

## Kronik Böbrek Hastalığı Olan Çocukların Diyet Yönetiminde Sıklıkla Kullanılan Türk Yemeklerinin Enerji ve Protein İçerikleri

Bu pratik rehber, Pediatri Diyetisyenliği Derneği ve Türkiye Çocuk Nefroloji Derneği tarafından Pediatrik Renal Beslenme Çalışma Grubu (PRNT) ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.

Pratik bir rehber

## Türk Yemekleri

Porsiyon büyüklükleri çalışma grubu tarafından Türk yemek tarifleri kitapları kullanılarak belirlenmiştir. Yemeklerin 100 gramlarının enerji ve protein içerikleri Beslenme Bilgi Sistemi yazılımı (BeBiS) kullanılarak hesaplanmıştır. Yemeklerin porsiyon ölçülerinin belirtilmesinde kullanılan ev ölçüleri şu şekildedir: Kepçe: 9 cm çapında ve 125 ml; yemek kaşığı: 15 ml; kibrit kutusu büyüklüğü: 5 cm x 7 cm; kase 14-16 cm çapında ve 240 ml.

## Enerji

### Çorbaların Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kkal/porsiyon)	Enerji (kkal/100g)
Yayla çorba	Yoğurt, pirinç, buğday unu, yumurta, tereyağı	135 g (1 orta boy kepçe)	150	110
Mercimek çorba	Mercimek, kuru soğan, ayçiçek yağı, un	150 g (1 orta boy kepçe)	125	85
Yeşil mercimekli eriştelı çorba	Yeşil mercimek, erişte, kuru soğan, salça, ayçiçek yağı, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	100	55
Ezogelin çorba	Kırmızı mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı, buğday unu, salça, limon suyu	175 g (1 orta boy kepçe)	100	55
Toyga çorba	Nohut, yarma, yoğurt, buğday unu, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	120	70
Şehriye çorbası	Ayçiçek yağı, şehriye, salça, limon, maydanoz	150 g (1 orta boy kepçe)	90	60
Un çorba	Ayçiçek yağı, buğday unu	150 g (1 orta boy kepçe)	135	90
Tarhana çorba	Kuru tarhana, tereyağı	150 g (1 orta boy kepçe)	80	50

## Ana Yemeklerin Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kcal/porsiyon)	Enerji (kcal/100g)
Etlı nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	125 g (4 yemek kaşığı)	140	110
Etsiz nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	110	100
Etlı kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	150 g (3 yemek kaşığı)	165	110
Etsiz kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	110	100
Ev köftesi (Izgara köfte)	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	60 g (2 yumurta büyüklüğünde pişmiş)	140	230
Etlı türlü	Taze fasulye, kabak, patates, patlıcan, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı, kıyma, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	90	75
Lahmacun	Buğday unu, ayçiçek yağı, dana kıyma (orta yağlı), kuru soğan, domates, çarliston biber, kapy biber, sarımsak, domates salçası, biber salçası, maydanoz	125 g (1 adet)	370	295
Tas kebabı	Dana eti, kuru soğan, patates, ayçiçek yağı, salça	160 g (4 yemek kaşığı)	135	85
Tavuk döner	Tavuk göğüs (derisiz), ayçiçek yağı, kuru soğan, biber salçası, domates salçası, yoğurt	60 g (3 yemek kaşığı)	105	175
Sac kavurma	Koyun eti, kuru soğan, domates, yeşil biber	70 g (3 yemek kaşığı)	230	330
Tavuk sote/hindi sote	Tavuk but (derisiz, kemiksiz), kapy biber, çarliston biber, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı	140 g (4 yemek kaşığı)	185	130
Terbiyeli köfte (pirinçli)	Dana kıyma, yemeklik pirinç, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, limon, yumurta	115 g (2 orta boy kepçe)	60	55

