

| 1. Gün | Kalori | Yüzde | | | Miktar (g) | | |
|-----------------|--------|------------|-----|---------|------------|-----|---------|
| | | Karb (net) | Yağ | Protein | Karb (net) | Yağ | Protein |
| Dr. Sten Ekberg | 1100 | %9 | %82 | %9 | 25 | 100 | 25 |

Yiyecekler ve besinler hakkında daha fazla bilgiye hiperlinkler ile ulaşabilirsiniz.

Besin Değerleri⁽¹⁾

| Yiyecek | Miktar |
|---------------------------------------------------|--------|
| Salatalık (çiğ, kabuklu) | 120g |
| Biber (yeşil, çiğ) | 105g |
| Avokado (koyu ve çıkıntılı kabuklu, sadece meyve) | 140g |
| Domates (standart, çiğ) | 150g |
| Brüksel lahanası (tuzsuz suda haşlanmış) | 120g |
| Brokoli (yeşil, tuzsuz suda haşlanmış) | 150g |
| Macadamia fıstığı (tuzlu) | 95g |

Kalori 1.084

Karb %10 Protein %7 Yağ %83

| | Miktar | GRD % | |
|----------------------------|----------------|-------------|--|
| Toplam Yağ | 100,5g | %129 | |
| Doymuş Yağ | 16,9g | %84 | |
| Sodyum | 416,8mg | %18 | |
| Toplam Karbonhidrat | 46,8g | %17 | |
| Toplam şeker | 19,7g | | |
| Lif | 21,9g | %78 | |
| Net Karbonhidrat | 25,0g | | |
| Protein | 21,5g | %43 | |

| Vitamin | Miktar | GRD % | Mineral | Miktar | GRD % |
|-----------------|---------|-------|-----------|-----------|-------|
| K1 | 395,7µg | %330 | Manganez | 6,6mg | %286 |
| C | 276,8mg | %308 | Bakır | 1,0mg | %109 |
| B6 (Piridoksin) | 1,5mg | %91 | Potasyum | 2.551,7mg | %54 |
| B5 (Pantotenat) | 4,3mg | %85 | Magnezyum | 208,7mg | %50 |
| B9 (Folat) | 332,3µg | %83 | Fosfor | 524,0mg | %42 |
| E (toplam) | 9,0mg | %60 | Klorür | 887,2mg | %39 |
| B7 (Biyotin) | 18,0µg | %60 | Çinko | 3,2mg | %29 |
| B1 (Tiamin) | 0,6mg | %52 | Demir | 5,0mg | %28 |
| B3 (Niasin) | 6,9mg | %43 | Selenyum | 9,4µg | %17 |
| B2 (Riboflavin) | 0,4mg | %31 | Kalsiyum | 200,6mg | %15 |
| A (RAE) | 166,8µg | %19 | İyot | 13,2µg | %9 |

⁽¹⁾ Kaynak: McCance and Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset 2019
GRD %: U.S. Food and Drug Administration tarafından belirlenmiştir. **Günlük Referans Değer**
Yüzdeleri yetişkinlere yönelik 2000 kalorilik bir diyet içindir. Sizin günlük değerleriniz,
ihtiyaçlarınıza bağlı olarak daha yüksek veya daha düşük olabilir.



© BilerekBeslenin.com
Bu çalışma CC BY-SA 4.0 ile lisanslanmıştır