

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

TAHIL VE EKMEK ÜRÜNLERİ



Tam Buğday Ekmeği	25g	1 dilim	10.68g	3.11g	0.88g	63kcal
Çavdar Ekmeği	25g	1 dilim	12.07g	2.12g	0.82g	65kcal
Tahıllı Ekmek	25g	1 dilim	10.84g	3.34g	1.06g	66kcal
Kepekli Ekmek	25g	1 dilim	11.95g	2.20g	0.85g	62kcal
Beyaz Ekmek	25g	1 dilim	13.62g	2.55g	1g	72kcal
Mısır Ekmeği	25g	1 dilim	11.45g	1.08g	1.31g	62kcal
Sandviç Ekmeği (Beyaz)	75 g	3 dilim beyaz ekmek	40.86g	7.65g	3g	216kcal
Sandviç Ekmeği (Tahıllı)	75 g	3 dilim tahıllı ekmek	32.52g	10.02g	3.18g	198kcal
Simit	100g	1 adet	69g	1g	17g	434kcal
Yulaf Gevreği (Musli)	40g	2 yemek kaşığı	30.28g	4.48g	1.32g	141kcal
Sade Mısır Gevreği (Cornflakes)	30g	1 su bardağı	24.28g	1.88g	0.03g	101kcal
Tam Tahıllı Gevrek	33g	1 su bardağı	27.4g	2.39g	1.12g	124kcal
Yulaf Ezmesi	20g	2 yemek kaşığı	13.40g	3.20g	1.26g	73kcal
Patates	100g	1 orta boy	17.49g	2.05g	0.09g	77kcal

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ



İnek Sütü (Tam Yağlı)	200ml	1 su bardağı	8.64g	5.67g	5.85g	110kcal
İnek Sütü (Yarım Yağlı)	200ml	1 su bardağı	10.84g	6.66g	2.08g	92kcal
İnek Sütü (Yağsız)	200ml	1 su bardağı	10g	6.66g	0.01g	76kcal
Keçi Sütü	200ml	1 su bardağı	10g	6.66g	6.66g	124kcal
Soya Sütü	200ml	1 su bardağı	17.60g	4g	2.40g	112kcal
Hindistan Cevizi Sütü	100ml	1 çay bardağı	7.69g	1.54g	18.49g	200kcal
Beyaz Peynir (Yarım Yağlı İnek)	30g	2 parmak kalınlığında	2.44g	2.35g	4.58g	60kcal
Süzme Peynir	30g	2 parmak kalınlığında	1.05g	4.05g	5.4g	69kcal
Lor Peyniri	50g	3 yemek kaşığı	0.92g	8.6g	0.21g	43kcal
Light Kaşar Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	1.2g	9.15g	3.75g	75.3kcal
Labne Peyniri	50g	2 yemek kaşığı	2.25g	2.45g	8.5g	95.5kcal
Örgü Peynir	30g	2 parmak kalınlığında	0.45g	8g	7.05g	97.2kcal
Dil Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	0.6g	6.78g	5.7g	81kcal
Mozarella	30g	2 parmak kalınlığında	0.66g	6.61g	6.71g	90kcal
Hellim Peyniri	30g	2 parmak kalınlığında	0.25g	7.13g	6.9g	91.5kcal
Kefir (Yağlı)	200ml	1 su bardağı	10g	5.6g	6g	120kcal
Kefir (Yağsız)	200ml	1 su bardağı	8.06g	6.82g	1.67g	74kcal
Meyveli Kefir	200ml	1 su bardağı	20g	5.4g	6g	156kcal
Süzme Yoğurt	100ml	1 çay bardağı	4.5g	5.04g	6.3g	95kcal
Yoğurt (Yağlı)	100ml	1 çay bardağı	3.58g	8.10g	4.50g	87kcal
Yoğurt (Yağsız)	100ml	1 çay bardağı	3.24g	9.17g	0.35g	53kcal
Meyveli Yoğurt	100ml	1 çay bardağı	11.06g	6.60g	2.70g	95kcal
Ayran	200ml	1 su bardağı	5.6g	4g	4g	76kcal
Cacık	200ml	1 su bardağı	11g	6.66g	4.86g	115kcal
Badem Sütü	200ml	1 su bardağı	6g	1g	2.2g	48kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

