



EAT  
SLEEP  
CYCLE  
REPEAT

**Besin Değerleri**





ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Activia Sade Probiyotik Yoğurt	1 adet	100	64
Ahtapot	1 porsiyon	48	107
Ahududu	1 su bardağı	123	64
Ahududu Reçeli	1 porsiyon	15	43
Alabalık	1 fileto	143	215
Altın Çilek	1 adet	5	4
Ananas	1 adet	905	453
Antep Fıstığı	1 su bardağı	123	697
Antep Fıstığı - çiğ	1 su bardağı	123	691
Antrikot	1 porsiyon	100	277
Armut	1 orta boy	178	101
Arpa	1 su bardağı	157	553
Arpa Şehriye	1 su bardağı	200	714
Avokado	1 adet orta boy	156	250
Ayçiçek Yağ	1 yemek kaşığı	10	88
Ayran	1 su bardağı	200	84
Ayva	1 orta boy	250	143
Az Yağlı Yoğurt	1 kase	250	148
Badem	1 su bardağı	95	568
Badem - Çiğ	1 su bardağı	126	730
Badem Ezmesi	1 yemek kaşığı	16	73
Badem Sütü	1 su bardağı	165	25
Badem Unu	1 su bardağı	85	486
Baget	1 porsiyon	100	120
Bakla	1 su bardağı	109	78
Süzme Bal	1 yemek kaşığı	21	64



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Petek Bal	1 yemek kaşığı	22	72
Müsli Bar	1 adet	21	99
Tam Buğdaylı Sandviç	1 adet	315	227
Vegan Sandviç	1 adet	350	299
Bamya	1 su bardağı	100	33
Barbunya Fasulyesi	1 su bardağı	195	653
Bayır Turpu	1 yemek kaşığı	15	7
Bazlama	1 adet	210	516
Arpacık Soğan	1 adet	15	11
Beyaz Ekmek	1 dilim	28	75
Bezelye	1 su bardağı	100	81
Bezelye Çorba	1 porsiyon	200	40
Bıldırcın Yumurtası	1 orta boy	45	71
Toz Biber	1 tatlı kaşığı	2	6
Yeşil Biber	1 adet	25	5
Kıyık Biber	1 adet	80	25
Taze Biberiye	1 yemek kaşığı	2	3
Mozaik Pasta	1 dilim	100	359
Kuzu Bonfile	1 pirzola	95	295
Dana Antrikot	1 adet	384	856
Boza	1 su bardağı	217	158
Böğürtlən	1 su bardağı	62	144
Böğürtlən Reçeli	1 yemek kaşığı	20	60
Börölce	1 su bardağı	145	131
Brokoli	1 su bardağı	91	31
Brokoli Çorba	1 porsiyon	323	61



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Browni	1 dilim	75	316
Brüksel Lahanası	1 adet	19	8
Buğday Ruşeym	1 su bardağı	110	396
Buğday	1 su bardağı	168	571
Buğday Nişastası	1 yemek kaşığı	19	67
Buğday İrmiği	1 su bardağı	167	601
Buğday Kepeği	1 su bardağı	58	144
Makarna Çeşitleri	1 porsiyon	200	714
Ceviz	1 su bardağı	80	523
Cheddar Peynir	1 dilim	28	114
Cheerios	1 porsiyon	38	143
Cheeseburger	1 adet	121	319
Cheesecake	1 dilim	80	257
Chocos	1 porsiyon	40	180
Coca Cola	1 su bardağı	208	94
Corn Pops	1 porsiyon	40	160
Coco Kripspies	1 porsiyon	40	150
Corn Flakes (Mısır Gevreği)	1 porsiyon	30	107
Cupcake	1 adet mini boy	15	58
Çam Fıstığı	1 su bardağı	135	909
Çavdar Ekmeği	1 dilim	32	83
Çavdar	1 su bardağı	169	571
Çavdar Unu	1 su bardağı	128	416
Çay	1 çay bardağı	100	1
Yeşil Çay	1 fincan	178	2
Çikolata Mousse	1 bardak	144	301



