

**11. BÖLÜM : TATLILAR**

<b>TATLI ADI</b>	<b>PORSİYON MİKTARI</b>	<b>PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ</b>	<b>PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR</b>
Tulumba tatlısı	1 porsiyon	100 gr.	50
Kalbur Bastı	50 gr	1 Adet	25
Şekerpare	50 gr	1 Adet	25
Kemalpaşa	50 gr	2 Küçük	25
Revani	1 porsiyon	1 Dilim (150 gr)	75
Kabak Tatlısı	1 porsiyon	Pişmiş (100 gr)	35
Tahin Helvası	1 porsiyon	100 gr	54
Sütlaç	1 porsiyon	1 Kase (150 gr)	45
Aşure	1 porsiyon	1 Kase (150 gr)	50
Güllaç	1 porsiyon	175 gr	33
Baklava	35 gr	1 Adet	17
Kadayıf	1 porsiyon	150 gr	75
Süpangle	1 porsiyon	150 gr	50
Ekmek Tatlısı	1 porsiyon	200 gr.	85
Hanımgöbeği	-	100 gr.	35
Hurma Tatlısı	-	100 gr.	50
İrmik Helvası	-	100 gr.	44
Muhallebi	-	150 gr	30
Lokum	-	100 gr.	57
Akide Şekeri	-	100 gr.	87
Höşmerim	-	100 gr.	54
Kestane Şekeri	-	100 gr.	60
Karyoka	-	100 gr.	60
Kazandibi	-	100 gr.	40

Not: Değerler resmi yemek kitapları karşılaştırılarak hesaplanmıştır. Bazıları da üretim yapan firmalardan alınmıştır.