. Çekirdeği	560	24.0	47.3	20.0
Badem	600	18.6	54.2	19.8
Ceviz	650	15.0	64.0	15.8
Fındık	634	12.6	62.4	16.8
K. Çekirdeği	610	30.1	50.0	10.0
Kestane	194	2.9	1.5	42.0
Kuru İncir	274	4.3	1.3	70.0
Kuru Kayısı	260	5.0	0.5	66.5
Kuru Üzüm	290	2.5	0.2	77.5
Şam Fıstığı	600	19.5	54.0	19.0

**Meyveler**

Ayva	57	0.7	0.4	15.3
Armut	61	0.7	0.4	15.3
Çilek	37	0.7	0.5	8.4
Dut	93	0.9	1.1	19.8
Elma	58	0.2	0.6	15.0
Erik	75	0.8	0.2	19.7
Greyfurt	41	0.5	0.1	10.6
İncir	80	1.2	0.4	20.4
Karpuz	26	0.5	0.2	6.4
Kavun	33	0.8	0.3	6.4
Kayısı	51	1.0	0.2	12.9
Kiraz	70	1.3	0.3	17.4
Limon	27	1.1	0.3	8.2

Mandalina	46	0.8	0.2	11.6
Muz	85	1.1	0.2	11.6
Portakal	50	1.0	0.2	12.3
Şeftali	38	0.6	0.1	9.7
Üzüm	67	0.6	0.3	17.3
Vişne	60	1.2	0.3	14.4

#### **Baharat ve Tat Vericiler**

Defne Yaprağı	313	7.6	8.4	75.6
Dereotu (Kuru)	253	20.0	4.4	56.0
Hardal	470	25.0	29.0	35.0
H. Cevizi	525	6.4	36.3	50.0
Karabiber	255	11.0	3.3	65.0
Kırmızı Biber	318	12.0	17.3	57.0
Kekik	275	9.1	7.4	64.3
Kimyon	375	18.0	22.3	44.2
Tarçın	260	4.0	3.2	80.0
Susam	590	26.5	55.0	9.4
Zencefill	350	9.1	6.1	71.1

#### **Unlu Mamüller**

Bisküvi	462	5.4	16.0	74.5
Buğday unu	365	11.8	1.1	74.7
Bulgur	357	10.3	1.2	78.1
İrmik	371	11.4	0.9	77.0
Makarna	370	12.5	1.2	75.2
Pirinç	363	6.7	0.4	80.4

#### **Tatlılar**

Bal	315	0.3	Yok	78.4
Dondurma	193	4.5	10.6	20.8
Çikolata	550	9.3	36.0	51.3
Reçel	275	0.6	0.5	70.0
Helva (Tahin)	516	10.5	30.0	53.5
İrmik Helvası	302	3.8	12.5	43.6
Şeker	384	Yok	Yok	99.5
Muhallebi	173	5.1	3.8	29.8
Sütlaç	140	3.4	2.7	38.0
Kadayıf	290	4.3	10.0	47.0
Şöbiyet	300	3.5	8.5	45.0

#### **Diğer Besinler**

Et suyu tableti	120	20.0	3.0	5.0
Ketçap	106	2.0	0.5	25.0
Salata sosları	450	Yok	50.1	2.5
Salça	98	2.7	0.4	21.4
Sirke	13	Yok	Yok	6.0
Turşu	10	0.6	0.2	2.0
Yeşil zeytin	144	1.5	13.5	2.8
Siyah zeytin	207	1.8	0.2	2.0
Zeytinyağı	884	Yok	100.0	Yok

Kaynak: Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, Ankara