

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
beyaz ekmek	68	tavuk	215
beyaz un	368	kuzu pirzola	263
bisküvi	418	ördek	404
cavdar ekmeği	55	hindi	160
çikolatalı pasta	300	dana eti	223
elmali tart	276	domuz pirzola	513
kepek	213	biftek	156
makarna	369	koyun eti(az yağlı)	247
misir unu	368	yağlı koyun eti	310
pandispanya	280	az yağlı sigir eti	225
talas böreği	360	yağlı sigir eti	301
yufka	152	Pişmiş Et-Balık-Tavuk	(100gr)
1 dilim ekmek 30gr	63	dana kıyma	182
1 orta boy sandviç	88	dana pirzola	114
30gr kornfleks	115	dana but	141
1 kase un	485	bonfile	225
pirinç 100gr (haslanmış)	107	dil	260
pirinç 100gr pilavi	326	karaciger	135
1 tane bisküvi	22	böbrek	241
1 kase galeta unu	152	beyin	137
1 yem.kas.silme tarhana	50	dalak	109
1 pizza	584	dana jambon	82
1 kase makarna	130	rozbif	172
Şarküteri	(100gr)	yürek	133
jambon	182	pastırma(75gr)	200

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
krema	240	salam(40gr)	122
salam	450	kuzu pirzola(2 adet)	192
sosis	322	koyun kiyma(yagsiz)	206
pastirma	250	koyun kiyma(yagli)	381
sucuk	452	alabalik	112
yumurta(haslanmis)	158	dil	132
yumurta(beyaz)	25	kalkan izgara	320
yumurta(sari)	185	levrek	114
zeytin (siyah)	207	mezgit	80
zeytin(yesil)	144	sardalya	162
İçecekler	(100ml)	ton baligi taze	242
kakao (süt&seker)	91	ton baligi konserve	249
kahve (sade)	0	uskumru	162
kolali icecek	39	kalamar	79
sekersiz çay	0	8 adet orta b.karides	71
ice tea	30	1 lüfer	222
viski	275	6 adet orta b.midye	48
raki	335	30gr siyah havyar	64
birra	42	30gr turna havyar	41
sarap	85	1/2 tavuk derisiz	160
portakal suyu	45	2 adet tavuk cigeri	103
elma suyu	47	100 gram sosis	285
Meyve Suları	(150ml)	Alkollü İçecekler	(100ml)
üzüm	106	birra	45
ananas	66	sarap kirmizi	90

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
kola	60	sarap beyaz	75
havuç	45	raki	352
elma	60	cin	332
sütlü kakao	200	votka	281
kahve-çay	0	viski	400
portakal	65	portakal likörü	400
domates	28	muz likörü	315
limon(1 yem.kasigi)	6	nane likörü	356
visne	50	ahududu likörü	274
kayisi	52	Çorbalar	(150ml / 150gr)
seftali	44	bezelye unu	170
Yağlar	(100gr)	bulyon	30
iç yağı	758	et suyu	35
Margarin	720	hazır kremalılar	220
Sivi yağ	884	sebze çorba	85
Tereyagi	717	sogan çorba	103
Süt ve Süt Ürünleri	(100gr)	tavuk suyu	82
ayran	37	Şekerli Gıdalar	
beyaz peynir	235	bal	315
dil peyniri	290	çikolata	528
inek sütü	61	dondurma	193
kasar peynir	404	kakao	289
koyun sütü	108	seker	385
krem peynir	349	üzüm pekmezi	293

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
lor peyniri	85	Tatlılar	1 porsiyon (150gr)
tulum peyniri	257	elma komposto	193
yoğurt	62	erik komposto	178
Kuruyemişler ve Çerezler	(100gr)	hanım göbeği	421
yer fistiği	582	irmik helvası	528
patlamış mısır	386	kayısı komposto	115
badem	598	krem karamel	265
findik	634	sütlaç	347
kestane (haslanmış)	131	pesmelba	340
kestane(kavrulmuş)	245	peynir tatlısı	110
sam fıstığı	594	puding çikolatalı	163
ceviz	651	puding vanilyalı	150
1 peksimet	65	tel kadayıf	430
100gr kabak çekirdeği	588	Meyveler	(100gr veya adet)
1 elmalı tart	300	mandalina	46
1 visneli pasta	424	üzüm	67
1 çikolatalı pasta	400	armut	61
1 vanilyalı vafel	250	ananas	52
100gr sütsüz çikolata	720	elma	58
100gr sütlü çikolata	604	kayısı	51
1 çilekli pasta(santisiz)	312	muz	85
60gr gofret	325	kiraz	70
100gr helva	620	visne	58