MEYVELER



Elma	182g	1 orta boy	25.13g	0.47g	0.31g	95kcal
Armut	178g	1 orta boy	27.11g	0.64g	0.25g	101kcal
Portakal	130g	1 orta boy	15.39g	1.23g	0.16g	62kcal
Greyfurt	246g	1 orta boy	18.45g	1.35g	0.25g	74kcal
Ayva	100g	1 küçük boy	15.30g	0.40g	0.10g	57kcal
Mandalina	76g	1 küçük boy	10.14g	0.62g	0.24g	40kcal
Kivi	69g	1 orta boy	10.12g	0.79g	0.36g	42kcal
Muz	118g	1 orta boy	26.95g	1.29g	0.39g	105kcal
Kayısı	35g	1 küçük boy	3.89g	0.49g	0.14g	17kcal
Çilek	144g	1 kase	11.06g	0.96g	0.43g	46kcal
Trabzon hurması	80g	1 orta boy	15.96g	0.48g	0.17g	60kcal
Kiraz	138g	1 kase	22.09g	1.46g	0.28g	87kcal
Vişne	103g	1 kase	12.55g	1.03g	0.31g	52kcal
Kavun	160g	1 kase	13.06g	1.34g	0.30g	54kcal
Karpuz	154g	1 kase	11.63g	0.94g	0.23g	46kcal
Ananas	56g	1 ince dilim	7.35g	0.30g	0.07g	28kcal
Avakado	66g	1/3 orta boy	5.63g	1.32g	9.68g	106kcal
Mango	165g	1 kase	24.72g	1.35g	0.63g	99kcal
Ahududu	123g	1 kase	14.69g	1.48g	0.80g	64kcal
Böğürtlén	144g	1 kase	13.84g	2g	0.71g	62kcal
Yaban Mersini	148g	1 kase	21.45g	1.10g	0.49g	84kcal
Yeşil Erik	165g	1 kase	18.84g	1.15g	0.46g	76kcal
Kumkuat	13g	1 adet	3.02g	0.36g	0.16g	13kcal
Kırmızı Erik	135g	1 kase	21.01g	0.97g	0.31g	81kcal
Yenidünya	148g	1 kase	18.09g	0.64g	0.3g	70kcal
İncir	50g	1 orta boy	9.59g	0.38g	0.15g	37kcal
Dut	140g	1 kase	13.72g	2.02g	0.55g	60kcal
Üzüm	151g	1 kase	27.33g	1.09g	0.24g	104kcal
Nar	87g	1/2 kase	16.27g	1.45g	1.02g	72kcal
Şeftali	150g	1 orta boy	14.31g	1.36g	0.38g	58kcal
Limon	58g	1 orta boy	5.41g	0.64g	0.17g	17kcal
Kuru İncir	15g	1 orta boy	12.14g	0.63g	0.18g	47kcal
Kuru üzüm	30g	1.5 yemek kaşığı	23.75g	0.92g	0.14g	89.7kcal
Kuru kayısı	10g	1 orta boy	4.38g	0.24g	0.04g	16kcal
Kuru mürdüm eriği	10g	1 orta boy	5.37g	0.18g	0.03g	20kcal
Kuru yaban mersini	30g	1.5 yemek kaşığı	24.13g	0.12g	0.4g	91kcal
Hurma	10g	1 orta boy	6.23g	0.2g	0.03g	23kcal
Kuru dut	40g	2 yemek kaşığı	16.98g	0.88g	0.36g	67.6kcal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	200ml	1 su bardağı	29.5g	0.44g	0g	124kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

