

Yazdırılabilir kalori cetveli · 100 g'da 1.089 besin, PDF olarak

100 g için. P, Y, K: gram cinsinden protein, yağ ve karbonhidrat. Son sütun: olağan bir porsiyon ve kalorisi.

Sebze ve mantarlar

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Acı biber	40	1,9	0,4	7,3	1 adet · 15 g 6
Acı biber turşusu	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Adaçayı	37	4	0,3	1	3 g 1
Alabaş	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Arpacık soğanı	72	2,5	0,1	13,6	1 adet · 25 g 18
Ayı sarımsağı	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Bal mantarı	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Balkabağı	26	1	0,1	6	200 g 52
Bambu filizi	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Bamya	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Bezelye	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Biberiye	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Brokoli	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brüksel hindibası	17	0,9	0,1	0,9	1 adet · 60 g 10
Brüksel lahanası	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Butternut kabağı	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Çeri domates	18	0,9	0,2	2,7	1 adet · 15 g 3
Çıntar mantarı	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Çin lahanası	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Daikon turpu	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Dereotu	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Dolmalık biber	27	1	0,3	3,9	1 adet · 150 g 41
Domates	18	0,9	0,2	2,7	1 adet · 120 g 22
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endivya	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Enginar	47	3,3	0,1	5,1	1 adet · 120 g 56
Enoki mantarı	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Fasulye filizi	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Fesleğen	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Frenk soğanı	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Gölevez	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Havuç	41	0,9	0,2	6,8	1 adet · 80 g 33
Horozmantarı	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Ispanak	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
İstiridye mantarı	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Jalapeno biberi	29	0,9	0,4	3,7	1 adet · 14 g 4
Kabak	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Kapari	23	2,4	0,9	1,7	1 çk · 5 g 1
Kara lahana	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Kara turp	29	0,9	0,1	5,5	80 g 23
Karahindiba	45	2,7	0,7	5,7	50 g 23
Karışık sebze	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Karışık yeşillik	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Karnabahar	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Kereviz	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Kırmızı lahana	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Kırmızı pancar	43	1,6	0,2	6,8	1 adet · 200 g 86
Kırmızı turp	16	0,7	0,1	1,8	1 adet · 10 g 2
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Konjac	5	0,1	0	0,1	100 g 5
Konserve bezelye ve havuç	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38
Kral istiridye mantarı	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Kulak mantarı	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Kurutulmuş domates	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Kuşkonmaz	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Kuzu marulu	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Kuzugöbeği mantarı	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Kuzukulağı	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Lahana	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Lahana turşusu	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19
Limon otu	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Mantar	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Mantar turşusu	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Manyok	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Marul	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Maydanoz	36	3	0,8	3	10 g 4
Maydanoz kökü	76	2,9	0,5	13,8	1 adet · 50 g 38
Mısır	86	3,3	1,4	16,7	1 adet · 200 g 172
Nane	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Nori yosunu	35	5,8	0,3	4,8	1 adet · 3 g 1
Orman mantarı	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmiye kalbi	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Pancar yaprağı	22	2,2	0,1	0,6	50 g 11
Patates	77	2	0,1	14,9	1 adet · 150 g 116
Patates kızartması	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Patates kroketi	148	2,5	5,7	20,4	1 adet · 20 g 30
Patates püresi	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Patlıcan	25	1	0,2	2,9	1 adet · 300 g 75
Pazı	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Pırasa	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Porçini mantarı	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Ravent	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Rezene	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Roka	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Romanesko	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Salatalık	15	0,7	0,1	3,1	1 adet · 120 g 18
Sap kereviz	14	0,7	0,2	1,4	1 adet · 40 g 6
Sarımsak	149	6,4	0,5	31	1 adet · 5 g 7
Savoy lahanası	27	2	0,1	3	100 g 27
Semizotu	20	2	0,4	3,4	50 g 10
Shiitake mantarı	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Shimeji mantarı	26	2,7	0,5	1,3	100 g 26
Siyah trüf mantarı	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Soğan	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Spagetti kabağı	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Su teresi	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Şalgam	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Şeker bezelye	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Tatlı patates	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Tavada patates	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Taze bakla	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Taze fasulye	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Taze kekik	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Taze kişniş	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Taze soğan	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Tere	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Yaban havucu	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Yer elması	73	2	0	15,8	100 g 73
Yıldız kabağı	18	1,2	0,2	2,6	150 g 27
Yonca filizi	29	4	0,7	0,3	30 g 9
Zencefil	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Zeytin	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35

Meyveler

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Ahududu	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Armut	57	0,4	0,1	12,1	1 adet · 170 g 97
Aronya	56	0,4	0,6	5,8	50 g 28
Avokado	160	2	14,7	1,8	1 adet · 140 g 224
Ayva	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Bektaşi üzümü	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Böğürtlen	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Çakal eriği	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Çarkıfelek meyvesi	97	2,2	0,7	13	1 adet · 18 g 17
Çilek	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Dağ çileği	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Demirhindi	239	2,8	0,6	57,4	30 g 72
Dondurulmuş orman meyvesi	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Dut	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Ejder meyvesi	68	0,7	0,2	14,4	1 adet · 300 g 204
Elma	52	0,3	0,2	11,4	1 adet · 180 g 94
Elma püresi	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Erik	46	0,7	0,3	10	1 adet · 40 g 18
Frenk inciri	41	0,7	0,5	6	1 adet · 100 g 41
Greyfurt	42	0,8	0,1	9,1	1 adet · 250 g 105
Guava	68	2,5	0,9	8,9	1 adet · 55 g 37
Hindistan cevizi	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Hurma	277	1,8	0,1	68,3	1 adet · 24 g 66
İncir	74	0,8	0,3	16,3	1 adet · 50 g 37
Jackfruit	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Kamkat	71	1,9	0,9	9,4	1 adet · 20 g 14
Karpuz	30	0,6	0,1	7,2	1 dilim · 300 g 90
Kavun	34	0,8	0,2	7,3	1 dilim · 200 g 68
Kayısı	48	1,4	0,4	9,1	1 adet · 35 g 17
Kırmızı frenk üzümü	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Kiraz	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Kivi	61	1,1	0,5	11,7	1 adet · 75 g 46
Klemantin	47	0,8	0,1	10,3	1 adet · 75 g 35
Kuru ananas	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Kuru armut	262	1,9	0,6	62,2	30 g 79
Kuru elma	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Kuru erik	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Kuru incir	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Kuru kayısı	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Kuru mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Kuru muz	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Kuru turna yemişi	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Kuru üzüm	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Kuru vişne	333	1,3	0,7	78	30 g 100
Kuru yaban mersini	317	2,5	2,5	72,5	30 g 95