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
badem 10 adet	90	seftali	38
cips(tanesi)	10	erik	75
1 kase cips	175	portakal	79
patates tava(150gr)	330	limon	27
patates püre(200gr)	120	incir	80
patates kroket(1 adet)	130	çilek	37
1 kase patates salatasi	436	karpuz	26
findik(100gr)	291	kavun	33
amerikan fistic(15gr)	90	1 portakal	77
ceviz(100gr)	705	1 mandalina	46
kestane(100gr)	210	1 kivi	40
koshelva	385	100gr kuru hurma	305
1 koçan misir	60	1 kuru hurma	35
40 patlamis misir	55	1 taze hurma	275
krem santi (1porsiyon)	140	1 greyfurt	86
krema (1 yemek kasigi)	65	ayva	86
bal (1 yemek kasigi)	70	kavun	72
pekmez (1 yem.kasigi)	64	karpuz	56
reçel (1 yemek kasigi)	70	seftali	53
mayonez (1 yem.kas.)	102	kiraz(10 adet)	50
ketçap (1 yem.kasigi)	23	üzüm çekirdekli(10 adt)	30
Sebzeler	(100gr)	kuru üzüm(2 yem. kas.)	38
Ispanak	26	1 orta boy elma	75
domates	22	1 orta boy kayisi	20
mantar	28	1 orta boy yesil erik	6

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
kuru soğan	38	1 bardak erik	21
bezelye	84	100gr çilek	33
salatalık	15	1 taze incir	33
patates(haslanmış)	76	1 kuru incir	51
patates(kızarmış)	280	1 muz(18 cm)	121
fasulye	32	1 armut	62
lahana	24	1 dilim konserve ananas	110
havuç	42	1 kase ananas	62
karnibahar	27	avokado	375
kereviz	40	Kuru Sebze	(100gr)
biber	22	pirinç	363
turp	19	mercimek	340
pirasa	52	fasulye	340
marul	14	nohut	360
maydanoz	44	Yemekler	(1 porsiyon)
patlıcan	25	bulgur pilavi	291
karnibahar	56	cacık	131
kurufasulye	328	elma komposto	193
bezelye	128	fırın makarna	505
ayşe kadın	30	haşlanmış tavuk	259
havuc	50	havuç salata	144
1 salatalık	14	imam bayıldı	194
1 ortaboy domates	23	izmir köfte	348
lahana	28	kabak dolma	247
tatlı kabagi	78	karışık salata	123

Tahıllı ve Unlu Gıdalar (100 gr için)	Kalori	Et ve Et Ürünleri	Kalori
1 kabak(taze)	27	karniyarik	270
1 dolma biber	20	karisik salata	123
6 kırmızı turp	10	kis türlü	238
kereviz(kök)	40	kiymali bezelye	298
kereviz(yaprak)	17	kiymali biber dolma	226
mantar	4	kiymali ispanak	276
soya fasulyesi	194	kiymali kapuska	190
6 adet kuskonmaz	15	kiymali karnibahar	187
ispanak	24	kiymali patates	250
sogan	20	kiymali taze fasulye	222
1 patlican	53	kuru erik komposto	178
pirasa	27	kuru fasulye	336
1 yesil biber	7	kuru nohut	350
kırmızı pancar(100gr)	47	marul salata	93
kırmızı pancar(250gr)	100	patlican kebabı	406
bakla(250gr)	125	patlican musakka	201
enginar	25	peynirli makarna	354
1 orta boy patates	142	pirinç pilavi	326
		rostu et(has.patates ile	311
		tas kebabı	343
		tepsi börek	421
		terbiyeli köfte	231
		yaz türlü	221
		zeytinyagli bakla	266
		zeytinyagli barbunya	328

**Tahılı ve Unlu Gıdalar
(100 gr için)****Kalori****Et ve Et Ürünleri****Kalori**

zeytinyagli biber dolma 265

zeytinyagli pirsas 225

zeytinyagli taze fasulye 177