ÇİĞ SEBZELER



Domates	123g	1 orta boy	4.78g	1.08g	0.25g	22kcal
Çeri Domates	149g	1 kase	5.80g	1.31g	0.30g	27kcal
Salatalık	100g	1 orta boy	3.63g	0.65g	0.11g	15kcal
Marul Kivırcık	36g	1 kase doğranmış	1.03g	0.49g	0.05g	5kcal
Çarliston Biber	46g	1 orta boy	2.46g	0.76g	0.21g	12kcal
Kırmızı Biber	119g	1 orta boy	7.18g	1.18g	0.36g	37kcal
Nane	5g	1 yemek kaşığı	0.24g	0.06g	0.01	1 kcal
Reyhan/Fesleğen	10g	2 yemek kaşığı	0.23g	0.13g	0.03g	1kcal
Dereotu	10g	2 yemek kaşığı	0.23g	0.13g	0.03g	1kcal
Kişniş	5g	1 yemek kaşığı	0.99g	0.22g	0.32g	5kcal
Biberiye	5g	1 yemek kaşığı	0.77g	0.06g	0.18g	4kcal
Maydanoz	5g	1 yemek kaşığı	0.24g	0.11g	0.03g	1kcal
Turp	116g	1 kase doğranmış	3.94g	0.79g	0.12g	19kcal
Roka	20g	1 kase	0.73g	0.52g	0.13g	5kcal
Kereviz Yaprağı	101g	1 kase	3g	0.70g	0.17g	16kcal
Karnabahar	107g	1 kase doğranmış	5.32g	2.05g	0.30g	27kcal
Brokoli	91g	1 kase doğranmış	6.04g	2.57g	0.34g	31kcal
Brüksel Lahanası	88g	1 kase	7.88g	2.97g	0.26g	38kcal
Beyaz Lahana	90g	1 kase	5.16g	1.14g	0.09g	22kcal
Kırmızı Lahana	90g	1 kase	6.56g	1.27g	0.14g	28kcal
Havuç	61g	1 orta boy	5.84g	0.57g	0.15g	25kcal
Sarımsak	5g	1 diş	0.99g	0.19g	0.02g	4kcal
Soğan	110g	1 orta boy	10.27g	1.21g	0.11g	44kcal
Yeşil Soğan	5g	1 yemek kaşığı kıyılmış	0.44g	0.11g	0.01g	2kcal
Semizotu	43g	1 kase	1.46g	0.87g	0.15g	9kcal
Pazı	36g	1 kase	1.35g	0.65g	0.07g	7kcal
Kabak	196g	1 orta boy	6.10g	2.37g	0.63g	33kcal

**YAĞLI TOHUMLAR VE
ATIŞTIRMALIKLAR**



Kestane (Haşlama veya Izgara)	50g	1/2 kase	22.09g	0.81g	0.62g	98kcal
Patlamış Mısır (Yağsız/Tuzsuz)	20g	1 su bardağı	15.58g	2.40g	0.84g	76kcal
Sarı Leblebi	20g	1 çay bardağı	11.7g	3.73g	1.25g	71kcal
Beyaz Leblebi	20g	1 çay bardağı	11.9g	3.79g	1.2g	72kcal
Fındık	15g	10-12 adet	2.57g	2.30g	9.36g	97kcal
Badem	17g	12-14 adet	3.62g	3.55g	8.39g	97kcal
Ceviz	10g	1 tam adet	1.1g	1.22g	5.22g	52kcal
Kabak Çekirdeği	20g	2 yemek kaşığı	2.68g	6.6g	8.42g	104.4kcal
Çiğ Kaju	20g	1 yemek kaşığı	6.04g	3.64g	8.77g	111kcal
Galet	7g	1 adet	5.2g	0.66g	0.76g	32kcal
Grissini	6g	1 adet	3.8g	0.52g	0.48g	22kcal
Grissini(ince)	6g	2 adet	3.8g	0.52g	0.48g	22kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

