

2. BÖLÜM : PİLAV, MAKARNA ve DOLMALAR

YEMEK ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Pirinç Pilavı	1 porsiyon 175 gr	6 yemek kaşığı	48
Bulgur Pilavı	1 porsiyon 175 gr	6 yemek kaşığı	40
İç Pilav	1 porsiyon 180 gr	6 yemek kaşığı	45
Soslu Makarna	1 porsiyon 200 gr	6 yemek kaşığı	39
Sebzeli Makarna	1 porsiyon 200 gr	6 yemek kaşığı	43
Fırın Makarna	1 porsiyon 250 gr	6 yemek kaşığı	59
Spagetti Bolonez	1 porsiyon 200 gr	6 yemek kaşığı	47
Keşkek	1 porsiyon 200 gr	6 yemek kaşığı	60
Kısır	1 porsiyon 200 gr	7-8 Yemek Kaşığı (1 orta boy çorba kasesi)	46
Kayseri Mantısı	1 porsiyon 250 gr	1 Orta Boy Çorb. Kasesi Mantı ve 1 Çay Bardağı Yoğurtlu	51
Mercimek Köftesi	1 porsiyon 180 gr	6 Adet (Orta Boy)	45
Zeytinyağlı Lahana Sarma	1 porsiyon 100 gr	3 Adet (Orta Boy)	41
Zeytinyağlı Yaprak Sarma	1 porsiyon 100 gr	6 Adet (Orta Boy)	35
Zeytinyağlı Biber Dolma	1 porsiyon 265 gr	2 Adet (Orta Boy)	35
Etli Biber Dolma	1 porsiyon 220 gr	2 Adet (Orta Boy)	15
Etli Kabak Dolma	1 porsiyon 200 gr	1 Adet (Orta Boy) Yoğurtlu	20
Etli Yaprak Sarma	1 porsiyon 150 gr	6 Adet (Orta Boy)	22