

**Besinlerin yenebilen 100 gramlarının enerji, fosfor, potasyum ve sodyum içerikleri**

**İşaretler**

- Besin değeri bilinmiyor, **0** Besin değeri yok, ( ) Besin değeri hesapla bulunmuş, **(a)** ve **(b)** değerleri pişmiş tüm gövde içindir.

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
<b>ET VE ET ÜRÜNLERİ</b>				
<b>Av Hayvanları</b>				
Bıldırcın	192	275	216	53
Güvercin	294	-	-	-
Sülün	181	214	243	40
Tavşan	162	352	385	43
<b>Balıklar</b>				
Alabalık	168	238	-	-
Balık unu	336	3100	430	170
Kalkan	193	-	-	-
Kılıç	164	258	-	-
Levrek	93	180	256	68
Mersin	96	206	319	47
Palamut	168	-	-	-
Sardalya	160	215	-	-
Sardalya (konserve)	205	-	590	825
Tuzlu balık	305	-	-	-
Uskumru	159	274	-	-
<b>Deniz ürünleri</b>				
Havyar	262	355	180	2200
Istakoz	91	183	-	-
Karides	91	166	220	140
Midye	95	236	315	289
<b>Et</b>				
Dana eti				
Az yağlı	156	201	500 (a)	80 (b)
Orta yağlı	190	193	500 (a)	80 (b)
Yağlı	223	185	500 (a)	80 (b)

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
Domuz eti				
Az yağlı	472	116	326 (a)	930 (b)
Orta yağlı	513	103	326 (a)	930 (b)
Yağlı	553	88	326 (a)	930 (b)
Koyun eti				
Az yağlı	247	151	290 (a)	70 (b)
Orta yağlı	263	147	290 (a)	70 (b)
Yağlı	310	135	290 (a)	70 (b)
Keçi eti	145	-	-	-
Sığır eti				
Az yağlı	225	180	370 (a)	60 (b)
Orta yağlı	263	171	370 (a)	60 (b)
Yağlı	301	161	370 (a)	60 (b)
<b>Et ürünleri</b>				
Jambon (%11 yağlı)	182	247	332	1317
Kavurma	670	-	-	-
Pastırma (çemenli)	250	-	-	-
Pastırma (çemensiz)	269	-	-	-
Salam	450	283	-	-
Sosis	322	82	159	1
Sosis (EBK tipi)	203	-	-	-
Sucuk	452	-	-	-
Sucuk (EBK tipi)	179	-	-	-
<b>Kümes hayvanları</b>				
Hindi; et ve deri	160	178	266	65
Kaz	371	234	308	73
Ördek	404	139	209	63
Tavuk				
Bütün (et,deri)	215	147	189	70
Beyaz et (derisiz)	114	187	239	68
Beyaz et (derili)	186	163	204	65
Siyah et (dersiz)	125	162	222	85
Siyah et (derili)	237	136	178	73
Deri	349	100	103	63

BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
<b>Sakatatlar</b>				
Akciğer (dana)	106	216	-	-
Beyin (bütün çeşit)	125	312	219	125
Böbrek (kuzu)	105	218	230	200
Dalak(sığır,dana)	104	272	-	-
Dil (dana)	130	-	-	-
işkembe (sığır)	100	86	9	72
Karaciğer (dana)	140	332	281	73
Karaciğer (tavuk)	129	236	172	70
Yürek (dana)	124	160	208	94
<b>KURUBAKLAGILLER VE YAĞLI TOHUMLAR</b>				
Ayçiçek çekirdeği	560	837	920	30
Badem	598	504	773	4
Bakla (iç)	338	391	-	-
Barbunya	349	457	984	10
Bezelye	348	268	895	40
Börülce	343	426	1024	35
Ceviz	651	380	450	2
Çam fıstığı	635	604	-	-
Fındık	634	337	704	2
Kabak çekirdeği	610	1144	-	-
Karpuz, kavun çekirdeği	581	-	-	-
Kestane	194	88	454	6
Kestane (haşlanmış)	131	99	715	27
Kestane (kavrulmuş)	245	107	592	2
Kuru fasulye (beyaz)	340	425	1196	19
Mercimek	340	377	790	30
Nohut	360	331	797	26
Palamut çekirdeği	268	-	-	-
Soya fasulyesi	403	554	1677	5
Soya unu (az yağlı)	356	634	1859	1
Soya unu (yağsız)	326	655	1820	1
Susam	582	592	-	-
Şam fıstığı (Antep fıstığı)	594	500	972	-