YAĞLAR



Zeytinyağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Fındık Yağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Ceviz Yağı	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0g	5g	45kcal
Tereyağ	5g	1 tatlı kaşığı	0g	0.04g	4.06g	36kcal
Zeytin (Yeşil/Siyah)	40g	4-5 adet	2.48g	0.33g	4.23g	45kcal

ET ÜRÜNLERİ



Köfte	30g	1 yumurta kadar	2.40g	6.30g	2.70g	59kcal
Dana Antrikot	50g	1.5 yumurta kadar	0g	10.73g	4.10g	82kcal
Biftek	30g	1 yumurta kadar	0g	8.2g	4.5g	75.6kcal
Dana Kuşbaşı	30g	1 yumurta kadar	0g	7.44g	3.7g	65.1kcal
Yağsız Koyun Eti	30g	1 yumurta kadar	0.02g	10.03g	3.33g	70kcal

KÜMES HAYVANLARI



Tavşan	50g	1.5 yumurta kadar	0g	10.03g	2.77g	68kcal
Hindi (Göğüs)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	11.08g	1.73g	63kcal
Hindi (But)	30g	1 yumurta kadar	0g	8.36g	2.95g	62kcal
Tavuk (Göğüs)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	15.27g	1.58g	76kcal
Tavuk (But)	30g	1 yumurta kadar	0g	7.25g	3.88g	66kcal
Tavuk (Kanat)	30g	1 yumurta kadar	0g	9.14g	2.44g	61kcal
Yumurta (Haşlanmış)	45g	1 orta boy	0.50g	5.66g	4.77g	70kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

DENİZ ÜRÜNLERİ



Somon	50g	1.5 yumurta kadar	0g	12.29g	2.64g	76kcal
Somon (Füme)	50g	1.5 yumurta kadar	0g	17.59g	3.63g	103kcal
Light Ton Balığı	100g	3 yumurta kadar	0g	19.44g	0.96g	86kcal
Alabalık	71g	2.5 yumurta kadar	0g	16.90g	5.24g	119kcal
Levrek	101g	3 yumurta kadar	0g	23.87g	2.59g	125kcal
Çupra	110g	3.5 yumurta kadar	0g	21.71g	3g	120kcal
Istakoz	145g	1 kase pişmiş	0g	27.55g	1.25g	129kcal
Karides	128g	1 kase pişmiş	0g	26.14g	1.74g	128kcal
Sazan	85g	3 yumurta kadar	0g	19.43g	6.09g	138kcal
Mezgit	85g	3 yumurta kadar	0g	19.96g	1.44g	99kcal
İstavrit	85g	3 yumurta kadar	0g	25.42g	5.34g	156kcal
Hamsi	20g	5 adet	0g	5.78g	1.94g	42kcal
Palamut	90g	3 yumurta kadar	0g	20.99g	15.67g	231kcal
Barbun	85g	3 yumurta kadar	0g	21.09g	4.13g	128kcal
Kalkan	85g	3 yumurta kadar	0g	17.49g	3.21g	104kcal
Fener	85g	3 yumurta kadar	0g	15.78g	1.66g	82kcal
Ahtapot	85g	3 yumurta kadar	0g	25.35g	1.77g	139kcal
Dil Balığı	85g	3 yumurta kadar	0g	12.95g	2.01g	73kcal

ÇORBALAR



Mercimek Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	9.63g	3.61g	5.2g	99kcal
Tavuk Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	7g	3.02g	1.83g	56kcal
Tarhana Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	26.5g	4.41g	2.52g	147.6kcal
Sebze Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	10.91g	1.98g	0.81g	59kcal
Ezogelin Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	16.83g	6.21g	0.3g	93.6kcal
Yayla Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	9.43g	3.29g	7.38g	117kcal
Balkabağı Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	8.1g	1.85g	1.83g	53kcal
Mantar Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	10.32g	4.40g	7.15g	123kcal
Brokoli Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	13.6g	6.19g	9.03g	156kcal
Lahana Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	5.65g	2.88g	2.39g	53kcal
Domates Çorbası	180g	1 su bardağı/1 kepçe	12.91g	1.67g	1.10g	68kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