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Çikolatalı Yoğurt	1 porsiyon	100	120
Çilek	1 su bardağı	152	49
Çilek Reçeli	1 yemek kaşığı	15	24
Çilekli Dondurma	1 top	58	111
Çilekli Jöle	1 yemek kaşığı	20	18
Çilekli Milkshake		100	96
Meyveli Pasta	1 adet	150	272
Çilekli Yoğurt	1 kase	150	71
Çin Böreği	1 porsiyon	150	285
Çipura	1 porsiyon	125	165
Karışık Tahıllı Ekmek	1 dilim	26	69
Çokokrem	1 tatlı kaşığı	12	64
Çörek Otu	1 yemek kaşığı	15	56
Dana Dili	1 adet	255	571
Dana Kıyma	1 porsiyon	70	167
Dana Yürek	1 adet	200	330
Deniz Börülcesi	1 porsiyon	120	43
Levrek	1 fileto	129	125
Dil Balığı	1 fileto	127	89
Coca Cola Light	1 su bardağı	200	1
Sakız Kabak	1 adet	196	33
Light Yoğurt	1 kase	250	108
Domates	1 adet	110	20
Domates Çeri	1 adet	17	3
Domates Çorba	1 porsiyon	210	80
Donut	1 adet	40	174



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Double Cheeseburger	1 adet	161	430
İrmik	1 su bardağı	167	601
Dut	1 su bardağı	140	60
Düğün Çorbası	1 porsiyon	375	403
Glutensiz Makarna	1 porsiyon	200	358
Siyez Makarnası	1 porsiyon	75	263
Tam Buğday Makarna	1 porsiyon	75	241
Düşük Yağlı Yoğurt	1 kase	250	148
Süzme Yoğurt	1 su bardağı	200	240
Edam Peyniri	1 dilim	28	100
Ekşi Mayalı Ekmek	1 dilim	35	95
Elma	1 adet orta boy	160	83
Elma Dilim Patates	1 porsiyon	100	183
Elma Püresi	1 porsiyon	300	175
Elmalı Turta	1 dilim	130	442
Elmalı Tart	1 dilim	155	411
Enginar	1 adet orta boy	128	60
Erik	1 adet	66	30
Erik Reçeli	1 tatlı kaşığı	5	5
Eski Kaşar Peynir	1 dilim	28	107
Taze Kaşar Peyniri	1 dilim	28	99
Esmer Ekmek	1 dilim	29	55
Esmer Pirinç	1 su bardağı	180	630
Et Bulyon	1 adet	10	28
Erişte	1 su bardağı	35	127
Yeşil Mercimekli Erişte Çorba	1 porsiyon	291	228



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Tavuk Fajita	1 porsiyon	219	226
Et Fajita	1 porsiyon	351	541
Falafel	1 adet	17	57
Fetuccini	1 porsiyon	200	360
Fındık	1 su bardağı	75	471
Fırınlanmış Patates	1 adet	156	145
Fındık Sütü	1 su bardağı	206	60
Fındık Ezmesi	1 yemek kaşığı	24	139
Fıstık Ezmesi	1 yemek kaşığı	16	94
Frenk Üzümü	1 porsiyon	100	56
Somon Fileto	1/2 fileto	178	208
Gerdan Steak	1 steak	310	769
Grissini	1 adet	8	31
Gulaş	1 porsiyon	373	269
Hamburger	1 adet	230	472
Hamburger Ekmeği	1 adet	116	224
Hardal	1 su bardağı	249	164
Tam Buğday Unlu Grissini	1 adet	5	10
Haşlanmış Patates	1 porsiyon	100	71
Patates	1 adet	213	164
Patates Salatası	1 porsiyon	250	358
Patates Kızartması	1 porsiyon	100	224
Patates Püresi	1 su bardağı	210	237
Patates Çorbası	1 porsiyon	340	187
Patates Kroket	1 adet	40	92
Patates Mücver	1 porsiyon	160	424



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Patatesli Börek	1 dilim	90	196
Patatesli Gözleme	1 porsiyon	210	365
Patatesli Poğaç	1 adet	75	185
Patatesli Omlet	1 porsiyon	150	208
Havuç	1 adet	61	25
Havuçlu Kek	1 adet	133	465
Havuç Tarator	1 porsiyon	176	196
Havuç Çorba	1 porsiyon	400	177
Havyar	1 yemek kaşığı	16	42
Hindiba	1/2 su bardağı	25	4
Hindİ Göğsü	1 fileto	150	204
Hindistan Cevizi Taze	1 yemek kaşığı	10	35
Hindistan Cevizi Yağ	1 yemek kaşığı	13	112
Humus	1 porsiyon	140	248
Hurma	1 adet orta boy	10	34
Hünkar Beğendi	1 porsiyon	363	351
Soğuk Çay	1 su bardağı	200	64
Isanak Çorbası	1 porsiyon	340	151
Isanak	1 porsiyon	150	26
Istakoz	1 porsiyon	100	89
Tavuklu Sezar Salata	1 porsiyon	455	583
İncir	1 adet orta boy	50	37
Kuru İncir	1 adet	17	42
Muz	1 adet	110	98
Mısır Unu	1 su bardağı	115	431
Kabak Çorbası	1 porsiyon	367	150





ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Kabak Çekirdeği	1 su bardağı	109	609
Filtre Kahve	1 fincan	200	2
Türk Kahvesi	1 fincan	70	15
Kaju Çiğ	1 adet	2	11
Kalamar	1 adet	12	21
Kalkan Balığı	1/2 fileto	159	176
Kamut	1 su bardağı	186	627
Kapari	1 yemek kaşığı	8	2
Kara Buğday	1 su bardağı	170	583
Karanfil	1 yemek kaşığı	6	16
Karides	1 porsiyon	100	85
Karniyarik	1 adet orta boy	390	196
Karnabahar	1/2 su bardağı	62	14
Karpuz	1 büyük dilim	404	121
Kayısı	1 orta boy	50	24
Kuru Kayısı	1 adet	15	36
Kayısı Reçeli	1 porsiyon	15	38
Kaymak	1 tatlı kaşığı	5	30
Mantı	1 porsiyon	100	292
Taze Kekik	1 yemek kaşığı	2	2
Kestane	1 su bardağı	145	190
Keten Tohumu	1 yemek kaşığı	10	53
Ketçap	1 yemek kaşığı	17	19
Kırmızı Biber	1 adet orta boy	119	37
Kırmızı Mercimek	1 su bardağı	170	547
Kırmızı Pancar	1 su bardağı	136	58



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Kırmızı Lahana	1 adet küçük	567	176
Etli Biber Dolma	1 adet	190	158
Kıymalı Pizza	1 dilim	130	242
Kimyon	1 tatlı kaşığı	2	7
Kinoa	1 su bardağı	170	626
Kiraz	1 su bardağı	138	87
Kişniş	1/4 su bardağı	4	1
Kivi	1 adet	69	42
Cola Zero	1 su bardağı	200	1
Köri	1 tatlı kaşığı	2	7
Krem Peynir	1 yemek kaşığı	14	48
Kremalı Brokoli Çorbası	1 porsiyon	327	79
Kereviz	1 adet	200	84
Portakallı Kereviz	1 porsiyon	79	38
Kereviz Salatası	1 porsiyon	205	123
Kuşkonmaz	1 adet	12	2
Kremalı Mantar Çorbası	1 porsiyon	290	151
Soğan	1 orta boy	115	46
Soğan Tozu	1 yemek kaşığı	7	24
Arpacık Soğan	1 adet	15	11
Yeşil Soğan	1 sap	12	3
Soğan Halkaları	1 halka	7	29
Soğan Çorbası	1 porsiyon	338	136
Soğanlı Zeytinyağlı Menemen	1 porsiyon	168	139
Soğanlı Tereyağlı Menemen	1 porsiyon	250	219
Soğanlı Omlet	1 porsiyon	210	274



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Soğan Piyazı	1 porsiyon	72	93
Soğansız Menemen	1 porsiyon	158	181
Terbiyeli Tavuk Çorbası	1 porsiyon	431	176
Krep	1 adet	40	44
Tam Buğday Unlu Krep	1 adet	65	70
Kruvasan	1 adet	50	203
Kuru Fasulye	1 porsiyon	341	609
Müsli Bar	1 adet	21	99
Kuru Meyveli ve Fındıklı Müsli	1 porsiyon	40	147
Yeşil Zeytin	1 adet	2	3
Yufka	1 adet	80	239
Yulaf Kurabiye	1 adet	25	109
Yulaf Kepeği	1 su bardağı	94	231
Yumurta	1 adet	56	80
Yumurta Akı	1 adet	33	17
Yumurta Sarısı	1 adet	17	55
Zencefil	1 tatlı kaşığı	2	2
Zerdeçal	1 tatlı kaşığı	3	9
Zeytin	1 adet	4	5
Zeytin Ezmesi	1 tatlı kaşığı	5	14
Zeytinyağ	1 yemek kaşığı	10	88
Yılan Balığı	1 porsiyon	150	354
Yeşil Mercimek	1 su bardağı	150	449
Taze Fasulye	1 su bardağı	100	31
Yer Fıstığı	1 porsiyon	100	567
Yabanmersini	1 su bardağı	148	84



