

**9. BÖLÜM : MEYVELER**

MEYVE ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Armut	1 porsiyon (100 gr)	1 Orta Boy	15
Elma	1 porsiyon (100 gr)	1 Küçük Boy	15
Kayısı	1 Porsiyon (130 gr)	4 Adet Orta Boy	16
Muz	1 Porsiyon (75 gr)	1 Orta Boy	16
Taze İncir	1 Porsiyon (80 gr)	1 Adet	15
Kiraz	1 Porsiyon (90 gr)	14 Adet	14
Vişne	1 porsiyon (100 gr)	18 Adet	13
Greyfurt	1 Porsiyon (125 gr)	Yarım Adet	13
Avakado	1 Porsiyon (200 gr)	1 Orta Boy	15
Portakal	1 Porsiyon (125 gr)	1 Orta Boy	8
Limon	1 porsiyon (100 gr)	1 Orta Boy	17
Mandalina	1 Porsiyon (150 gr)	2 Küçük Boy	17
Üzüm	1 porsiyon (100 gr)	15 İri Tane	15
Yeni Dünya	1 Porsiyon (125 gr)	6 Adet	14
Elirik	1 Porsiyon (80 gr)	4 Adet	15
Çilek	1 Porsiyon (175 gr)	12 Küçük Adet	15
Şeftali	1 Porsiyon (150 gr)	1 Büyük Boy	15
Ayva	1 porsiyon (100 gr)	¼ Büyük Boy	15
Nar	1 porsiyon (100 gr)	½ Orta Boy	16
Kavun	1 Porsiyon (200 gr)	1/8 Orta Boy	15
Karpuz	1 Porsiyon (200 gr)	1/8 Orta Boy	13
Kivi	1 Porsiyon (150 gr)	1.5 Adet	15
Dut	1 Porsiyon (75 gr)	15 Adet	15
Kuru İncir	1 Porsiyon (20 gr)	2 Adet	14
Kuru Kayısı	1 Porsiyon (20 gr)	4 Adet	14
Kuru Erik	1 Porsiyon (20 gr)	5 Adet	14
Kuru Üzüm	1 Porsiyon (20 gr)	1 Yemek Kaşığı Dolusu	15
Hurma(Kuru)	1 Porsiyon (20 gr)	2 Adet	15
Portakal Suyu	1 Porsiyon (150 gr)	1.5 Çay Bardağı	16
Greyfurt Suyu	1 Porsiyon (150 gr)	1.5 Çay Bardağı	14
Elma Suyu	1 porsiyon (100 gr)	1 Çay Bardağı	12
Üzüm Suyu	1 porsiyon (100 gr)	1 Çay Bardağı	17
Vişne Suyu	1 porsiyon (100 gr)	1 Çay Bardağı	14
Böğürtlen	1 porsiyon (100 gr)	15 Adet	13
Ananas	1 porsiyon (100 gr)	-	14
Yer Elması	1 porsiyon (100 gr)	1 Orta Boy	17
Pestil	1 porsiyon (100 gr)	-	91
Kestane (kavrulmuş)	1 porsiyon (100 gr)	-	53
Mısır (patlamış)	1 porsiyon (100 gr)	-	77