

Yiyeceklerdeki karbonhidrat miktarını hesaplamak için t  yolar:

T  rkisk

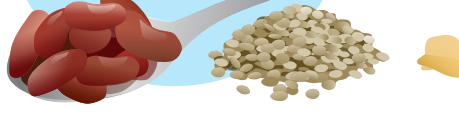
1

1   orba kaşığı kaynamış piring  , kinoa, bulgur, ince bulgur veya tahıl
5 g karbonhidrat



2

Büyükçe 1   orba kaşığı pi  -mi   bakliyat, mesela nohut, fasulye veya mercimek
5 g karbonhidrat



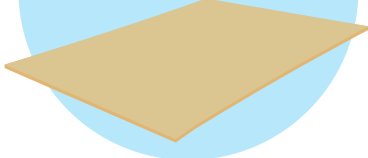
3

Kaynamış makarna, kaynamış piring   veya fırınlanmış patates: **Ağırlığının    = g karbonhidrat**



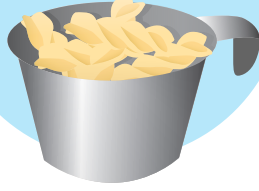
4

1 lasanya dilimi
15 g karbonhidrat



5

1 köşk dl kaynamış makarna **10 g karbonhidrat**



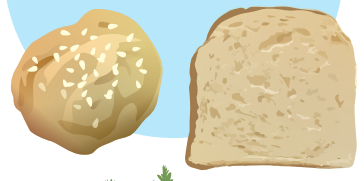
6

1 adet kaynamış patates, bir yumurta b  y  kl    nde olacak **10 g karbonhidrat**



7

Kepekli veya beyaz ekmeğin **ağırlığının yarı  ı = g karbonhidrat**



8

1 avuç kuruyemiş veya badem
5 g karbonhidrat



9

Patates veya başka ni  stalı ürün içermeyen karı  k sebzeli   orba. **Her dl veya her 100 gr başına 5-7 g karbonhidrat**



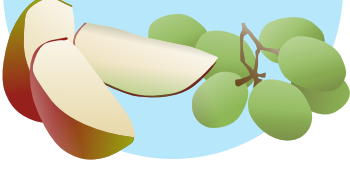
10

Patates, mercimek veya başka ni  stalı ürün içeren karı  k sebzeli   orba. **Her dl veya her 100 gr başına 7-10 g karbonhidrat**



11

1 köşk avuç meyve
10 g karbonhidrat



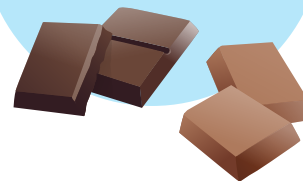
12

1   orba kaşığı veya bir   ocuk-paketi kadar kuru üzüm **10 g karbonhidrat**



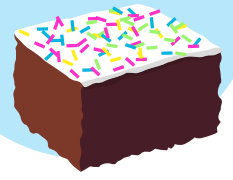
13

70%   ikolata: **Ağırlığının    = g karbonhidrat**
Sütlü   ikolata: **Ağırlığının    = g karbonhidrat**



14

Bir kekin **ağırlığının yarı  ı = g karbonhidrat**



15

Jelibon veya lakridsli   ekerlemeler: **Ağırlığının    = g karbonhidrat**
veya 2-4 adet şekerleme: **10 g karbonhidrat**



16

K  lahta dondurma:
1 top: **10 g karbonhidrat**
1 külah: **10 g karbonhidrat**
1 kremalı top: **10 g karbonhidrat**
Krema k  p    : **0 g karbonhidrat**
"Gu  " denilen şekerli köpük: **10 g karbonhidrat**



17

Buzlu meyve tarzı dondurmalar **10-15 g karbonhidrat**