## Ana Yemeklerin Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kkal/porsiyon)	Enerji (kkal/100g)
Fırın tavuk	Tavuk kanat (kemikli, derili), ayçiçek yağı, domates salçası, biber salçası, sarımsak, yoğurt	190 g (2 mini but 2 kanat)	520	280
Kıymalı ıspanak	İspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, kıyma, pirinç, salça	170 g (3 yemek kaşığı)	100	60
Karniyarık	Patlıcan, ayçiçek yağı, kuru soğan, domates, maydanoz, sivri biber, ayçiçek yağı, dana kıyma, salça	140 g (1 küçük boy patlıcan)	125	90
Kabak dolma	Taze kabak, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, dana kıyma, pirinç, ayçiçek yağı, salça, yoğurt	135 g (1 orta boy kabak)	105	80
Kıymalı yaprak sarma	Asma yaprağı, yemeklik pirinç, kuru soğan, maydanoz, dana kıyma, ayçiçek yağı, limon, un, yumurta sarısı, yoğurt	105 g (3 adet)	135	130
İzmir köfte	Dana kıyma, ekme içi, kuru soğan, maydanoz, yumurta, patates, ayçiçek yağı, buğday unu, salça	100 g (2 köfte, 2 dilim patates)	110	110
Adana kebabı	Kuzu eti, kuyruk yağı, kapya biber	70 g (1/2 porsiyon)	235	335
Karışık pizza	Buğday unu, kuru maya, zeytinyağı, domates salçası, kaşar peyniri, çarliston biber, haşlanmış mısır, yeşil zeytin, sucuk	35 g (1/8 dilim, 35 cm çapında)	100	280
Hamburger	Ekmeği: un, ayçiçek yağı, süt, şeker, kuru maya, yumurta sarısı, susam Diğer malzemeler: domates, kornişon turşu, marul, ketçap, mayonez	60 g (3 yemek kaşığı) Hamburger tarifinin porsiyon ev ölçüsü bölümüne eklenecek.	520	280
Bulgur pilavı	Bulgur, kuru soğan, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	135	135
Pirinç pilavı	Pirinç, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	180	180

## Ana Yemeklerin Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kcal/porsiyon)	Enerji (kcal/100g)
Mantı (Yoğurtlu)	Buğday unu, yumurta, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, domates, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	290 g (1 kepçe mantı)	295	100
Peynirli yufka böreği	Hazır yufka, beyaz peynir, maydanoz, yumurta, ayçiçek yağı, süt	70 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde 1 dilim)	265	375
Sade erişte	Un, yumurta, ayçiçek yağı, lor peyniri, tereyağı	120 g (4 yemek kaşığı)	225	185
Kıymalı börek	Hazır yufka, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, süt, yumurta	85 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	220	260
İspanaklı el açması gözleme	Buğday unu, kuru maya, şeker, ıspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça, maydanoz, ayçiçek yağı	75 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	200	270
Sade gözleme	Buğday unu, yumurta, süt, sıvı yağ, tuz	100 g (6x6 cm büyüklüğünde 1 dilim)	460	460
Mercimekli bulgur pilavı	Bulgur, yeşil mercimek, kuru soğan, zeytinyağı, salça	150 g (4 yemek kaşığı)	205	135
Şehriyeli bulgur pilavı	Bulgur, şehriye, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	200	200
Zeytinyağlı taze fasulye	Taze fasulye, kuru soğan, domates, zeytinyağı, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	80	70
Zeytinyağlı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı, limon	75 g (3 adet orta boy)	180	240
Zeytinyağlı biber dolma	Dolmalık biber, pirinç, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı	75 g (1 adet orta boy)	125	165
Kabak mücver	Taze kabak, maydanoz, kuru soğan, beyaz peynir, yumurta, buğday unu, ayçiçek yağı, yoğurt	80 g (3 adet)	160	200
Zeytinyağlı pırasa	Pırasa, havuç, kuru soğan, pirinç, zeytinyağı, limon	90 g (2 yemek kaşığı)	70	80