SALATALAR



Sade Salata(karışık yeşillik)	55g	1 kase doğranmış	1.76g	0.84g	0.13g	9kcal
Mercimekli Lor Peynirli Salata	255g	1 porsiyon	28g	2.7g	5.1g	180kcal
Tavuklu Salata	255g	1 porsiyon	5.28g	31.38g	8.29g	225kcal
Etli Salata	260g	1 porsiyon	5.28g	24.84g	16.49g	267kcal
Ton Balıklı Salata	270g	1 porsiyon	5.28g	21.96g	6.35g	215kcal
Kısır	60g	4 yemek kaşığı	15.84g	2.71g	4.64g	108kcal
Mercimek Köftesi	30g	2 yemek kaşığı	9.95g	2.75g	2.41g	70kcal
Tabule Salatası	370g	1 porsiyon	51g	14.4g	33.3g	588kcal
Lor Peynirli Yumurtalı Salata	260g	1 porsiyon	6.7g	16.78g	9.81g	225kcal

SEBZE YEMEKLERİ



Ispanak Yemeği (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	5.09g	2.11g	10.3g	115kcal
Ispanak Yemeği (Etli,Kıymalı,Yumurtalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.29g	5.26g	11.65g	144.5kcal
Zeytinyağlı Semizotu (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	4.98g	1.29g	10.26g	112kcal
Semizotu Yemeği (Etli veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.18g	4.44g	11.61g	141.5kcal
Zeytinyağlı Pazı (Pirinçli veya Bulgurlu)	100g	5 yemek kaşığı	11.89g	3.74g	7.18g	131kcal
Pazı Yemeği (Etli veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	13.09g	6.89g	8.53g	160kcal
Zeytinyağlı Taze Fasulye	100g	5 yemek kaşığı	21.39g	5.54g	5.15g	151kcal
Taze Fasulye Yemeği (Etli veya Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	22.59g	8.69g	6.5g	180.5kcal
Zeytinyağlı Pırasa(Pirinçli ya da Nohutlu)	100g	5 yemek kaşığı	7.25g	0.91g	10.27g	120kcal
Bezelye Yemeği (Havuçlu)	100g	5 yemek kaşığı	11.07g	3.48g	10.38g	147kcal
Bezelye Yemeği (Etli/Tavuklu/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	12.27g	6.63g	11.73g	176.5kcal
Zeytinyağlı Brokoli	100g	5 yemek kaşığı	7.14g	2.37g	5.41g	80kcal
Brokoli Yemeği (Etli/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	8.34g	5.52g	6.76g	110kcal
Karnabahar Yemeği	100g	5 yemek kaşığı	5.29g	1.48g	10.41g	115kcal
Karnabahar Yemeği (Etli/Tavuklu/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.45g	4.63g	11.76g	144.5kcal
Bamya Yemeği	100g	5 yemek kaşığı	4.68g	1.06g	10.57g	113kcal
Bamya Yemeği (Etli/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	5.88g	4.21g	11.92g	142.5kcal
Zeytinyağlı Türlü	100g	5 yemek kaşığı	8.68g	1.33g	8.87g	112kcal
Etli Türlü Yemeği	130g	6 yemek kaşığı	9.88g	4.48g	10.22g	141.5kcal
Zeytinyağlı Bakla	100g	5 yemek kaşığı	9.76g	3.32g	10.69g	145kcal
Zeytinyağlı Kereviz	100g	5 yemek kaşığı	7.14g	1.92g	6.37g	90kcal
Zeytinyağlı Enginar	100g	5 yemek kaşığı	12.09g	2.93g	10.71g	146kcal
Mantar sote (Etli/Tavuklu)	130g	5 yemek kaşığı	5.95g	1.67g	10.42g	118kcal
Sebze Sote (Havuç,Yeşil kabak,brokoli)	200g	10 yemek kaşığı	4.55g	0.94g	10.19g	90kcal
Zeytinyağlı Sebze Dolması	200g	1 kase kadar	13.59g	5.6g	13.59g	258kcal
Zeytinyağlı yaprak Sarma	60g	3 adet	8.32g	1.33g	8.15g	108kcal
Etli Sebze Dolması	200g	1 kase kadar	8.3g	18.67g	28.17g	358kcal
Etli Yaprak Sarma	100g	5-6 adet	11.24g	6.23g	12.32g	176kcal
Zeytinyağlı Kabak	100g	5 yemek kaşığı	5.19g	0.81g	10.18g	111kcal
Kabak Yemeği(Etli/Kıymalı)	130g	6 yemek kaşığı	6.39g	3.96g	11.53g	140.5kcal