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Kuşburnu	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Liçi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Limon	29	1,1	0,3	6,5	1 dilim · 10 g 3
Mandalina	53	0,8	0,3	11,5	1 adet · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 adet · 300 g 180
Meyve kokteyli	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Mirabel eriği	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Misket limonu	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Muz	89	1,1	0,3	20,2	1 adet · 120 g 107
Muz cipsi	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Mürver	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Nar	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Nashi armudu	42	0,5	0,2	7	1 adet · 200 g 84
Nektarin	44	1,1	0,3	8,8	1 adet · 140 g 62
Orman yaban mersini	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Papaya	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Plantain	122	1,3	0,3	30,2	1 adet · 180 g 220
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Portakal	47	0,9	0,1	9,4	1 adet · 150 g 71
Ringlo erik	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Siyah frenk üzümü	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Şeftali	39	0,9	0,3	8	1 adet · 150 g 59
Trabzon hurması	70	0,6	0,2	15	1 adet · 170 g 119
Turna yemişi	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Üzüm	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Vişne	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Yaban mersini	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Yenidünya	47	0,4	0,2	10,4	1 adet · 20 g 9
Yıldız meyvesi	31	1	0,3	3,9	1 adet · 90 g 28

Tahıllar, baklagiller ve unlar

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Amarant	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Arpa	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Arpa kırması	316	8,5	1,5	62	60 g 190
Baked beans	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Barbunya	136	9,3	0,5	15,9	150 g 204
Basmati pirinç	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Börülce	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Buğday kepeği	216	15,6	4,3	21,7	1 yk · 4 g 9
Buğday ruşeymi	375	27,2	9,5	35,1	1 yk · 7 g 26
Buğday unu	364	10,3	1	73,6	1 yk · 10 g 36
Bulgur	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Cam erişte	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Çavdar unu	349	10,9	1,5	63,6	1 yk · 10 g 35
Çikolatalı pirinç gevreği	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Darı	119	3,5	1	22,4	200 g 238
Erişte	384	14,2	4,4	68	70 g 269
Esmer pirinç	123	2,7	1	24	180 g 221
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Haşlanmış buğday	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Hazır noodle	440	10,2	17,6	57,4	1 paket · 70 g 308
Hint usulü pilav	134	2,5	3,7	22,1	180 g 241
İrmik	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Karabuğday	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Karabuğday unu	335	12,6	3,1	60,6	1 yk · 10 g 34
Kepekli gevrek	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Kırmızı fasulye	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Kinoa	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Kuru bezelye	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Kuru fasulye	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Kuskus	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Lima fasulyesi	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173
Makarna	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Maş fasulyesi	105	7	0,4	11,6	150 g 158
Mercimek	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Mısır gevreği	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Mısır irmiği	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Mısır nişastası	381	0,3	0,1	90,4	1 yk · 8 g 30
Mısır unu	361	6,2	2,1	78,1	1 yk · 10 g 36
Müslü	370	10	6	57,6	50 g 185
Nohut	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Nohut unu	387	22,4	6,7	47	1 yk · 10 g 39
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 adet · 110 g 187
Patates nişastası	348	0	0,2	86,3	1 yk · 10 g 35
Patlamış pirinç	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Pinto fasulye	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Pirinç	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Pirinç eriştəsi	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Pirinç unu	366	6	1,4	77,7	1 yk · 10 g 37
Polenta	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Siyah fasulye	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Soba eriştəsi	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Soya fasulyesi	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Spätzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Spelt buğdayı	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Spelt unu	352	11,4	3	64	1 yk · 10 g 35
Sütlü pirinç lapası	117	2,7	2,6	20,4	250 g 292
Şekerli kahvaltılık gevrek	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Tam buğday makarna	149	6	1,7	26,2	200 g 298
Tapyoka incisi	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Termiye (acı bakla)	119	15,6	2,9	7,1	80 g 95
Udon	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Yabani pirinç	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Yasemin pirinci	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Yulaf ezmesi	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Yulaf kepeği	246	17,3	7	50,8	1 yk · 6 g 15
Yulaf unu	404	14,7	9,1	59,2	1 yk · 10 g 40

Ekmek ve hamur işleri

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 adet · 100 g 275
Baget ekmek	287	8,3	1,4	58,3	1 dilim · 30 g 86
Beyaz ekmek	265	9	3,2	45,2	1 dilim · 30 g 80
Börek	273	8,8	16,5	22,1	1 adet · 150 g 409
Brioş	401	11,3	19,1	46	1 dilim · 30 g 120
Challah	290	7,2	7,7	45,6	1 dilim · 40 g 116
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 dilim · 30 g 82
Çapati	299	7,8	9,2	36,4	1 adet · 40 g 120
Çavdar ekmeği	259	8,5	3,3	43,5	1 dilim · 30 g 78
Çavdarlı ekmek	218	7,4	1	42	1 dilim · 40 g 87
Çikolatalı kruvasan	421	7,4	22,8	46,1	1 adet · 70 g 295
Çok tahıllı ekmek	265	13,4	4,2	35,9	1 dilim · 30 g 80
Danimarka çöreği	403	7	22,4	43,3	1 adet · 80 g 322

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Elmalı milföy	338	4,2	18,7	36,6	1 adet · 100 g 338
Empanada	333	12,1	19,2	25,9	1 adet · 120 g 400
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 dilim · 80 g 199
Galeta unu	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Gevrek ekmek	379	10	3,6	73,7	1 adet · 10 g 38
Glutensiz ekmek	261	2,6	3,3	51,8	1 dilim · 30 g 78
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 adet · 5 g 22
İspanaklı börek	212	8,3	15,2	9,3	150 g 318
İngiliz muffini	227	8,9	1,7	40,7	1 adet · 60 g 136
Kanelulle	372	6,2	16,4	48,5	1 adet · 70 g 260
Kış	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Köy ekmeği	253	7,5	1,3	50	1 dilim · 30 g 76
Kraker	510	6,6	26,4	59	30 g 153
Kruton	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Kruvasan	406	8,2	21	43,2	1 adet · 60 g 244
Küçük ekmek	245	9,2	0,9	48,5	1 adet · 60 g 147
Lavaş	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Mısır ekmeği	287	6,5	9,8	41,4	1 adet · 60 g 172
Naan ekmeği	311	11,1	7,3	45	1 adet · 90 g 280
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 dilim · 80 g 321
Patatesli ekmek	266	12,5	3,1	40,8	1 dilim · 30 g 80
Peksimet	407	13,5	7,2	72,3	30 g 122
Pide ekmeği	259	7,5	0,9	53	1 adet · 60 g 155
Pirinç patlağı	385	7,3	3	80,5	1 adet · 8 g 31
Sandviç ekmeği	293	9,1	5,3	49,7	1 adet · 50 g 147
Sarımsaklı ekmek	349	8,3	16,6	39,1	1 dilim · 30 g 105
Scone	382	6,7	18,4	46,9	1 adet · 70 g 267
Simit	304	9,7	8,3	45,5	1 adet · 100 g 304
Sosisli milföy	352	8,4	24,1	24,6	1 adet · 90 g 317
Spelt ekmeği	221	8,4	2,4	38	1 dilim · 40 g 88
Sütlü çörek	359	8,9	12,3	52,2	1 adet · 60 g 215
Taco kabuğu	476	6,4	21,8	56,8	1 adet · 13 g 62
Tam buğday ekmeği	247	13	3,4	35	1 dilim · 30 g 74
Tarçinlı rulo	452	4,5	26,6	47,4	1 adet · 100 g 452
Tortilla	297	8	7,6	46,9	1 adet · 50 g 149
Tost ekmeği	278	7,1	3,6	52,3	1 dilim · 25 g 70
Üzümlü çörek	280	8	5,6	48,5	1 adet · 60 g 168
Üzümlü ekmek	274	7,9	4,4	48	1 dilim · 30 g 82
Üzümlü salyangoz çörek	333	5,1	9	55,9	1 adet · 80 g 266
Yufka	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Yulaflı ekmek	269	8,4	4,4	44,5	1 dilim · 30 g 81
Yumurtalı ekmek	273	10,4	11,4	31,1	1 adet · 60 g 164
Yumuşak pretzel	330	9,2	7,1	54,6	1 adet · 80 g 264

