

1. Gün	Kalori	Yüzde			Miktar (g)		
		Karb (net)	Yağ	Protein	Karb (net)	Yağ	Protein
Dr. Valter Longo	1100	%47	%44	%9	129	54	25

Yiyecekler ve besinler hakkında daha fazla bilgiye hiperlinkler ile ulaşabilirsiniz.

## Besin Değerleri<sup>(1)</sup>

Yiyecek	Miktar
Salatalık (çiğ, kabuklu)	95g
Muz (soyulmuş)	120g
Avokado (koyu ve çıkıntılı kabuklu, sadece meyve)	120g
Pancar (tuzsuz suda haşlanmış)	150g
Çilek (çiğ)	150g
Domates (standart, çiğ)	150g
Yeşil ve kahverengi mercimek (bütün, kurutulmuş, tuzsuz suda haşlanmış)	115g
Tatlı patates (tuzsuz suda haşlanmış, soyulmuş)	180g
Macadamia fıstığı (tuzlu)	55g

**Kalori 1.083**

Karb %36 Protein %9 Yağ %55

	Miktar	GRD %	
<b>Toplam Yağ</b>	<b>66,8g</b>	<b>%86</b>	
Doymuş Yağ	11,6g	%58	
<b>Sodyum</b>	<b>381,3mg</b>	<b>%17</b>	
<b>Toplam Karbonhidrat</b>	<b>135,2g</b>	<b>%49</b>	
Toplam şeker	72,7g		
Lif	33,8g	%121	
Net Karbonhidrat	101,4g		
<b>Protein</b>	<b>25,0g</b>	<b>%50</b>	

Vitamin	Miktar	GRD %	Mineral	Miktar	GRD %
C	139,3mg	%155	Manganez	6,2mg	%269
B9 (Folat)	513,9µg	%128	Bakır	1,4mg	%156
B5 (Pantotenat)	5,2mg	%104	Potasyum	3.358,6mg	%71
A (RAE)	891,1µg	%99	Magnezyum	246,6mg	%59
B6 (Piridoksin)	1,5mg	%90	Selenyum	24,6µg	%45
B1 (Tiamin)	0,7mg	%61	Klorür	1.017,8mg	%44
B3 (Niasin)	9,7mg	%60	Fosfor	526,4mg	%42
B7 (Biyotin)	17,5µg	%58	Demir	6,8mg	%38
E (toplam)	7,1mg	%48	Çinko	3,9mg	%35
K1	33,4µg	%28	Kalsiyum	282,4mg	%22
B2 (Riboflavin)	0,4mg	%27	İyot	19,9µg	%13

(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