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
Yer fıstığı (iç kavrulmuş)	582	407	701	5
<b>MEYVELER</b>				
Ahududu				
Kırmızı	57	22	168	1
Siyah	73	22	199	1
Ananas	52	8	146	1
Armut	61	11	130	2
Avokado	167	42	604	4
Ayva	57	17	197	4
Böğürtlen	58	19	170	1
Çilek	37	21	164	1
Dut	93	-	-	-
Elma	58	10	110	1
Elma suyu	47	9	101	1
Erik				
Kırmızı	66	17	299	2
Mürdüm (taze)	75	18	170	1
Mürdüm (kuru)	255	79	694	8
Pestil	344	107	940	11
Greyfurt	41	16	135	1
Greyfurt suyu	39	15	162	1
Hurma	274	63	648	1
İncir				
Taze	80	22	194	2
Kuru	274	77	640	34
Karpuz	26	10	100	1
Kavun	33	16	251	12
Kayısı				
Taze	51	23	281	1
Kuru	260	108	979	26
Pestil	332	139	1260	33
Kiraz	70	19	191	2
Limon	27	16	138	2
Limon suyu	25	10	141	1
Mandalina	46	18	126	2

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
Mandalina suyu	43	14	178	1
Muz	85	26	370	1
Nar	63	8	259	3
Portakal	49	20	200	1
Portakal suyu	45	17	200	1
Şeftali	38	19	202	1
Üzüm				
Taze	67	20	173	3
Kuru	289	101	763	27
Suyu	66	12	116	2
Vişne	58	19	191	2
Kivi	30	30	300	-
<b>SEBZELER</b>				
Asma yaprağı	97	-	-	-
Bakla(taze)	72	-	-	-
Bamya				
Taze	36	51	249	3
Kurutulmuş	(266)	(377)	(1839)	(22)
Bezelye				
İç	84	116	316	2
Konserve	88	76	96	236
Biber				
Taze	22	22	213	13
Kurutulmuş	(293)	(293)	(2840)	(173)
Kırmızı (taze)	93	78	-	-
Börülce (taze)	127	172	541	2
Domates				
Kırmızı	22	27	244	3
Suyu	19	18	227	3
Yeşil	24	27	244	3
Ebegümeci	47	-	-	-
Enginar	53	176	860	86

BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Fasulye				
Taze	32	44	243	7
Konserve	24	25	95	236
Kurutulmuş (susuz)	(274)	(377)	(2086)	(71)
Havuç	42	36	341	47
Hindiba otu	53	-	-	-
Hıyar soyulmamış	15	27	160	6
Hıyar soyulmuş	14	18	160	6
Kabak				
Kış	26	44	340	1
Yaz	19	29	202	1
Karnabahar	27	56	295	13
Kereviz	40	115	300	100
Kıvırcık	20	54	294	14
Kuşkonmaz	26	62	278	2
İspanak	26	51	470	71
Lahana				
Beyaz	24	29	233	20
Bürüksel	63	-	-	-
Kara	45	-	-	-
Kırmızı	31	35	268	26
Madımak	22	-	-	-
Mantar	28	116	414	15
Marul	14	26	264	9
Maydanoz	44	63	727	45
Mısır (taze)	96	111	280	Eser
Nane (taze)	65	-	-	-
Pancar				
Kırmızı	43	33	335	60
Yaprak	24	40	570	130
Patlıcan				
Taze	25	26	214	2
Kurutulmuş	(286)	(297)	(2449)	(23)
Patates	76	53	407	3
Patates unu	351	178	1588	34

BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Pazı	33	-	-	-
Pırasa	52	50	347	5
Roka	33	-	-	5
Sarımsak				
Baş	137	202	529	19
Toz	332	417	1101	26
Semizotu	32	-	-	-
Soğan				
Kuru	38	36	157	10
Toz	347	340	943	54
Yeşil	36	39	231	5
Şalgam	30	30	268	48
Tere	33	80	610	10
Turp				
Kırmızı	19	26	180	-
Siyah	30	30	268	49
Yerelması	75	78	-	-
Yonca	49	-	-	-
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ				
Beyaz peynir				
Edirne	235	302	68	252
Urfa	312	278	57	228
Yağlı	289	-	-	-
Yağsız	99	-	-	-
Cheddar	403	512	98	620
Çökelek				
Taze	215	-	-	-
Kuru	379	-	-	-
Gravyer	413	605	81	336
Kars tipi	357	536	188	965
Kaşar	404	563	104	710
Krem peynir	349	104	119	296

BESINLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Lor peyniri				
Yağsız,tuzsuz	85	104	32	13
%1 yağlı	72	134	86	406
%2 yağlı	90	150	96	406
Otlu peynir	327	393	128	800
Rokfor	369	392	91	1809
Süt				
İnek,yağlı	61	93	152	49
İnek,1/2 yağlı	50	95	154	50
İnek,yağsız	35	101	166	52
İnsan	70	14	51	17
Keçi	69	111	204	50
Koyun	108	158	136	44
Manda	97	117	178	52
Soya	33	48	-	-
Süttozu				
Yağlı	496	776	1330	371
Yağsız	362	968	1794	535
Yoğurt				
Yağlı	62	87	132	47
1/2yağlı	50	94	143	51
Yumurta				
Bıldırcın	158	226	-	-
Hindi	171	170	-	-
Kaz	185	-	-	-
Ördek	185	220	222	146
Tavuk (beyaz)	49	11	137	152
Tavuk (sarı)	369	508	90	49
Tavuk (tam)	158	180	130	138
<b>ŞEKER VE TATLILAR</b>				
<b>Şeker ve şekerli besinler</b>				
Akide şekeri	330	-	-	-
Bal	315	-	-	-



BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Çikolata				
Şekerli	528	142	269	33
Şekersiz	477	284	615	3
Bademli	532	272	442	80
Fıstıklı	543	294	487	66
Dondurma (sütlü)	193	115	181	63
Karamela	399	122	192	226
Lokum	(240)	-	-	-
Marmelat	278	-	-	-
Meyva şekerleme	316	-	-	-
Pekmez (üzüm)	293	-	-	-
Reçel	272	9	88	12
Şeker	385	0	3	1
Tahin helvası	516	-	-	-
<b>Tatlılar</b>				
Hanım göbeği	211	-	-	-
Hurma tatlısı	318	-	-	-
İrmik helvası	302	-	-	-
Kastırd (süt+yum+şeker)	(126)	-	-	-
Muhallebi	(173)	-	-	-
Sütlaç	139	-	-	-
Tel kadayıf(fıstıklı)	286	-	-	-
<b>TAHILLAR VE ÜRÜNLERİ</b>				
Arpa	349	189	160	3
Bisküvi				
Marie	418	157	-	-
Pasta	462	63	72	252
Buğday				
Aşurelik	335	282	448	-
Durum	332	386	435	3
Buğday unu				
Ekmeklik (%80 rand)	365	95	95	2
Kek, pasta	364	73	95	2
Kepek	213	1276	1121	9
Tam (%100 rand)	333	372	370	3

BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Bulgur	357	300	310	-
Çavdar unu	350	262	203	1
Ekmek				
Bazlama	246	-	-	-
Buğday	276	77	74	585
Çavdar (2/3 buğ, 1/3 çav)	243	147	145	557
Sandviç	298	85	95	506
Yufka	271	-	-	-
Galetta unu	392	141	152	736
Grissini	433	162	-	-
İrmik	371	107	83	2
Kraker				
Sade	384	149	384	670
Peynirli	479	309	109	1039
Tuzlu	433	90	120	1100
Makarna	369	162	197	2
Mısır				
Corn flakes	386	45	120	1005
Haşlanmış	91	89	196	Eser
Nişasta	362	0	Eser	Eser
Patlamış (sade)	386	281	-	3
Patlamış (yağ,tuz eklenmiş)	456	216	-	1944
Tane	362	264	-	3
Un	368	164	-	1
Pirinç	363	94	92	5
Şehriye	388	183	136	5
Tarhana	316	-	-	-
Yufka (böreklik)	(152)	(30)	(40)	(1000)
Yulaf unu	388	-	-	-
<b>YAĞ VE YAĞLI BESİNLER</b>				
<b>Bitkisel Yağlar</b>				
Ayçiçek yağı	884	-	-	-
Fındık yağı	884	-	-	-
Haşhaş yağı	884	-	-	-
Keten tohumu yağı	884	0	-	-