Et ve tavuk

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Adana kebab	233	20	15,8	1,2	1 adet · 150 g 350
At eti	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Bacon	468	33,9	35,1	1,7	1 dilim · 8 g 37
Bırdırcın	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Biftek	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Bologna salamı	308	15,2	24,6	5,5	1 dilim · 20 g 62
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 adet · 85 g 283
Carne asada	273	24,7	18,5	0,3	150 g 409
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Ciğer ezmesi	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Çevapçici	223	24,8	13,5	0,4	1 adet · 25 g 56

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Dana bonfile	121	21,2	4	0	150 g 182
Dana böbreği	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Dana ciğeri	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Dana dili	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Dana döş	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Dana eti	170	20	10	0	150 g 255
Dana gerdan	149	19,3	8,1	0	150 g 224
Dana kaburga	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Dana sokum	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Dana yüreği	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Domuz bonfile	143	21	6	0	150 g 215
Domuz boyun eti	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Domuz but	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Domuz göbeği	518	9,3	53	0	100 g 518
Domuz kaburga	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Domuz kıyması	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Domuz omzu	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Domuz pirzola	170	20,7	9	0	150 g 255
Döner eti	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Fırında domuz eti	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Fırında tavuk	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Füme hindi	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Füme sosis	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Geyik eti	120	23	2,4	0	150 g 180
Hindi but	118	20,5	4	0	200 g 236
Hindi göğsü	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Hindi kanadı	192	20,2	12,3	0	1 adet · 200 g 384
Hindi kıyması	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Hindi pastırma	139	16,3	6,2	3,2	1 dilim · 15 g 21
Hindi sosis	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Izgara köfte	290	25,3	20,5	1,3	1 adet · 50 g 145
İşkembe	94	11,7	4	2	150 g 141
İtalyan sosisi	317	18,2	26,2	2,1	1 adet · 80 g 254
Jambon	164	16,6	8,8	2,3	1 dilim · 20 g 33
Jamón serrano	229	31	11,5	0,3	1 dilim · 15 g 34
Karaage	307	24,2	18,1	13	1 adet · 30 g 92
Kaz but	231	17,2	18,1	0	1 adet · 250 g 578
Kaz eti	238	29	12,7	0	150 g 357
Kemikli antrikot	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Kıyma	250	17	20	0	150 g 375
Kurutulmuş et	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123
Kurutulmuş jambon	229	31	11,5	0,3	1 dilim · 15 g 34
Kuzu ciğeri	131	20,6	4,9	1	100 g 131
Kuzu eti	230	17,9	17,1	0	150 g 345
Kuzu kıyması	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Merguez	283	19,8	21,8	1,8	1 adet · 40 g 113
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 dilim · 15 g 46
Ördek	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Ördek but	212	17,2	16	0	1 adet · 200 g 424
Ördek göğsü	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Ördek konfi	195	32	7,4	0	150 g 293
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 dilim · 10 g 34
Pane tavuk	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Pastırma	147	21,8	5,8	0,4	1 dilim · 15 g 22
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Salam	378	21,1	31,6	0,7	1 dilim · 10 g 38
Sosis	260	11	23	1,6	1 adet · 50 g 130
Sülün	220	27,9	12	0	150 g 330

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Süt danası	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Süt danası ciğeri	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Tavşan eti	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Tavuk baget	161	18,1	9,2	0,1	1 adet · 75 g 121
Tavuk but	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Tavuk ciğeri	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Tavuk ciğeri pate	269	13,8	22,9	2	1 yk · 15 g 40
Tavuk göğsü	110	23	1,2	0	150 g 165
Tavuk kanat	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Tavuk kıyması	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Tavuk taşlığı	94	17,7	2,1	0	150 g 141
Tavuk yürek	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Yaban domuzu eti	122	21,5	3,3	0	150 g 183
Yaban tavşanı eti	113	21,6	3	0	150 g 170

Balık ve deniz ürünleri

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Ahtapot	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Alabalık	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Alaska mezgiti	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Ançüez	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Balık kroket	277	11	16,2	20,2	1 adet · 28 g 78
Barbun	158	18,4	9,4	0	150 g 237
Berlam	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Çaça balığı	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Çapak balığı	104	16,9	4	0	150 g 156
Çiğ deniz tarağı	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Çipura	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Deniz tarağı	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Fener balığı	98	23	0,7	0	150 g 147
Füme somon	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Gravlox	212	19,3	12,6	4,1	1 dilim · 15 g 32
Gümüş balığı	97	17,6	2,4	0	150 g 146
Haddock balığı	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Halibut	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Hamur kaplı morina	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Haşlanmış istakoz	91	19,6	1,3	0,1	150 g 136
Istakoz	89	19	0,9	0	150 g 134
Izgara dil balığı	97	23,6	0,3	0	150 g 145
İstavrit	116	19	4,4	0	150 g 174
İstiridye	59	5,2	1,6	5,5	1 adet · 15 g 9
Kadife balığı	77	17,7	0,7	0	150 g 116
Kalamar	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Kalamar tava	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351
Kalkan	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Karides	85	20	0,5	0	150 g 128
Karides tava	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Kefal	117	19,4	3,8	0	150 g 176
Kerevit	77	16	0,9	0	100 g 77
Kılıç balığı	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Kırmızı havyar	143	22,3	6,4	1,5	1 yk · 15 g 21
Kızıl somon	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Kömür balığı	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Kral yengeç	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Kum midyesi	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Lambuka	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Levrek	97	18,4	2	0	150 g 146
Lumpfish havyarı	111	10,4	7,3	1	1 çk · 7 g 8

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Mersin balığı	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Mezgit	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Midye	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Morina balığı	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Morina karaciğeri	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217
Mürekkep balığı	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Okyanus levreği	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Pane balık	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Pangasius	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Pembe somon	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Pisi balığı	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Ringa balığı	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Sardalya	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Sazan	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Snapper balığı	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Somon	208	20	13	0	150 g 312
Sudak balığı	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Tarama	534	6,8	54,8	3,2	1 yk · 15 g 80
Tatlı su levreği	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Tilapya	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Ton balığı	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Turna balığı	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Tuzlu kuru morina	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Uskumru	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Yayın balığı	119	15,2	5,9	0	150 g 179
Yayın balığı tava	255	13,5	16,7	11,2	150 g 383
Yengeç	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Yengeç çubuğu	95	7,6	0,5	14,5	1 adet · 16 g 15
Yılan balığı	184	18,4	11,7	0	100 g 184