## Ana Yemeklerin Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kkal/porsiyon)	Enerji (kkal/100g)
Domates soslu karışık kızartma	Patlıcan, patates, kapy biber, sivri biber, çarliston biber, domates, zeytinyağı, sarımsak	120 g (3 yemek kaşığı)	145	120
Zeytinyağlı bar- bunya	Barbunya, patates, havuç, kuru soğan, sarımsak, maydanoz, limon, zeytinyağı, salça	60 g (2 yemek kaşığı)	70	120
Sade omlet	Yumurta, ayçiçek yağı	65 g (1 orta boy yumurta)	170	260
Menemen	Domates, çarliston biber, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	105 g (1 orta boy yumurta)	115	110
Etsiz çiğ köfte	İnce esmer bulgur, kuru soğan, zeytinyağı, domates salçası, biber salçası, nar ekşisi, maydanoz, taze soğan, sarımsak	90 g (3 adet)	155	170

## Tatlıların Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kkal/porsiyon)	Enerji (kkal/100g)
Sütlaç	Süt, pirinç, nişasta, şeker	125 g (1/2 kase)	180	145
Fıstıklı baklava	Yumurta, süt, nişasta, buğday unu, tereyağı, ayçiçek yağı, şeker, limon suyu, antep fıstığı	50 g (2 adet)	210	420
Elmalı kurabiye	Yeşil elma, şeker, ceviz içi, buğday unu, tereyağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, sirke	70 g (2 adet)	300	425
İrmik helvası	İrmik, şeker, ayçiçek yağı, çam fıstığı	100 g (3 yemek kaşığı)	300	300
Fıstıklı kadayıf	Kadayıf, şeker, ayçiçek yağı, Antep fıstığı, limon	100 g [2 kibrit kutusu büyüklüğünde]	250	250
Lokma tatlısı	Buğday unu, kuru maya, şeker, ayçiçek yağı, limon suyu	66 g (4 adet ceviz büyüklüğünde)	300	450
Kabak tatlısı	Balkabağı, şeker, ceviz içi	65 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	90	135
Un helvası	Buğday unu, tereyağı, şeker	90 g (3 yemek kaşığı dolusu)	330	370
Çikolatalı yaş pasta	Kek: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao Krema: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, tereyağı, kakao, vanilya, krem şanti, süt, çikolata	100 g [1/24 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	200	200
Pankek	Buğday unu, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya, ayçiçek yağı	60 g (3 adet)	210	350
Kakaolu kek	Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao	40 g [1/12 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	145	360
Sade kek	Buğday unu, süt, yumurta, şeker, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu	40 g (1 parmak genişliğinde 1 dilim)	145	360

## Salataların ve Ekmek Grubu Besinlerin Enerji İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Enerji (kkal/porsiyon)	Enerji (kkal/100g)
Çoban salata	Domates, salatalık, sivri biber, taze soğan, maydanoz, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	50	60
Cacık	Yoğurt, salatalık, dereotu, zeytinyağı	80 g (1 kase)	50	60
Mevsim salata	Kıvırcık, kırmızı lahana, havuç, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	50	65
Yoğurtlu havuç salata	Havuç, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	66 g (3 yemek kaşığı)	115	170
Patates salatası	Patates, limon, maydanoz, taze soğan, zeytinyağı	65 g (2 yemek kaşığı)	75	115
Kısır	İnce bulgur (köftelik), domates, marul, yeşil biber, yeşil soğan, maydanoz, domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, limon suyu	90 g (3 yemek kaşığı)	160	175
Lavaş	Buğday unu, ayçiçek yağı	60 g (1 adet)	155	260
Bazlama	Buğday unu, yaş maya, zeytinyağı, toz şeker, tuz, su	100 g (1 adet)	225	225
Simit	Buğday unu, süt, ayçiçek yağı, kuru maya, şeker, pekmez, susam	50 g (1/2 adet)	185	370
Peynirli poğaçı	Buğday unu, yumurta, sirke, ayçiçek yağı, yoğurt, kabartma tozu, ayçiçek yağı, kaşar peyniri, susam	45 g (1/2 adet)	200	445



