

# KALORİ YOĞUNLUĞU

kilo vermenin anahtarı

**kalori yoğunluğu = her yarım kiloda kalori miktarı**

100 kcal - sebze



300 kcal - meyve



400 kcal – nişastalı kök sebzeler



500 kcal – tam tahıllar, tofu



600 kcal - baklagiller, makarna



700 kcal – avokado



700 kcal – yumurta, tavuk, balık



1000 kcal – kırmızı et, dondurma



1200 kcal – beyaz ekmek, kuru meyveler



1700 kcal – peynir, şeker



2300 kcal – işlenmiş hazır gıdalar



3200 kcal – tereyağı



4000 kcal- yağ (her türlü)



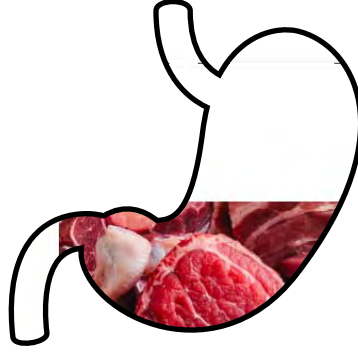
**PLANT-BASED**  
Health Professionals UK

# KALORİ YOĞUNLUĞU

500 kcal nasıl bir şeydir?



**YAĞ**



**ET**



**SEBZE**

Yemek hazırlama ve yapılma aşamasında kalori miktarları değişebilir...



**patates kızartması**  
100g = 310 kalori



**fırında patates**  
100g = 93 kalori



**kuru üzüm**  
100g = 300 kalori



**taze üzüm**  
100g = 70 kalori



**portakal suyu**  
1 bardak = 112 kalori



**portakal**  
1 tane = 61 kalori