Süt ürünleri ve yumurta

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Beyaz peynir	270	16,4	21,7	1,4	40 g 108
Bıldırcın yumurtası	158	13,1	11,1	0,4	1 adet · 10 g 16
Brie peyniri	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 adet · 125 g 341
Camembert peyniri	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar peyniri	410	24,3	33,8	2,1	1 dilim · 20 g 82
Cottage peyniri	121	17	5	1,8	150 g 182
Çırpılmış yumurta	145	10	11	1,6	120 g 174
Edam peyniri	357	25	28,6	1,4	1 dilim · 20 g 71
Ekşi krema	162	2,6	15	3	1 yk · 20 g 32
Emmental peyniri	393	27	31	1,4	1 dilim · 20 g 79
Eritme peynir	297	17,8	23	4,8	1 dilim · 20 g 59
Feta peyniri	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Gouda peyniri	356	25	27	2,2	1 dilim · 20 g 71
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Gruyère peyniri	413	29,8	32,3	0,4	1 dilim · 20 g 83
Havarti peyniri	342	24	26,8	0,1	1 dilim · 20 g 68
Hellim	313	23,9	23,5	1,6	1 dilim · 25 g 78
Hindistan cevizi yoğurdu	92	0,7	7,6	5	150 g 138
İçilebilir yoğurt	74	3	1,4	11,6	1 bardak · 250 g 184
Kaşar peyniri	351	25,6	26,6	2,1	1 dilim · 20 g 70
Kaymak	586	1,6	63,5	2,2	1 yk · 15 g 88
Keçi peyniri	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Keçi yoğurdu	73	4,2	5,2	1,1	1 adet · 125 g 92

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Kefir	40	3	1	4	1 bardak · 250 g 100
Koyun sütü	103	5,7	7	4,5	1 bardak · 250 g 258
Krem peynir	350	6,2	34,4	5,5	1 yk · 15 g 53
Krem şanti	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Krema	131	3,1	11,5	4,3	1 yk · 15 g 20
Küflü peynir	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Labne	158	8,1	12,5	3,6	1 yk · 30 g 47
Maasdam peyniri	359	25,5	28,4	0	1 dilim · 20 g 72
Manda mozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 yk · 15 g 58
Meyveli yoğurt	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Mini mumlu peynir	303	21,7	23,7	0	1 adet · 20 g 61
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Ördek yumurtası	185	12,8	13,8	1,4	1 adet · 70 g 130
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesan peyniri	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino Romano	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Peyniraltı suyu	25	0,8	0,2	4,7	1 bardak · 250 g 63
Proteinli yoğurt	98	7,5	2,3	11,5	1 adet · 150 g 147
Provolone peyniri	351	25,6	26,6	2,1	1 dilim · 20 g 70
Quark peyniri	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Rokfor peyniri	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Sahanda yumurta	196	13,6	15	0,8	1 adet · 55 g 108
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Soya yoğurdu	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118
Süt	52	2,8	2,5	4,7	1 bardak · 250 g 130
Süt tozu	496	26,3	26,7	38,4	1 yk · 8 g 40
Süzme yoğurt	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Şekersiz yoğunlaştırılmış süt	134	6,8	7,6	10	1 yk · 15 g 20
Tahıllı yoğurt	91	3,6	3,4	11,3	1 adet · 125 g 114
Tereyağı	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Whey protein	400	80	6	8	1 ölçek · 30 g 120
Yayık ayranı	40	3,3	1,1	4,8	1 bardak · 250 g 100
Yoğurt	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Yoğurt parfe	104	5,3	2,2	14,8	200 g 208
Yumurta	143	12,6	9,5	0,7	1 adet · 55 g 79
Yumurta akı	52	10,9	0,2	0,7	1 adet · 33 g 17
Yumurta sarısı	322	15,9	26,5	3,6	1 adet · 17 g 55

Kuruyemiş ve tohumlar

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Antep fıstığı	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Ayçekirdeği	584	21	51	11,4	30 g 175
Badem	579	21	50	9,5	30 g 174
Badem ezmesi	614	21	55,5	8,5	1 yk · 16 g 98
Brezilya cevizi	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Ceviz	654	15	65	7,3	30 g 196
Chia tohumu	486	17	31	7,6	1 yk · 12 g 58
Çam fıstığı	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Fındık	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Fıstık ezmesi	588	25	50	15	1 yk · 16 g 94
Haşhaş	525	18	41,6	8,6	1 çk · 3 g 16
Hindistan cevizi rendesi	501	2,9	35,5	43,2	1 yk · 5 g 25
Kabak çekirdeği	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Kaju	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Kaju ezmesi	587	17,6	49,4	25,6	1 yk · 16 g 94

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Karışık kuruyemiş	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Kenevir tohumu	553	31,6	48,8	4,7	1 yk · 10 g 55
Kestane	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Keten tohumu	534	18,3	42,2	1,6	1 yk · 10 g 53
Makadamy	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Pekan cevizi	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Susam	573	17,7	49,7	11,7	1 çk · 3 g 17
Tahin	595	17	53,8	11,9	1 yk · 15 g 89
Yer fıstığı	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170

Yağlar, soslar ve çeşniler

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Acı biber sosu	12	1,3	0,8	0,2	1 çk · 5 g 1
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 yk · 20 g 24
Avokado yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Ayçiçek yağı	884	0	100	0	1 yk · 13 g 115
Ballı hardal sos	464	0,9	40,8	22,9	1 yk · 15 g 70
Balzemik sirke	88	0,5	0	17	1 yk · 15 g 13
Barbekü sos	172	0,8	0,6	39,9	1 yk · 17 g 29
Bearnez sos	451	0,9	47,7	4,5	1 yk · 15 g 68
Beşamel sos	147	3,8	10,6	9	1 yk · 15 g 22
Bolonez sos	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89
Ceviz yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 yk · 15 g 71
Domates salçası	82	4,3	0,5	14,8	1 yk · 16 g 13
Domates sosu	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Domuz yağı	902	0	100	0	1 yk · 13 g 117
Elma sirkesi	4	0	0	0,9	1 yk · 15 g 1
Gravy sos	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Hardal	60	3,7	3,3	1,8	1 çk · 5 g 3
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 çk · 5 g 3
Hindistan cevizi yağı	892	0	99,1	0	1 yk · 13 g 116
Hollandez sos	201	1,2	19,8	4,6	1 yk · 15 g 30
Humus	237	7,8	17,8	9,5	1 yk · 15 g 36
Kanola yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Kaz yağı	900	0	99,8	0	1 yk · 13 g 117
Ketçap	112	1	0,1	25,7	1 yk · 17 g 19
Keten tohumu yağı	884	0,1	100	0	1 yk · 13 g 115
Köri sosu	77	1	3,2	10,6	1 yk · 15 g 12
Krema sosu	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Mango chutney	246	0,3	0,1	59,6	1 yk · 15 g 37
Mantar sosu	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Margarin	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Marinara sos	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Mayonez	680	1	75	0,6	1 yk · 15 g 102
Mısırözü yağı	900	0	100	0	1 yk · 14 g 126
Muhammara	313	5,7	27	12,5	1 yk · 20 g 63
Palm yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Pesto sos	418	5	40	4,2	1 yk · 16 g 67
Pizza sosu	54	2,2	1,1	6,7	1 yk · 15 g 8
Ranch sos	430	1,3	44,5	5,9	1 yk · 15 g 65
Sade yağ	876	0,3	99,5	0	1 çk · 5 g 44
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 yk · 16 g 5
Sezar sos	542	2,2	57,9	2,8	1 yk · 15 g 81
Sirke	23	0	0,1	0,6	1 yk · 15 g 3
Soya sosu	60	10,5	0,1	4,8	1 yk · 16 g 10
Susam yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Tartar sos	517	1	55	4,6	1 yk · 15 g 78

