



## Sebzeler

	Miktar	Kalori
Haşlanmış enginar	(Orta boy)	50
Kuşkonmaz	100 gr	20
Pancar	100 gr	35
Dolmalık biber	100 gr	25
Brokoli (taze)	100 gr	30
Lahana	100 gr	30
Kırmızı Lahana	100 gr	40
Havuç (rendelenmiş)	100 gr	45
Havuç (pişmiş)	100 gr	50
Karnabahar	100 gr	30
Kereviz	100 gr	20
Mantar	50 gr	30
İspanak	50 gr	25
Domates	(Orta boy)	20
Yeşil biber	(Orta boy)	20
Kırmızı biber	(Orta boy)	25
Salatalık	(Küçük boy)	17
Marul	(13 yaprak)	32
Patates	(Orta boy)	81



## Ekmekler ve tahıllar

	Miktar	Kalori
Kepek ekmeği	(Orta boy)	150
Mısır ekmeği	(Orta boy)	130
Beyaz ekmeğ	(2 dilim)	247
Makarna (pişmiş)	(1 tabak)	195
Hamburger ekmeği	(1 adet)	120
Yulafli ekmeğ	(1 dilim)	55
Çavdar ekmeği	(1 dilim)	50
Şehriye	(1 tabak)	192
Tarhana	(1/2 bardak)	329
Bisküvi	(10-15 adet)	341
Pirinç	(1 bardak)	360
Bulgur	(1 bardak)	350
Nohut	(1 barak)	376
Mercimek	(1 bardak)	351
Fasulye	(1 bardak)	349



## Meyveler

	Miktar	Kalori
Elma	1 ortaboy	70
Üzüm	1 salkım	76
Muz	1 adet	95
İncir	2-3 adet	88
Kiraz	1 bardak	70
Ayva	Yarım adet	71
Portakal	1 küçük boy	50
Mandalina	1 büyük boy	50
Şeftali	1 orta boy	50
Karpuz	1 dilim	100
Avokado	100 gr	190



## kalori cetveli

### İçecekler

	Miktar	Kalori
Elma suyu	yarım bardak	55
Üzüm suyu	1 bardak	45
portakal suyu	1 bardak	122
Bira	1 kutu	160
Şampanya	1 kadeh	80
Kola	1 kutu	144
Kahve	1 bardak	2
Limonata	1 bardak	105
Çay	1 bardak	1
Tonik	1 kutu	115
Beyaz şarap	1 kadeh	100
Bloody Mary	1 bardak	95



### Süt ve süt ürünleri

	Miktar	Kalori
İnek sütü	1 çay bardağı	64
Yoğurt	1 çay bardağı	59
Taze çökelek	1 çay bardağı	215
Kaşar peyniri	3 kibrit kutusu	400
Yağlı Beyaz Peynir	3 kibrit kutusu	290
Yağsız Beyaz Peynir	3 kibrit kutusu	100
Tulum Peyniri	3 kibrit kutusu	390
Krema	1 çay bardağı	205



### Et ve et ürünleri

	Miktar	Kalori
Orta yağlı dana eti	1 porsiyon	240
Orta yağlı koyun eti	1 porsiyon	267
Tavuk	1 porsiyon	149
Sosis	2-3 adet	309
Salam	4-5 dilim	304
Balık	1 porsiyon	149
Yumurta	1 adet	80



### Tatlılar

	Miktar	Kalori
Dondurmalı, çikolatalı kek	1 dilim	275
Çilekli kek	1 dilim	300
Çikolatalı dondurma	Yarım kase	150
Şerbet	Yarım kase	135
Elmalı pay	1 dilim	300
Kabak tatlısı	1 dilim	240
Çikolatalı puding	Yarım kase	200
Vanilyalı puding	Yarım kase	140

