

9. BÖLÜM : KOMPOSTOLAR

MEYVE ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Kuru Kayısı	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	45
Vişne	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	47
Taze Kayısı	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	48
Kuru Erik	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	43
Şeftali	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	46
Elma	(300 gr)	1 Orta Büyük Kase	48