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Tatlı ekşi sos	84	0,6	0,2	20,1	1 yk · 15 g 13
Thousand Island sos	379	1,1	35,1	13,8	1 yk · 15 g 57
Üzüm çekirdeğı yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Worcestershire sos	77	0	0	19,2	1 çk · 5 g 4
Yaban turpu	48	1,2	0,7	8	1 yk · 15 g 7
Yer fıstığı yağı	884	0	100	0	1 yk · 14 g 124
Yoğurtlu sos	97	3,6	6,9	5	1 yk · 15 g 15
Zeytin ezmesi	223	1,3	23	2,6	1 yk · 15 g 33
Zeytinyağı	884	0	100	0	1 yk · 13 g 115

Tatlılar ve şekerlemeler

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Agave şurubu	310	0,1	0,5	76,2	1 yk · 21 g 65
Akçaağaç şurubu	260	0	0,1	67	1 yk · 20 g 52
Akide şekeri	394	0	0,2	98	1 adet · 5 g 20
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 adet · 10 g 46
Badem şekeri	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 adet · 30 g 132
Bal	304	0,3	0	82,2	1 çk · 8 g 24
Balkabaklı turta	201	4	8,8	22,8	1 dilim · 120 g 241
Beyaz çikolata	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Beze	396	4,1	0,3	94,3	1 adet · 10 g 40
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 adet · 15 g 56
Bitter çikolata	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 adet · 60 g 243
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 adet · 80 g 245
Chia puding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236
Churros	419	6	22,2	46,3	1 adet · 25 g 105
Cupcake	352	2,8	14,8	52,6	1 adet · 60 g 211
Çikolata kaplı dondurma	328	3,4	19,8	33,4	1 adet · 70 g 230
Çikolatalı bar	523	6,1	28,1	60,5	1 adet · 25 g 131
Çikolatalı mus	150	5,4	4,4	21,3	1 adet · 100 g 150
Çikolatalı pasta	389	3,5	20,1	50,6	1 dilim · 80 g 311
Çikolatalı tart	464	5,9	30,7	40,9	1 dilim · 100 g 464
Çikolatalı yer fıstığı	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Çilekli pasta	260	3,3	15,5	26,7	1 dilim · 100 g 260
Çilekli tart	315	3,2	19,8	31	1 dilim · 100 g 315
Çubuk kraker	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Damla çikolatalı kurabiye	481	5,4	22,6	64,3	1 adet · 10 g 48
Digestive bisküvi	463	6,2	21,3	60,4	1 adet · 15 g 69
Dolgu krep	381	8,1	14,6	54,3	1 adet · 60 g 229
Dondurma	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Donut	426	5,2	22,9	49,3	1 adet · 60 g 256
Draje çikolata	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 yk · 20 g 61
Ekler	264	4,8	21,5	12,5	1 adet · 60 g 158
Elmalı crumble	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Elmalı strudel	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Elmalı tart	220	2,5	8,8	32,7	1 dilim · 120 g 264
Elmalı turta	237	1,9	11	32,4	1 dilim · 120 g 284
Enerji topu	388	9,3	17,8	47	1 adet · 20 g 78
Flan	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Florantin	514	9,3	28,7	50,7	1 adet · 15 g 77
Frozen yoğurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Fruktoz	368	0	0	100	1 çk · 4 g 15
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 ölçek · 60 g 149
Gofret	455	4,9	16,4	71	30 g 137

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 adet · 30 g 92
Havuçlu kek	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Hindistan cevizli kurabiye	460	3	22,6	56,1	1 adet · 15 g 69
İrmik helvası	342	2,2	16,7	46,3	100 g 342
Jelibon	396	0	0	98,8	30 g 119
Jöle	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Kakao	228	19,6	13,7	20,9	1 çk · 5 g 11
Kakaolu fındık kreması	539	5,4	29,7	57	1 yk · 20 g 108
Kara Orman pastası	324	4,1	19	34,2	1 dilim · 100 g 324
Karamelli elma	134	1,3	2,1	27,8	1 adet · 200 g 268
Karides cipsi	570	0,3	39	53	25 g 143
Kedi dili bisküvi	385	8	3,8	79,9	1 adet · 6 g 23
Kek	438	5,9	25,6	46	1 dilim · 40 g 175
Kestane şekeri	290	1,7	1,2	66,3	1 adet · 20 g 58
Krem brüle	272	4,5	20,8	16,6	1 adet · 100 g 272
Krem karamel	132	4,5	3,6	20,6	1 adet · 100 g 132
Kremalı bisküvi	460	6,7	18	67,9	1 adet · 11 g 51
Künefe	346	7,8	19,5	35,8	1 adet · 100 g 346
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 yk · 20 g 53
Limonlu bezeli turta	251	2,9	8,5	40,9	1 dilim · 110 g 276
Limonlu tart	379	5	20,9	42,7	1 dilim · 100 g 379
Lokum	295	0,6	0	73,8	1 adet · 10 g 30
Madlen	462	5,2	25,2	53,5	1 adet · 25 g 116
Makaron	430	10	21,2	49,7	1 adet · 12 g 52
Marshmallow	318	1,8	0,2	81,2	1 adet · 7 g 22
Marzipan	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Medovik	395	5,3	17,8	53,5	1 dilim · 100 g 395
Melas	290	0	0,1	74,7	1 yk · 20 g 58
Meyan şekeri	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Meyveli buz	85	0,1	0,2	20,8	1 adet · 60 g 51
Meyveli jöle şekeri	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Meyveli tart	298	3,7	10,6	46,9	1 dilim · 100 g 298
Mısır çubuğu	410	8,9	3,6	84,2	30 g 123
Milföy pasta	292	3,9	11,3	43,7	1 adet · 100 g 292
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 adet · 50 g 112
Mozaik pasta	437	5,6	27,2	44,7	1 dilim · 25 g 109
Muffin	375	4,5	16,1	51,9	1 adet · 60 g 225
Muzlu kek	331	4,4	12,4	50,6	1 dilim · 70 g 232
Napolyon pastası	292	3,9	11,3	43,7	1 dilim · 100 g 292
Nuga	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Palmiye kurabiyesi	490	5,9	28,2	53,1	1 adet · 15 g 74
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 dilim · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 adet · 60 g 196
Pekan turtası	443	5,5	29	41,8	1 dilim · 110 g 488
Peynirli tart	237	6,2	11,6	27	1 dilim · 120 g 284
Portakal jöleli kek	354	4,4	8,5	65,4	1 adet · 12 g 42
Profiterol	348	4,6	26,4	22,9	1 adet · 70 g 244
Puding	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Reçel	278	0,4	0,1	67,8	1 yk · 20 g 56
Romlu baba	243	2,3	9,9	36,3	1 adet · 70 g 170
Sacher pasta	397	5,2	21	47,3	1 dilim · 90 g 357
Sakız	228	0,7	0,5	78,1	1 adet · 2 g 5
Sandviç dondurma	237	4,3	8,6	37,1	1 adet · 70 g 166
Shortbread	489	6,4	22,7	64,8	1 adet · 10 g 49
Sorbe	110	0,8	0,1	26,6	1 ölçek · 60 g 66
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 adet · 30 g 122
Sütlaç	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Sütlü çikolata	535	7,7	29,7	56	25 g 134

