

10. BÖLÜM : PASTALAR			
PASTA ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Tuzlu kuru pasta	1 adet	17 gr.	8
Tatlı kuru pasta	1 adet	17 gr.	11
Kek	1 ince dilim	50 gr	30
Kuru pasta (üstü çikolatalı)	1 adet (30 gram)	Arasına çikolata veya marmelat sürülüp yapıştırılmış	20
Kuru pasta (üstü çikolatasız)	1 adet (25 gram)	Arasına çikolata veya marmelat sürülüp yapıştırılmış	15
Kuru pasta (içi boş)	1 adet (20 gram)	Arasına çikolata veya marmelat sürülüp yapıştırılmış	10
Kuru pasta (tek kapak)	1 adet (10 gram)	Sade	5
Un Kurabiyesi	1 adet (80 gram)	Büyük boy	55
Un Kurabiyesi	1 adet	Küçük boy	7
Ekler	1 adet (120-130gram)	Orta boy (yaklaşık 12 cm)	50
Petibör	1 adet (30-35 gram)	Orta boy	12.May
Beze	1 adet(6 gram)	Küçük	5
Pişmaniye	(100 gram)	-	83.2
Yaş Pasta (meyveli)	1 dilim	75 gr	70
Yaş Pasta (çikolatalı)	1 dilim	75 gr	75
Yaş Pasta (meyveli-jöleli)	1 dilim	75 gr	75
Açık dondurma sade	1 top	30 gr	8,5
Açık Dondurma (meyveli)	1 top	30 gr	9
Açık Dondurma (çikolata)	1 top	30 gr	9,5
Kremşanti (çikolatalı)	100 gram	Su ile yapılmış	20
Kremşanti (çikolatalı)	100 gram	Süt ile yapılmış	23
Elmalı Kurabiye	100 gram	-	60

NOT: Değerler karbonhidrat sayımını uygulayan ve pastanesi olan bir hastamızla hesaplanmıştır.