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Yabanmersini Reçeli	1 yemek kaşığı	20	62
Yabanmersinli Muffin	1 adet küçük	17	64
Wasabi	1 tatlı kaşığı	5	15
Waffle	1 adet	75	218
Vegan Peynirsiz Pizza	1 dilim	100	292
Glutensiz Peynirli Pizza	1 dilim	100	261
Vegan Sandviç	1 adet	350	299
Vanilyalı Dondurma	1/2 su bardağı	66	137
Vanilyalı Milkshake		100	112
Üzüm	1 su bardağı	92	62
Kuru Üzüm	1 su bardağı	145	434
Üzüm Pekmezi	1 yemek kaşığı	21	59
Tahin	1 yemek kaşığı	15	89
Vişneli Turta	1 adet	125	338
Roll Ekmek	1 adet	40	112
Sebzeli Tavuk Çorba	1 kase	250	278
T-Bone Steak	1 adet	287	417
Tel Şehriye	1 su bardağı	110	393
Tere	1 su bardağı	50	16
Tereyağ	1 yemek kaşığı	14	100
Tiramisu	1 dilim	130	290
Fırın Sütlaç	1 kase	185	166
Ton Balığı	1 porsiyon	125	206
Ton Balıklı Akdeniz Salatası	1 porsiyon	170	230
Ton Balıklı Pizza	1 dilim	105	157
Tortilla	1 adet	30	97



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Tortellini	1 porsiyon	150	322
Tavuk Wrap	1 adet	100	400
Sebzeli Wrap	1 adet	475	354
Tulum Peynir	1 dilim	30	99
Kuru Turna	1 yemek kaşığı	15	46
Turna Balığı	1/2 fileto	155	172
Krem Tartar	1 yemek kaşığı	10	26
Çay	1 bardak	100	1
Yeşil Çay	1 bardak	100	1
İhlamur Çayı	1 fincan	150	11
Adaçayı	1 fincan	150	2
Rezene Çayı	1 fincan	150	1
Ringa Balığı	1 porsiyon	50	102
Un Kurabiyesi	1 adet	32	154
Şekersiz Unsuz Yağsız Kek	1 dilim	47	157
Uskumru	1 fileto	88	231
Tam Buğday Ekmek	1 dilim	32	81
Tavuk Nugget	1 porsiyon	173	505
Tavuk Ciğer	1 porsiyon	100	147
Tavuk Baget	1 adet	180	171
Tavuk Göğüs Haşlama	1 porsiyon	150	165
Izgara Tavuk Göğüs	1 porsiyon	100	151
Tavuk Kanat	2 adet	60	198
Siyah Zeytin	1 porsiyon	23	27
Soya Sos	1 yemek kaşığı	16	8
Soya Fasulyesi	1 su bardağı	172	298



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Soya Sütü	1 su bardağı	200	108
Su Böreği	1 dilim	120	275
Sigara Böreği	1 adet	20	62
Süt	1 su bardağı	206	126
Süzme Peynir	1 dilim	30	68
Şeftali	1 adet orta boy	150	59
Şeftalili Turta	1 dilim	117	262
Pazı	1 su bardağı	36	7
Patlıcan	1 adet orta boy	200	50
Pırasa	1 sap	89	54
Pirinç Unu	1 su bardağı	158	578
Pirinç Çorbası	1 porsiyon	250	578
Portakal	1 adet orta boy	184	86
Pankek	1 adet	38	86
Nutella	1 yemek kaşığı	19	102
Nohut Unu	1 su bardağı	78	302
Nohut	1 su bardağı	200	756
Yulaf Ezmesi	1 su bardağı	90	350
Nar Ekşisi	1 yemek kaşığı	10	30
Nar	1 adet	282	234
Taze Nane		100	70
Kuru Nane		100	285
Nektarin	1 adet orta boy	110	47
Mantar	1 porsiyon	100	22
Margarin	1 yemek kaşığı	14	100
Kıvırcık Marul	1 porsiyon	100	17



ÜRÜN İSMİ	PORSİYON	GRAM	KALORİ
Göbek Marul	1 porsiyon	100	14
Maydonoz	1/2 demet	73	26
Mayonez	1 yemek kaşığı	14	95
Mercimek Çorba	1 porsiyon	300	137
Mezgit	1 fileto	150	135
Midye Dolma	1 porsiyon	140	244
Limon	1 adet	105	44
Misket Limon	1 adet	67	20
Mozzarella Peynir	1 su bardağı	112	336
Mandalina	1 adet	67	36
Limonata	1 su bardağı	255	69
Sarı Leblebi	1 avuç	17	64
Lazanya	1 porsiyon	419	568
Lavaş	1 adet	65	185
Lor Peyniri	1 yemek kaşığı	15	30
Labne Peyniri	1 yemek kaşığı	20	40
Kuzu Tandır	1 porsiyon	200	364
Kuzu Pirzola	1 porsiyon	130	242
Kuzu İncik	1 porsiyon	360	450
Izgara Lüfer	1 porsiyon	150	188
Lahana	1 adet	800	200
Lahana Çorba	1 porsiyon	440	131
Sarımsak	1 diş	3	4
Sarımsak Tozu	1 yemek kaşığı	9	30