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Sütlü karamel	382	4,6	8,1	77	1 adet · 8 g 31
Şeker	387	0	0	100	1 çk · 5 g 19
Şekerlenmiş meyve	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Şekerli kurabiye	496	6,8	26,1	57	1 adet · 15 g 74
Tahin helvası	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 dilim · 120 g 289
Tereyağlı kurabiye	467	6,1	18,8	68,1	1 adet · 5 g 23
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Top ekler	223	4,3	7,3	34,9	1 adet · 70 g 156
Tortilla cipsi	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Trileçe	257	7,1	10,1	34,9	1 dilim · 120 g 308
Vanilyalı ay kurabiyesi	543	8,5	33	51,4	1 adet · 8 g 43
Yoğunlaştırılmış süt	321	7,9	8,7	54,4	1 yk · 20 g 64
Yulaflı kurabiye	450	6,2	18,1	65,9	1 adet · 15 g 68
Zencefilli kek	356	3,9	16,4	49,2	1 adet · 40 g 142
Zencefilli kurabiye	453	4,9	15,4	72,1	1 adet · 7 g 32

İçecekler

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Alkolsüz bira	25	0,3	0	4,9	1 bardak · 500 g 127
Ananas suyu	53	0,4	0,1	12,1	1 bardak · 250 g 132
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 bardak · 250 g 99
Badem sütü	38	0,4	1	6,2	1 bardak · 250 g 95
Beyaz şarap	82	0,1	0	2,6	1 bardak · 150 g 123
Bira	43	0,5	0	3,5	1 bardak · 500 g 215
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 bardak · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 bardak · 450 g 248
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Cin	265	0	0	0	1 bardak · 50 g 133
Cranberry suyu	46	0,4	0,1	12,1	1 bardak · 200 g 92
Çay	1	0	0	0,2	250 g 3
Çikolatalı süt	64	2,8	1	10,8	1 bardak · 250 g 160
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 bardak · 150 g 179
Domates suyu	17	0,8	0,3	3,1	1 bardak · 250 g 43
Eggnog (yumurtalı kokteyl)	88	4,5	4,2	8,1	1 bardak · 150 g 132
Elma suyu	46	0,1	0,1	11,1	1 bardak · 250 g 115
Elma şarabı	56	0	0	5,9	1 bardak · 330 g 185
Enerji içeceği	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Flat white	38	2,4	1,4	3,9	1 bardak · 160 g 60
Granül kahve	296	19,4	1,1	42,6	1 çk · 2 g 6
Greyfurt suyu	43	0,5	0,1	8,9	1 bardak · 250 g 106
Havuç suyu	29	0,4	0,1	6,5	1 bardak · 250 g 73
Hindiba kahvesi	6	0,1	0	1	1 bardak · 200 g 12
Hindistan cevizli suyu	15	0,2	0,1	3,3	1 bardak · 330 g 50
Kahve	2	0,3	0	0	250 g 5
Kahve likörü	308	0,1	0,3	32,2	1 bardak · 50 g 154
Karışık meyve suyu	48	0,5	0,1	11,3	1 bardak · 250 g 120
Kayısı nektarı	56	0,2	0	13,7	1 bardak · 250 g 140
Keçi sütü	56	3,4	2,8	4,3	1 bardak · 250 g 140
Kola	42	0	0,3	10,4	1 bardak · 250 g 105
Kombucha	16	0,1	0	4	1 bardak · 250 g 40
Komposto	41	0,1	0,1	10,1	1 bardak · 250 g 103
Köpüklü şarap	71	0,2	0	1,5	1 bardak · 125 g 89
Kuru erik suyu	77	0,4	0	18,7	1 bardak · 200 g 154
Latte	43	2,8	1,6	4,3	1 bardak · 300 g 129
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 bardak · 300 g 162

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Likör	279	0	0,1	33,2	1 bardak · 50 g 140
Limonata	46	0	0	12,1	1 bardak · 330 g 152
Mandalina suyu	46	0,7	0,1	10,6	1 bardak · 250 g 115
Mango ıassı	83	3,4	1,8	13,8	1 bardak · 250 g 209
Mango nektarı	51	0,2	0,1	12,3	1 bardak · 250 g 128
Margarita kokteyli margarita (kokteyl)	122	0,1	0,1	16,1	1 bardak · 150 g 183
Martini kokteyli martini (kokteyl)	201	0,1	0	0,1	1 bardak · 100 g 201
Matcha	237	29,6	5,3	1,5	1 çk · 2 g 5
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 bardak · 300 g 184
Meyve brendisi	229	0	0	0,4	1 bardak · 50 g 115
Milkshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mimosa (kokteyl)	64	0,4	0,2	6,3	1 bardak · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 bardak · 250 g 153
Nar suyu	55	0,1	0,3	13	1 bardak · 200 g 110
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 bardak · 200 g 302
Pirinç sütü	54	0,2	1	10,8	1 bardak · 250 g 134
Portakal suyu	45	0,7	0,2	10,2	1 bardak · 250 g 113
Protein smoothie	118	9,2	4	11,7	1 bardak · 300 g 354
Radler	38	0,2	0	7,1	1 bardak · 500 g 190
Rom	231	0	0	0	1 bardak · 50 g 116
Sake	134	0,5	0	5	1 bardak · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 bardak · 200 g 170
Sebze suyu	22	0,7	0,1	4,7	1 bardak · 250 g 54
Sert içki	231	0	0	0	50 g 116
Sıcak çikolata	72	1,8	1	13,7	1 bardak · 250 g 180
Sıcak şarap	155	0,3	0,2	19,2	1 bardak · 200 g 310
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 bardak · 300 g 198
Soğuk çay	45	0	0,2	10,8	1 bardak · 500 g 225
Soya sütü	37	3,3	2,1	0,7	1 bardak · 250 g 93
Sporcu içeceği	26	0	0	6,4	1 bardak · 500 g 130
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 bardak · 200 g 155
Su	0	0	0	0	1 bardak · 250 g 0
Sütlü kahve	22	1,4	0,8	2,3	1 bardak · 250 g 54
Sütlü kakao	85	3,2	3,2	11,6	1 bardak · 250 g 213
Şarap	85	0,1	0	2,6	1 bardak · 150 g 128
Şeftali nektarı	50	0,2	0,1	12,1	1 bardak · 250 g 125
Tonik	34	0,1	0,1	8,3	1 bardak · 200 g 68
Türk kahvesi	27	0,1	0	6,5	1 bardak · 70 g 19
Üzüm suyu	60	0,4	0,1	14,6	1 bardak · 250 g 150
Viski	250	0	0	0,1	1 bardak · 50 g 125
Votka	231	0	0	0	1 bardak · 50 g 116
Whiskey sour	149	0	0	13,2	1 bardak · 120 g 179
Yeşil çay	1	0,2	0	0	250 g 3
Yulaf sütü	43	0,2	1,1	7,8	1 bardak · 250 g 107
Zerdeçallı süt	68	3,2	1,9	9,8	1 bardak · 250 g 170

