



BESİNLERİN KARBONHİDRAT MİKTARLARI

Doküman Kodu	D.Y.FR.23
Yayın Tarihi	11.01.2016
Revizyon Numarası	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/2

EKMEK ÇEŞİTLERİ

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
BAZLAMA	1/16 adet	25
BEYAZ EKMEK	1 dilim	25
ÇAVDAR EKMEK	1 dilim	25
HAMBURGER EKMEK	½ adet	25
KEPEKLİ EKMEK	1 dilim	25
MISIR EKMEK	1 dilim	25
RAMAZAN PAKETİ	1/16 adet	25
SANDVİÇ EKMEK	1/3 adet	25
YULAF EKMEK	1 dilim	25

BİSKÜVİ VE KRAKER ÇEŞİTLERİ

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
GALETA	2-3 adet	20
GRİSİN (sade, kepekli, yulafli)	2,5 adet	16-17
BADEM KRAKER	1/3 paket	14-15
BALIK KRAKER	1/3 paket	14-15
PZZA KRAKER	1/3 paket	14-15
TUZLU BİSKÜVİ	2-3 adet	20

KAHVALTILIK TAHILLAR*

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
MEYVELİ YULAF GEVRE	½ çay fincanı	40
MISIR GEVRE (corn flakes)	¾ çay fincanı	25
MÜSL	1 çay fincanı	25

*protein, yağ ve kalori içeriği besine göre değişir

TAHILLAR VE DİĞER TAHİL ÜRÜNLERİ

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
UN (buğday, pirinç, patates)	3 silme* çorba kaşığı	20
NARİSTA (buğday, mısır)	3 silme çorba kaşığı	15
BULGUR (çiğ)	2 silme çorba kaşığı	20
BULGUR PAKETİ	1/3 su bardağı	40-50
PİRİNÇ (çiğ)	3 silme çorba kaşığı	20
PİRİNÇ PAKETİ	1/3 su bardağı	40-50
RMK	2 silme çorba kaşığı	20
ERTE (çiğ)	3 silme çorba kaşığı	15
KANDİL SMD	1 adet	30
KESTANE	3 adet orta boy	35
KESTANE (halı)	2-3 adet orta boy	50
KESTANE (kavrulmuş)	3-4 adet orta boy	30
KUSKUS (çiğ)	3 silme çorba kaşığı	15
ERTE (çiğ)	3 silme çorba kaşığı	15
MAKARNA (spagetti, çiğ)	¼ su bardağı	20
MAKARNA (spagetti, pişmiş)	½ su bardağı	45
EHR YE (çiğ)	2 silme çorba kaşığı	20
EHR YE PAKETİ	3-4 silme çorba kaşığı	40
TARHANA	2,5 silme çorba kaşığı	25
POĞAÇA (sade)	½ adet	30
POĞAÇA (peynirli)	½ adet	30
SMT	1/3 adet	25
MALFÖY HAMURU	¾ adet	37
YUFKA	1/8 adet	25
AÇMA	1/3 adet	25
ÇORBALAR		
UN ÇORBASI	1 çorba kasesi	130-150
TARHANA ÇORBASI	1 çorba kasesi	130-150
YAYLA ÇORBASI	1 çorba kasesi	150
MERCMEK ÇORBASI	1 çorba kasesi	150
EHR YE ÇORBASI	1 çorba kasesi	130-150
PİRİNÇ ÇORBASI	1 çorba kasesi	130-150
DOMATES ÇORBASI	1 çorba kasesi	130-150

*silme kaşığı doldurduktan sonra bir bıçakla üstü ile malzemeyi düz

bir zemin haline getirmek suretiyle elde edilen miktardır.

Tepeleme, dolu dolu bir kaşığı tanımlar.



BESİNLERİN KARBONHİDRAT MİKTARLARI

Doküman Kodu	D Y.FR.23
Yayın Tarihi	11.01.2016
Revizyon Numarası	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/2

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

1 servis ölçüsü 10 gram karbonhidrat içerir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (cc)
SÜT	1 su bardağı	200
YOĞURT	1 su bardağı	200
AYRAN	2 su bardağı	400
KEFİR	1 su bardağı	200
ALG DAĞAL GİHT DONDURMA	1/2su bardağı	100

KURUBAKLAGI LER*

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

*Pişirilmemiş olarak sadece enerji içerdiği protein ve yağ miktarı

pişirilirken ilave edilen besinlere göre değişir

	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
KURU FASÜLYE(çiğirdek)	¼ su bardağı	25-30
NOHUT(çiğirdek)	¼ su bardağı	25-30
MERC MEK(çiğirdek)	¼ su bardağı	25-30
BARBUNYA (çiğirdek)	¼ su bardağı	25-30
BÖRÜLCE(çiğirdek)	¼ su bardağı	25-30
SOYA FASÜLYES (çiğirdek)	¼ su bardağı	50
KURU FASÜLYE (ha lanması)	½ su bardağı	100
NOHUT (ha lanması)	½ su bardağı	100
MERC MEK (ha lanması)	½ su bardağı	100
BARBUNYA (ha lanması)	½ su bardağı	100
SOYA FASÜLYES (ha lanması)	½ su bardağı	100
BÖRÜLCE (ha lanması)	½ su bardağı	100
BEYAZ LEBLEB	1 avuç (2 yemek kaşığı)	20
SARI LEBLEB	1 avuç (2 yemek kaşığı)	20

MEYVELER

1 servis ölçüsü 15 gram karbonhidrat içerir

TAZE MEYVELER	SERVİS ÖLÇÜSÜ	MİKTAR (gr)
AYVA	1/3 orta boy	100
ARMUT	1 orta boy	100
ANANAS	½ adet	120
ANANAS (konserve)	1,5 dilim	100
AVOKADO (kabuksuz)	1,5 adet	225
AHUDUDU	1 su bardağı	130
BÖRÜTLEN	¾ su bardağı	120
ÇILEK	1 ¼ su bardağı	200
DUT	¼ su bardağı	75
ELMA (kabuklu)	1 küçük boy	100
YEŞİL ERİK	½ su bardağı	120
MÜRDÜMER	¼ su bardağı	75
GREYFURT (kabuksuz)	½ orta boy	180
NCR (taze)	2 orta boy	75
KAVUN (kabuksuz)	1 dilim (1/8 orta boy)	170
KARPUZ (kabuksuz)	1 dilim (1/10 orta boy)	200
KAYI (kabuksuz)	1 orta boy	100
KAYISI	4 adet (çekirdekli)	160
KIRMIZI ERİK	1 orta boy çay bardağı	90
KARAZ (çekirdeksiz, sapsız)	½ su bardağı - 10 adet	90
LİMON (kabuksuz)	1 orta boy	100
MANDALINA	2 küçük boy	140
MANGO (kabuksuz)	½ küçük boy	90
MUZ	1 küçük boy	65
NAR	¾ orta boy	100
NEKTAR (tüysüz, efsali)	1 orta boy	135
PAPAYA	½ adet	150
PORTAKAL (kabuksuz)	1 orta boy	130
EFTEL	1 küçük boy	130
ÜZÜM	1 su bardağı - 17 adet	75
VİNE	1 orta boy çay bardağı	100
YENİ DÜNYA (malta eriği)	1 orta boy çay bardağı	90
KURU MEYVELER		
KURU ÜZÜM	15 adet	20
KURU KAYISI	3-4 adet	23
KURU NCR	1,5 adet	23
KURU ERİK	3-4 adet	20
HURMA (çekirdeksiz)	3-4 adet	20