## Protein

### Çorbaların Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Yayla çorba	Yoğurt, pirinç, buğday unu, yumurta, tereyağı	135 g (1 orta boy kepçe)	4.6	3.4
Mercimek çorba	Mercimek, kuru soğan, ayçiçek yağı, un	150 g (1 orta boy kepçe)	5.8	3.9
Yeşil mercimekli eriştelı çorba	Yeşil mercimek, erişte, kuru soğan, salça, ayçiçek yağı, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	3.2	1.8
Ezogelin çorba	Kırmızı mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı, buğday unu, salça, limon suyu	175 g (1 orta boy kepçe)	3.6	2.1
Toyga çorba	Nohut, yarma, yoğurt, buğday unu, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	4.4	2.5
Şehriye çorbası	Ayçiçek yağı, şehriye, salça, limon, maydanoz	150 g (1 orta boy kepçe)	1.7	1.1
Un çorba	Ayçiçek yağı, buğday unu	150 g (1 orta boy kepçe)	1.7	1.2
Tarhana çorba	Kuru tarhana, tereyağı	150 g (1 orta boy kepçe)	1.9	1.3

## Ana Yemeklerin Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Etlı nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	125 g (4 yemek kaşığı)	10.1	8.0
Etsiz nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	5.7	5.2
Etlı kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	150 g (3 yemek kaşığı)	12.5	8.4
Etsiz kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	6.1	5.6
Ev köftesi (Izgara köfte)	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	60 g (2 yumurta büyüklüğünde pişmiş)	11.2	18.6
Etlı türlü	Taze fasulye, kabak, patates, patlıcan, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı, kıyma, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	5.4	4.5
Lahmacun	Buğday unu, ayçiçek yağı, dana kıyma (orta yağlı), kuru soğan, domates, çarliston biber, kapy biber, sarımsak, domates salçası, biber salçası, maydanoz	125 g (1 adet)	15.8	12.6
Tas kebabı	Dana eti, kuru soğan, patates, ayçiçek yağı, salça	160 g (4 yemek kaşığı)	13.2	8.3
Tavuk döner	Tavuk göğüs (derisiz), ayçiçek yağı, kuru soğan, biber salçası, domates salçası, yoğurt	60 g (3 yemek kaşığı)	16.7	27.8
Sac kavurma	Koyun eti, kuru soğan, domates, yeşil biber	70 g (3 yemek kaşığı)	17.5	24.9
Tavuk sote/hindi sote	Tavuk but (derisiz, kemiksiz), kapy biber, çarliston biber, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı	140 g (4 yemek kaşığı)	12.7	9.1
Terbiyeli köfte (pirinçli)	Dana kıyma, pirinç, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, limon, yumurta	115 g (2 orta boy kepçe)	4.4	3.8

## Ana Yemeklerin Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Fırın tavuk	Tavuk kanat (kemikli, derili), ayçiçek yağı, domates salçası, biber salçası, sarımsak, yoğurt	190 g (2 mini but, 2 kanat)	37.2	19.8
Kıymalı ıspanak	İspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, kıyma, pirinç, salça	170 g (3 yemek kaşığı)	6.9	4.0
Karniyarik	Patlıcan, ayçiçek yağı, kuru soğan, domates, maydanoz, sivri biber, ayçiçek yağı, dana kıyma, salça	140 g (1 küçük boy patlıcan)	8.0	5.7
Kabak dolma	Taze kabak, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, dana kıyma, pirinç, ayçiçek yağı, salça, yoğurt	135 g (1 orta boy kabak)	6.3	4.7
Kıymalı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dana kıyma, ayçiçek yağı, limon, un, yumurta sarısı, yoğurt	105 g (3 adet)	8.5	8.1
İzmir köfte	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, maydanoz, yumurta, patates, ayçiçek yağı, buğday unu, salça	100 g (2 köfte, 2 dilim patates)	6.2	6.2
Adana kebabı	Kuzu eti, kuyruk yağı, kapyra biber	70 g (1/2 porsiyon)	12.3	17.6
Karışık pizza	Buğday unu, kuru maya, zeytinyağı, domates salçası, kaşar peyniri, çarliston biber, haşlanmış mısır, yeşil zeytin, sucuk	35 g (1/8 dilim, 35 cm çapında)	3.7	10.7
Hamburger	Ekmeği: un, ayçiçek yağı, süt, şeker, kuru maya, yumurta sarısı, susam Köftesi: yağlı dana kıyma Diğer malzemeler: domates, kornişon turşu, marul, ketçap, mayonez	185 g (120 g ekmek, 2 yumurta büyüklüğünde pişmiş köfte 65 g)	22.4	12.1
Bulgur pilavı	Bulgur, kuru soğan, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	2.7	2.7
Pirinç pilavı	Pirinç, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	2.5	2.5