Yemekler

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Acılı tavuk kanat	267	17	20	5	150 g 401
Arancini	253	7,4	14,6	22,3	1 adet · 150 g 379
Babagannuş	183	4,8	15	4,3	1 yk · 20 g 37
Balık çorbası	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Balık köftesi	156	12,3	9,1	6,2	1 adet · 75 g 117
Balkabağı çorbası	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 adet · 90 g 246
Barbekü soslu domuz kaburga	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Beef Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Bezelye çorbası	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280
Biber dolması	95	5,5	4,5	7,3	1 adet · 200 g 190
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
Boeuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Borş çorbası	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Brokolili dana	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 adet · 40 g 68
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 adet · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
California roll	94	2,9	0,7	17,4	1 adet · 30 g 28
Calzone	343	14,8	17,7	29,9	1 adet · 250 g 858
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caprese salatası	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Ceviche	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburger	296	17,9	16,1	18,1	1 adet · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Club sandviç	222	15,1	7,5	22,1	1 adet · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 adet · 200 g 420
Corn dog	250	8,6	12	26	1 adet · 100 g 250
Croque monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 adet · 150 g 410
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Çıtır tavuk	271	19,2	13,9	16,1	1 adet · 30 g 81
Çiğ börek	342	10,4	17	33,5	1 adet · 150 g 513
Çin böreği	242	6,5	16,4	17	1 adet · 50 g 121
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dana carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Dana rosto	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Dana rulo	195	20,6	9,1	5,9	1 adet · 150 g 293
Dana yahni	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Domates çorbası	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Domates dolması	122	5,5	9,7	2	1 adet · 150 g 183
Domates salatalık salatası	62	0,9	5,2	3	200 g 124
Döner	215	10	11	18	350 g 753
Dumpling	113	6,9	4,6	9,9	1 adet · 25 g 28
Egg roll	272	7,6	14,7	25	1 adet · 80 g 218
Eggs Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 adet · 125 g 360
Ekşili acılı Çin çorbası	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Enchilada	178	10	9	12,3	250 g 445
Et suyu	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Etli patates yemeği	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Etli ravioli	174	6,9	4,7	25,1	250 g 435
Fajita	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 adet · 17 g 57
Fasulye çorbası	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Fattuş	91	1,6	6	7,4	200 g 181
Fettuccine Alfredo	162	4,5	6,1	21,4	300 g 485
Fırın makarna	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Fish and chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fransız soğan çorbası	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Gözleme	240	7,5	8,8	30,8	1 adet · 200 g 480
Gulaş	145	13	9	2,2	250 g 363
Gulaş çorbası	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 adet · 250 g 460
Hamburger	260	13	12	24,3	1 adet · 220 g 572
Hash brown	190	1,9	12,3	17	1 adet · 60 g 114
Havuçlu elma salatası	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
İçli köfte	218	11,8	15,9	6,3	1 adet · 50 g 109
İmam bayıldı	115	1,2	9,8	4,2	250 g 288
İngiliz kahvaltısı	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
İspanyol omleti	165	5,6	9,9	11,7	1 dilim · 120 g 198
Jambonlu kaşarlı krep	182	8,8	7,5	19,1	1 adet · 100 g 182
Jambonlu peynirli kroket	263	17,4	14,6	15,3	1 adet · 30 g 79
Japon körisi	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Kajulu tavuk	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Karides tempura	194	20	10,3	6,5	1 adet · 30 g 58
Kaşarlı tost	343	11	20,8	26,9	1 adet · 130 g 446
Kısır	114	2,4	6,3	10,3	200 g 229
Kızarmış pilav	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Kızarmış tavuk	241	19,1	15,1	5,8	1 adet · 100 g 241
Kiev usulü tavuk	280	21,3	19,2	5,3	1 adet · 180 g 504
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 dilim · 21 g 30
Kinoa salatası	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Kore usulü kızarmış tavuk	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Köfte	240	15	17	8,5	1 adet · 90 g 216
Köfteli çorba	52	2,6	2,2	4,6	350 g 182
Köri	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Köy usulü patates	205	5,3	14,1	13,2	250 g 513
Krep	220	6	9	28,4	1 adet · 45 g 99
Kung pao tavuk	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Kuzu yahni	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Lahana salatası	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Lahana sarması	105	6,5	5,5	6,7	1 adet · 150 g 158
Lazanya	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Limon soslu tavuk	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Makarna salatası	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Mantar çorbası	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Mantar dolması	288	10,7	15	24,7	1 adet · 30 g 86
Mantı	168	11,4	8,6	11,1	1 adet · 40 g 67
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Mayonezli patates salatası	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Mayonezli tavuk salatası	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Mayonezli ton balığı salatası	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Meksika pilavı	149	2,4	4,3	24,1	200 g 297
Menemen	121	5,5	9,9	2	250 g 303
Mercimek çorbası	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Misket köfte	190	11	12	8,4	200 g 380
Miso çorbası	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Mozzarella çubukları	325	14,8	18,3	23,1	1 adet · 20 g 65
Musakka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Muzlu pankek	150	5,6	9	11,4	1 adet · 40 g 60
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Niçoise salatası	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Omlet	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Osso buco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Özbek pilavı	160	7	6	19,3	300 g 480
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pakora	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Pane mantar	222	4,6	12,9	20,3	100 g 222
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Patates çorbası	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Patates graten	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Patates mücveri	196	4,5	10,8	18,4	1 adet · 60 g 118
Patlıcan parmigiana	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Pekin ördeği	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pelmeni	275	12	12	27,8	200 g 550
Pepperoni pizza	282	11,7	11,9	29,7	1 dilim · 110 g 310
Peri peri tavuk	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Peynir fondü	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pide arası şiş	149	13,6	4,1	14,1	1 adet · 250 g 373
Pita arası falafel	265	6,2	14,8	24,5	1 adet · 250 g 663
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 dilim · 110 g 275
Poke bowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Portakal soslu tavuk	262	14,5	12,7	21,7	250 g 655
Proteinli pankek	237	14,5	7,5	24,6	1 adet · 45 g 106
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatuy	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Rogan josh	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Rulo köfte	199	17,5	10,7	6,8	1 dilim · 100 g 199
Rus salatası	198	5,5	16,7	5,1	150 g 297
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 adet · 80 g 248
Sarımsaklı karides	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Sarımsaklı pancar salatası	160	2,1	13,3	7,3	120 g 192
Sebze çorbası	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Sebze tempura	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Sezar salata	150	9	10	4,2	250 g 375
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shepherd's pie	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Soğan halkası	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Sosisli sandviç	260	10	15	22	1 adet · 150 g 390
Soslu makarna	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 adet · 100 g 124
Spagetti bolonez	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Susamlı tavuk	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Sushi	150	6	3	24	1 adet · 30 g 45

