

2. ile 5. Günler	Kalori	Yüzde			Miktar (g)		
		Karb (net)	Yağ	Protein	Karb (net)	Yağ	Protein
Dr. Sten Ekberg	800	%13	%78	%9	25	70	18

Yiyecekler ve besinler hakkında daha fazla bilgiye hiperlinkler ile ulaşabilirsiniz.

Besin Değerleri⁽¹⁾

Yiyecek	Miktar
Salatalık (çiğ, kabuklu)	120g
Biber (yeşil, çiğ)	120g
Avokado (koyu ve çıkıntılı kabuklu, sadece meyve)	135g
Domates (standart, çiğ)	150g
Karnabahar (tuzsuz suda haşlanmış)	120g
Kabak (tuzsuz suda haşlanmış)	150g
Macadamia fıstığı (tuzlu)	60g

Kalori 793

Karb %11 Protein %7 Yağ %82

	Miktar	GRD %	
Toplam Yağ	72,8g	%93	
Doymuş Yağ	12,8g	%64	
Sodyum	270,4mg	%12	
Toplam Karbonhidrat	37,4g	%14	
Toplam şeker	17,2g		
Lif	16,1g	%58	
Net Karbonhidrat	21,3g		
Protein	14,3g	%29	

Vitamin	Miktar	GRD %	Mineral	Miktar	GRD %
C	218,2mg	%242	Manganez	4,4mg	%191
B5 (Pantotenat)	4,0mg	%80	Bakır	0,8mg	%94
B6 (Piridoksin)	1,3mg	%78	Potasyum	2.247,8mg	%48
K1	76,0µg	%63	Magnezyum	170,8mg	%41
B9 (Folat)	224,9µg	%56	Fosfor	388,4mg	%31
B1 (Tiamin)	0,6mg	%48	Klorür	714,4mg	%31
E (toplam)	6,5mg	%44	Demir	3,9mg	%22
B7 (Biyotin)	12,4µg	%41	Çinko	2,4mg	%22
B3 (Niasin)	6,1mg	%38	Kalsiyum	156,4mg	%12
B2 (Riboflavin)	0,3mg	%22	İyot	16,6µg	%11
A (RAE)	103,7µg	%12	Selenyum	5,4µg	%10

(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