

2. ile 5. Günler	Kalori	Yüzde			Miktar (g)		
		Karb (net)	Yağ	Protein	Karb (net)	Yağ	Protein
Dr. Valter Longo	800	%47	%44	%9	94	39	18

Yiyecekler ve besinler hakkında daha fazla bilgiye hiperlinkler ile ulaşabilirsiniz.

## Besin Değerleri<sup>(1)</sup>

Yiyecek	Miktar
Pekan cevizi (içi)	25g
Avokado (koyu ve çıkıntılı kabuklu, sadece meyve)	125g
Hurma (kurutulmuş, çekirdeksiz, çekirdekli tartılmış)	120g
Karnabahar (tuzsuz suda haşlanmış)	120g
Salatalık (çiğ, kabuklu)	100g
Tatlı patates (tuzsuz suda haşlanmış, soyulmuş)	160g
Lahana (beyaz, tuzsuz suda haşlanmış)	150g

### Kalori 788

Karb %46 Protein %7 Yağ %47

	Miktar	GRD %
<b>Toplam Yağ</b>	<b>42,0g</b>	<b>%54</b>
Doymuş Yağ	7,3g	%36
<b>Sodyum</b>	<b>98,9mg</b>	<b>%4</b>
<b>Toplam Karbonhidrat</b>	<b>117,3g</b>	<b>%43</b>
Toplam şeker	83,9g	
Lif	23,4g	%84
Net Karbonhidrat	93,9g	
<b>Protein</b>	<b>14,1g</b>	<b>%28</b>

Vitamin	Miktar	GRD %	Mineral	Miktar	GRD %
K1	116,9µg	%97	Manganez	3,2mg	%140
B5 (Pantotenat)	4,8mg	%96	Bakır	1,2mg	%129
A (RAE)	751,0µg	%83	Potasyum	2.839,9mg	%60
C	71,0mg	%79	Magnezyum	189,8mg	%45
B6 (Piridoksin)	1,1mg	%62	Klorür	765,1mg	%33
B1 (Tiamin)	0,7mg	%58	Çinko	3,5mg	%32
B9 (Folat)	195,4µg	%49	Fosfor	383,6mg	%31
B3 (Niasin)	6,7mg	%42	Demir	5,5mg	%31
E (toplam)	6,2mg	%41	Kalsiyum	302,5mg	%23
B7 (Biyotin)	9,7µg	%32	İyot	26,9µg	%18
B2 (Riboflavin)	0,4mg	%28	Selenyum	6,6µg	%12

(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