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Şiş kebab	230	20	16	0,2	200 g 460
Şnitzel	271	22,9	14,1	12,6	1 adet · 150 g 407
Şopska salatası	56	2,8	3,4	3,4	250 g 141
Tabule	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Taco	246	15,3	13,6	13,4	1 adet · 100 g 246
Takoyaki	157	7	7,1	15,6	1 adet · 25 g 39
Tandoori tavuk	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Tatlı ekşi soslu domuz eti	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Tatlı ekşi soslu tavuk	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Tatlı patates kızartması	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Tavuk çorbası	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Tavuk korma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Tavuk nugget	307	15,9	20,4	14	1 adet · 17 g 52
Tavuk parmigiana	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Tavuk satay	191	21,7	10,3	2,8	1 adet · 30 g 57
Tavuk tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Tavuklu chow mein	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Tavuklu kuskus	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Tavuklu tajin	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Tay körisi	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Taze spring roll	112	5,7	2,6	15,3	1 adet · 70 g 78
Tereyağlı karides	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Teriyaki tavuk	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum çorbası	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Ton balıklı sandviç	274	10,3	11,3	32	1 adet · 250 g 685
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Türlü	97	1,4	3,6	13,1	250 g 243
Vareniki	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Waffle	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Wonton çorbası	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 adet · 250 g 580
Yakisoba	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 adet · 30 g 52
Yaprak sarma	228	8,2	17	8,2	1 adet · 30 g 68
Yengeç salatası	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Yumurta dolması	198	11,5	15,9	1,1	1 adet · 30 g 59
Yumurta muffin	136	10,6	9,3	1,8	1 adet · 60 g 82
Yumurta salatası	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Yunan salatası	110	3,5	9	3	200 g 220

Atıştırmalıklar, baharatlar ve diğerleri

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Agar agar	27	0,5	0	6,3	1 çk · 2 g 1
Alfredo sos	150	2,1	15	1,8	1 yk · 16 g 24
Balık sosu	35	5,1	0	3,6	1 yk · 18 g 6
Besin mayası	334	40,4	4,5	21,8	1 yk · 5 g 17
Bitkisel kıyma	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Cacık	91	5,2	6	3,9	1 yk · 15 g 14
Defne yaprağı	353	7,6	8,4	48,6	1 adet · 0,2 g 1
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 çk · 2 g 8
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 yk · 15 g 23
Hindistan cevizi sütü	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Hoisin sosu	220	3,3	3,4	41,3	1 yk · 16 g 35
İstiridye sosu	51	1,4	0,3	10,6	1 yk · 18 g 9

BESİN	KCAL	P	Y	K	OLAĞAN PORSİYON, KCAL
Kabartma tozu	142	2	0,2	33,2	1 çk · 5 g 7
Kakule	321	10,8	6,7	40,5	1 çk · 2 g 6
Karabiber	251	10,4	3,3	38,6	1 çk · 2 g 5
Karaman kimyonu	334	19,8	14,6	11,9	1 çk · 2 g 7
Karanfil	335	6	13	31,6	1 çk · 2 g 7
Kayen biberi	376	12	17,3	29,4	1 çk · 2 g 8
Kekik	265	9	4,3	26,4	1 çk · 1 g 3
Kimyon	427	17,8	22,3	33,7	1 çk · 2 g 9
Köri baharatı	301	14,5	14	2,6	1 çk · 2 g 6
Kuru fesleğen	244	23	4,1	10,1	1 çk · 1 g 2
Kuru maya	307	44,5	6,4	17,9	1 çk · 3 g 9
Limon suyu	22	0,3	0,2	6,6	1 yk · 15 g 3
Mercanköşk	276	12,7	7	20,3	1 çk · 1 g 3
Miso	198	12,8	6	20	1 yk · 17 g 34
Muskat	507	5,3	36,3	28,5	1 çk · 2 g 10
Patates cipsi	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Patlamış mısır	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 yk · 15 g 3
Pretzel	384	10	2,9	77	30 g 115
Protein bar	412	30,3	15,2	31,1	1 adet · 50 g 206
Provence otları	283	11,5	7,2	23	1 çk · 1 g 3
Safran	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Soya kıyması	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Spirulina	290	57,5	7,7	20,3	1 çk · 3 g 9
Sriracha sos	93	1,9	0,9	17	1 çk · 6 g 6
Tahıl bar	471	10,1	19,8	59,1	1 adet · 25 g 118
Tarçın	247	4	1,2	27,5	1 çk · 3 g 7
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Teriyaki sos	89	5,9	0	15,5	1 yk · 18 g 16
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Toz jelatin	335	85,6	0,1	0	1 çk · 3 g 10
Toz kırmızı biber	282	14,1	12,9	19,1	1 çk · 2 g 6
Toz sarımsak	344	16,7	0,8	62,8	1 çk · 3 g 10
Toz zencefil	335	9	4,2	58,3	1 çk · 2 g 7
Turna yemişi sosu	159	0,9	0,1	39,3	1 yk · 20 g 32
Tuz	0	0	0	0	1 çk · 6 g 0
Vanilya özütü	240	0,1	0	2,4	1 çk · 4 g 10
Vegan burger köftesi	197	18	11,1	4,1	1 adet · 110 g 217
Vegan sosis	229	13,4	16,3	5,7	1 adet · 50 g 115
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 çk · 5 g 15
Yaş maya	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Yosun cipsi	301	40	3,5	13,5	1 paket · 5 g 15
Zerdeçal	312	9,7	3,3	44,4	1 çk · 3 g 9

Bu cetvel hakkında

Her satır, 17 Fit'teki sayfasının ana besinidir; adında yazdığı gibi çiğ ya da pişmiş. Karbonhidratlara lif dahil değildir. Değerler ortalamadır: bir markanın ürünü farklı olabilir, etiketine bak.

Kaynaklar: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVÖ; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Çevrimiçi, her besinin tam sayfasıyla: <https://17-fit.app/tr/kalori/kalori-cetveli-pdf>