

8. BÖLÜM : SALATALAR			
YEMEK ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Tarator	1 Porsiyon (100 gr)	-	4
Humus	1 Porsiyon (100 gr)	1 Top	15
Taze Börülce	1 Porsiyon (100 gr)	-	7
Kırmızı Lahana Salatası	1 Porsiyon (100 gr)	-	7
Havuç Salatası	1 Porsiyon (100 gr)	-	11
Kuru Fasulye Piyaz	1 Porsiyon (100 gr)	-	22
Kereviz Salatası	1 Porsiyon (100 gr)	(Yoğurtlu)	3
Haydari	1 Porsiyon (100 gr)	2 Yemek Kaşığı Dolusu	4
Taze Mevsim Salataları	1 Porsiyon (100 gr)	200 gr Çiğ Sebzededen Yapılmış	7
Turşular	1 Porsiyon (100 gr)	Yenilen Miktar Sebze Yemeği Gibi Değerlendirilir	7
Domates Salatası	1 Porsiyon (100 gr)	-	7
Karışık Salata	1 Porsiyon (100 gr)	-	6
Cacık	1 Porsiyon (100 gr)	1 Orta Kase (Yoğurt + Salatalık)	8