

7. BÖLÜM : SEBZE YEMEKLERİ ve KURUBAKLAGİLLER

YEMEK ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Mücver	2 adet (150 gr)	-	10
Kabak Graten	1 Porsiyon (150 gr)	-	8
Şakşuka	1 Porsiyon (150 gr)	4 Yemek Kaşığı	7
Patlıcan Kebabı	1 Porsiyon (125 gr)	-	7
İmam Bayıldı	1 Porsiyon (100 gr)	-	7
Karniyarik	1 Porsiyon (110 gr)	Yaklaşık 10 cm' lik	7
Zeytinyağlı Kereviz	1 Porsiyon (115 gr)	-	8
Zeytinyağlı Bamya	1 Porsiyon (100 gr)	4 Yemek Kaşığı	8
Zeytinyağlı Yaz Türlüsü	1 Porsiyon (125 gr)	4 Yemek Kaşığı	9
Zeytinyağlı Ispanak	1 Porsiyon (100 gr)	4 Yemek Kaşığı	6
Zeytinyağlı Pırasa	1 Porsiyon (100 gr)	4 Yemek Kaşığı	7
Zeytinyağlı Taze Bezelye	1 Porsiyon (125 gr)	4 Yemek Kaşığı	15
Zeytinyağlı Taze Fasulye	1 Porsiyon (100 gr)	4 Yemek Kaşığı	9
Zeytinyağlı Kuru Fasulye	1 Porsiyon (125 gr)	-	17
Zeytinyağlı Barbunya	1 Porsiyon (115 gr)	-	20
Kıymalı Patates	1 Porsiyon (125 gr)	-	14
Patates Püresi	1 Porsiyon (100 gr)	Yaklaşık ½ su bardağı	17
Nohut	1 Porsiyon (125 gr)	-	16
Kıymalı Bezelye	1 Porsiyon (125 gr)	-	15
Kıymalı Semizotu	1 Porsiyon (110 gr)	-	6