## Ana Yemeklerin Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Mantı (Yoğurtlu)	Buğday unu, yumurta, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, domates, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	290 g (1 kepçe mantı)	12.6	4.3
Peynirli yufka böreği	Hazır yufka, beyaz peynir, maydanoz, yumurta, ayçiçek yağı, süt	70 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde 1 dilim)	6.9	9.8
Sade erişte	Un, yumurta, ayçiçek yağı, lor peyniri, tereyağı	120 g (4 yemek kaşığı)	8.9	7.4
Kıymalı börek	Hazır yufka, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, süt, yumurta	85 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	8.3	9.8
Ispanaklı el açması gözleme	Buğday unu, kuru maya, şeker, ıspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça, maydanoz, ayçiçek yağı	75 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	4.3	5.7
Sade gözleme	Buğday unu, yumurta, süt, sıvı yağ, tuz	100 g (6x6 cm büyüklüğünde 1 dilim)	7.8	7.8
Mercimekli bulgur pilavı	Bulgur, yeşil mercimek, kuru soğan, zeytinyağı, salça	150 g (4 yemek kaşığı)	5.8	3.9
Şehriyeli bulgur pilavı	Bulgur, şehriye, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	2.7	2.7
Zeytinyağlı taze fasulye	Taze fasulye, kuru soğan, domates, zeytinyağı, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	2.3	2.0
Zeytinyağlı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı, limon	75 g (3 adet orta boy)	3.5	4.6
Zeytinyağlı biber dolma	Dolmalık biber, pirinç, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı	75 g (1 adet orta boy)	2.2	2.9
Kabak mücver	Taze kabak, maydanoz, kuru soğan, beyaz peynir, yumurta, buğday unu, ayçiçek yağı, yoğurt	80 g (3 adet)	4.6	5.7

## Ana Yemeklerin Protein İÇerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Zeytinyağlı pırasa	Pırasa, havuç, kuru soğan, pirinç, zeytinyağı, limon	90 g (2 yemek kaşığı)	1.5	1.7
Domates soslu karışık kızartma	Patlıcan, patates, kapya biber, sivri biber, çarliston biber, domates, zeytinyağı, sarımsak	120 g (3 yemek kaşığı)	1.4	1.2
Zeytinyağlı alt satıra kaydırılıp bitişik yazılabilir	Barbunya, patates, havuç, kuru soğan, sarımsak, maydanoz, limon, zeytinyağı, salça	60 g (2 yemek kaşığı)	4.0	6.6
Sade omlet	Yumurta, ayçiçek yağı	65 g (1 orta boy yumurta)	6.9	10.6
Menemen	Domates, çarliston biber, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	105 g (1 orta boy yumurta)	5.3	5.0
Etsiz çiğ köfte	İnce esmer bulgur, kuru soğan, zeytinyağı, domates salçası, biber salçası, nar ekşisi, maydanoz, taze soğan, sarımsak	90 g (3 adet)	2.7	3.0