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
Margarin (mutfak)	720	20	20	-
Margarin (kahval.tuzlu)	719	23	43	943
Mısırözü yağı	884	-	-	-
Nebati yağ	900	-	-	-
Palmiye yağı	884	0.15	-	-
Pamuk yağı	884	-	-	-
Soya yağı	884	-	-	-
Susam yağı	884	-	-	-
Yerfıstığı yağı	884	-	0	0
Zeytin yağı	884	1	-	0
<b>Hayvansal yağlar</b>				
Balık yağı	900	-	-	-
İç yağı	758	-	-	-
Kuyruk yağı	902	-	0	0
Sadeyağ (erimiş)	890	-	-	-
Tereyağı	717	23	26	826
<b>Soslar</b>				
Bin ada sosu	377	17	113	700
Fransız salata sosu	430	14	79	1370
İtalyan salata sosu	467	5	15	787
Mayonez (hazır)	390	26	9	711
Mayonez (soya yağı ile)	717	28	34	568
Salata sosu (ev tariflerine göre, sirke ve sıvı yağ)	449	-	8	1
Krema (%50 yağ ve süt)	134	85	129	46
Soya sosu	68	104	366	7
<b>DİĞER BESİNLER</b>				
Baking powder	78	1452	-	11618
Cips (patates)	568	139	1130	100
Etsuyu tableti	120	-	100	24000

BESİNLER	Enerji (kalori)	Fosfor (mg)	Potasyum (mg)	Sodyum (mg)
Hazır çorbalar				
Bezelye	295	389	240	2540
Domates	219	254	190	4270
Ezo gelin	274	319	150	4500
İşkembe	342	331	160	4930
Mercimek	235	277	120	4540
Sebze	227	223	140	4840
Tarhana (acı)	290	228	80	3970
Tarhana (tatlı)	280	174	90	5360
Yayla	252	275	130	4710
Yulaf	318	230	40	4550
Jelatin	335	-	-	-
Kakao	299	648	1522	6
Ketçap	106	50	363	1042
Kuş üzümü	54	40	372	3
Maya (kuru)	282	1291	1998	52
Maya (yaş)	86	394	610	16
Salça	98	70	888	38
Sirke	12	-	15	1
Tahin	595	732	414	115
Turşu (salatalık)	10	15	200	1353
Zeytin				
Siyah	207	-	-	-
Yeşil	144	-	-	-
<b>Çeşni vericiler</b>				
Defne yaprağı	313	113	529	23
Dereotu (kuru)	253	543	3308	208
Hardal (toz)	469	841	682	5
Haşhaş (tohumu)	533	848	700	21
Hindistan cevizi (toz)	525	213	350	16
Karabiber (toz)	255	174	1259	44
Karanfil	323	105	1102	243
Kekik	276	201	814	55

<b>BESİNLER</b>	<b>Enerji (kalori)</b>	<b>Fosfor (mg)</b>	<b>Potasyum (mg)</b>	<b>Sodyum (mg)</b>
Kırmızı biber (toz)	318	293	2014	30
Kimyon (toz)	375	499	1788	168
Maydanoz (kuru)	276	351	3805	452
Nane (kuru)	(245)	-	-	-
Tarçın (toz)	261	61	500	26
Safran	310	252	1724	148
Sofra tuzu	-	-	4	38758
Zencefil	347	148	1342	32
Zerdeçal	354	268	2525	38
Neskafe	175	460	3810	40

#### **KAYNAK**

Besinlerin Bileşimleri. Türk Diyetisyenler Derneği Yayını: 1. Yeniçağ, Ankara, 1991.