YİYECEKLER

MİKTAR

PORSİYON

KARBONHİDRAT

PROTEİN

YAĞ

KALORİ

**TAHİL VE
KURUBAKLAGİL
YEMEKLERİ**



Mercimek Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	8.54g	3.29g	6.22g	100.2kcal
Mercimek Yemeği(Etli/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	10.94g	9.59g	8.92g	160kcal
Nohut Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal
Nohut Yemeği(Etli/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	11.77g	8.23g	9.17g	160.4kcal
Kuru Fasulye Yemeği	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal
Kuru Fasulye Yemeği (Etli/Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	11.77g	8.23g	9.17g	160.4kcal
Bulgur Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	13.43g	2.20g	1.57g	80kcal
Bulgur Pilavı (Sebzeli)	90g	4 yemek kaşığı	18.93g	3.25g	2.07g	108kcal
Pirinç Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	12.94g	1.24g	1.94g	75kcal
Pirinç Pilavı(Sebzeli)	90g	4 yemek kaşığı	18.44g	2.29g	2.44g	103kcal
Şehriye Pilavı	60g	3 yemek kaşığı	14.67g	0.2g	1.96g	77.4kcal
Makarna (Haşlama ve Yağsız)	60g	3 yemek kaşığı	15.07g	2.62g	0.58g	74.4kcal
Makarna (Kıymalı)	90g	4 yemek kaşığı	17.47g	8.92g	3.28g	133.4kcal
Makarna(Peynirli)	90g	4 yemek kaşığı	15.99g	11.22g	0.79g	117.4kcal
Zeytinyağlı Barbunya	60g	3 yemek kaşığı	9.37g	1.93g	6.47g	101.4kcal

**BUHARDA VEYA
HAŞLAMA OLARAK
TÜKETİLECEK SEBZELER**



Yeşil Kabak	100g	1 küçük boy	2.69g	1.14g	0.36g	15kcal
Ispanak	180g	1 kase haşlanmış	1.09g	0.86g	0.12g	7kcal
Semizotu	180g	1 kase haşlanmış	1.47g	0.56g	0.04g	7kcal
Pazı	144g	1 kase kıyılmış	7.89g	3.70g	0.28g	39kcal
Karnabahar	124g	1 kase haşlanmış	5.10g	2.28g	0.56g	29kcal
Brokoli	156g	1 kase haşlanmış	11.20g	3.71g	0.64g	55kcal
Brüksel Lahanası	156g	1 kase haşlanmış	11.08g	3.98g	0.78g	56kcal
Taze Fasulye	125g	1 kase haşlanmış	9.85g	2.36g	0.35g	44kcal
Havuç	156g	1 kase haşlanmış	12.82g	1.19g	0.28g	55kcal

KAHVALTILIK



Peynirli omler	130g	2 yumurta + 1 peynir	2.05g	15.37g	14.9g	254kcal
Mantarlı omler	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Menemen	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Kaşarlı omler	130g	2 yumurta + 1 kaşar	2.2g	20.27g	13.29g	260.3kcal
Sebzeli omler	150g	2 yumurta	3.69g	12.46g	9.9g	205kcal
Yulafli omler	120g	2 yumurta + 2 y.k yulaf ezmesi	14.40g	14.52g	10.8g	258kcal
Omler Sade	95g	2 yumurta	1g	11.32g	14.9g	185kcal