## Tatlıların Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Sütlaç	Süt, pirinç, nişasta, şeker	125 g (1/2 kase)	4.1	3.3
Fıstıklı baklava	Yumurta, süt, nişasta, buğday unu, tereyağı, ayçiçek yağı, şeker, limon suyu, Antep fıstığı	50 g (2 adet)	2.6	5.1
Elmalı kurabiye	Yeşil elma, şeker, ceviz içi, buğday unu, tereyağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, sirke	70 g (2 adet)	4.1	5.8
İrmik helvası	İrmik, şeker, ayçiçek yağı, çam fıstığı	100 g (3 yemek kaşığı)	3.3	3.3
Fıstıklı kadayıf	Kadayıf, şeker, ayçiçek yağı, Antep fıstığı, limon	100 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	3.1	3.1
Lokma tatlısı	Buğday unu, kuru maya, şeker, ayçiçek yağı, limon suyu	66 g (4 adet ceviz büyüklüğünde)	2.4	3.6
Kabak tatlısı	Balkabağı, şeker, ceviz içi	65 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	1.3	2.1
Un helvası	Buğday unu, tereyağı, şeker	90 g (3 yemek kaşığı dolusu)	3.1	3.4
Çikolatalı yaş pasta	Kek: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao Krema: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, tereyağı, kakao, vanilya, krem şanti, süt, çikolata	100 g [1/24 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	4.4	4.4
Pankek	Buğday unu, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya, ayçiçek yağı	60 g (3 adet)	7.4	12.4
Kakaolu kek	Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao	40 g [1/12 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	2.8	6.9
Sade kek	Buğday unu, süt, yumurta, şeker, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu	40 g (1 parmak genişliğinde 1 dilim)	2.6	6.5

## Salataların ve Ekmek Grubu Besinlerin Protein İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Protein (gram/porsiyon)	Protein (gram/100g)
Çoban salata	Domates, salatalık, sivri biber, taze soğan, maydanoz, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	0.8	1.0
Cacık	Yoğurt, salatalık, dereotu, zeytinyağı	80 g (1 kase)	1.9	2.4
Mevsim salata	Kıvırcık, kırmızı lahana, havuç, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	1.0	1.2
Yoğurtlu havuç salata	Havuç, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	66 g (3 yemek kaşığı)	1.8	2.8
Patates salatası	Patates, limon, maydanoz, taze soğan, zeytinyağı	65 g (2 yemek kaşığı)	1.0	1.6
Kısır	İnce bulgur (köftelik), domates, marul, yeşil biber, yeşil soğan, maydanoz, domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, limon suyu	90 g (3 yemek kaşığı)	3.4	3.8
Lavaş	Buğday unu, ayçiçek yağı	60 g (1 adet)	4.3	7.1
Bazlama	Buğday unu, yaş maya, zeytinyağı, toz şeker, tuz, su	100 g (1 adet)	5.8	5.8
Simit	Buğday unu, süt, ayçiçek yağı, kuru maya, şeker, pekmez, susam	50 g (1/2 adet)	6.1	12.1
Peynirli poğaçı	Buğday unu, yumurta, sirke, ayçiçek yağı, yoğurt, kabartma tozu, ayçiçek yağı, kaşar peyniri, susam	45 g (1/2 adet)	4.2	9.3



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

Societe des Produits Nestlé SA şirketinin ticari markası  
©2024 Bütün hakları saklıdır. Societe des Produits Nestlé SA

[www.vitafloweb.com](http://www.vitafloweb.com)

Bu kitapçığın içeriğini tasarlayan aşağıdaki diyetisyenlere ve nefrologlara teşekkür ederiz:

Burcu Kumru Akın, Dr. Diyetisyen, Gaziantep Cengiz Gökçek Kadın Doğum ve Çocuk Hastanesi, Gaziantep

Damla Kalkan, Uzman Diyetisyen, Hacettepe Üniversitesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi, Ankara

Tuğçe Kartal, Dr. Diyetisyen, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana

Hediye Reyhan, Diyetisyen, Ege Üniversitesi Hastanesi, İzmir

Gülşah Şahin, Dr. Diyetisyen, Atılım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Beyza Eliuz Tipici, Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Aile Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul

Sevcan Bakkaloğlu Ezgü, Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Pediatrik Nefroloji Bilim Dalı, Ankara

Baskı sırasındaki tüm bilgiler doğrudur. Pediatrik Renal Beslenme Çalışma Grubu (PRNT), bu materyalin herhangi bir yetkisiz uyarlaması veya çevirisi için sorumluluk kabul etmez.