

bazı yiyeceklerin kalorileri		
Meyveler	adet -gram	kalori
elma	1 adet	60
kayısı	1 adet	8
muz	1 adet	100
kiraz	100 gr	40
hurma	1 adet	15
incir	100 gr	41
incir (kuru)	100 gr	59
greyfurt	1 adet	60
portakal	1 adet	50
kivi	1 adet	34
mandalina	1 adet	50
karpuz	100 gr	19
kavun	100 gr	18
şeftali	1 adet	60
armut	1 adet	70
erik	1 adet	8
üzüm	100 gr	57
çilek	100 gr	26
ananas	100gr	52
vişne	100gr	58
limon (orta boy)	1 adet	27
yeşil zeytin	10 adet	70
avokado	100gr	147
Tahıllar		
1 dilim beyaz ekmek	28 gr	90
1 dilim kepekli ekmek	28 gr	60
1 dilim kızarmış ekmek	15 gr	35
çavdar ekmeği	100gr	55
1 adet kruasan	200 gr	200
bisküvi	100 gr	470
mercimek (kuru)	100 gr	314
arpa (kuru)	100 gr	367
bulgur (kuru)	100 gr	371
kuskus (kuru)	100 gr	367
mısır (kuru)	100 gr	342
buğday (kuru)	100 gr	364
susam	100 gr	589
makarna (kuru)	100 gr	339
makarna (haşlanmış)	100 gr	85
pirinç (kuru)	100 gr	35
pirinç (haşlanmış)	100 gr	125
un	100gr	368
mısır unu	100gr	368
Süt ve Yumurta Ürünleri		
yoğurt (yağlı)	100 gr	95
süt (yağlı)	100 gr	68
yoğurt (yağlı,meyveli)	100 gr	125
ayran	100gr	37
krema	100gr	240
lor peyniri	100gr	85
beyaz peynir (yağlı)	100 gr	275
kaşar peyniri (yağlı)	100 gr	413

parmesan peyniri (yağlı)	100 gr	440
yumurta	1 adet	80
yumurta akı	1 adet	15
yumurta sarısı	1 adet	65
Yađlar		
tereyađı	28 gr	206
margarin	28 gr	204
sıvı yağ	28 gr	130
Etler		
biftek (ızgara)	100 gr	278
tavuk (ızgara)	100 gr	132
tavuk göğsü (haşlanmış)	100 gr	150
hindi	100gr	160
ördek	100gr	404
kuzu (yağlı, ızgara)	100 gr	282
kuzu ciđeri (yađda)	100 gr	232
jambon	100gr	182
sucuk	100gr	452
pastırma	100gr	250
salam	100 gr	446
sis	100 gr	295
Deniz Ürünleri		
midye	1 adet	9
istiridye	1 adet	6
karides	1 adet	144
somon füme	100 gr	171
alabalık Izgara	100 gr	182
barbunya	100 gr	126
barbunya buđulama	100 gr	100
buđulama balık	100 gr	70
dil balığı	100 gr	202
hamsi buđulama	100 gr	140
sardalya	100 gr	140
siyah havyar	1 yemek kaşığı	72
uskumru	100 gr	236
tekir	100 gr	126
ton balığı	100 gr	121
Sebzeler		
domates	1 adet	14
enginar	1 adet	10
patlıcan	1 adet	28
taze fasulye	100 gr	90
brokoli	100 gr	35
brüksel lahanası	100 gr	35
kabak	100 gr	25
havuđ	100 gr	35
karnabahar	100 gr	32
kereviz	100 gr	40
salatalık	1 adet	11
marul	100 gr	15
mantar	100 gr	14
sođan	100 gr	35
bezelye	100 gr	89

taze yeşil biber	120 gr	15
patates (haşlama)	100 gr	100
patates (kızarmış)	100gr	280
patates cipsi	100gr	568
ıspanak	100 gr	26
lahana	100 gr	20
bakla	100 gr	72
bamya	100 gr	36
bezelye	100 gr	84
börülce	100 gr	127
asma yaprağı	100 gr	97
taze mısır	100gr	96
turp	100gr	19
pancar	100gr	43
taze biber	100 gr	22
Kuruyemişler		
badem	100 gr	600
hindistancevizi	100 gr	603
findık	100 gr	650
fıstık	100 gr	560
çam fıstığı	100 gr	600
ceviz	100 gr	549
patlamış mısır	100 gr	478
kestane(haşlanmış)	100gr	131
kestane(kavrulmuş)	100gr	245
şeker	100gr	385
kabak çekirdeği	100 gr	571
ay çekirdeği	100 gr	578
Şekerli gıdalar		
çikolata	100gr	528
bal	100gr	315
üzüm pekmezi	100gr	293
kakao	100gr	289

