Besin maddeleri

Vücudumuz enerji temini için üzümşekerine (glukoz/glikoz) ihtiyaç duyar. Bu madde sıradan metabolizma olaylarının akışını sağlamak üzere örneğin kas hücresi gibi vücut hücrelerinde yakılır. Glukozu vücut besin maddesinden alır.

Besin maddeleri mineral, vitamin ve suyun yanı sıra üç ana besleyici maddeden meydana gelir:

- **Karbonhidratlar (bunlar tüm şeker türleriyle nişastadır), örneğin meyve, ekmek ve patateste;**
- **Protein, örneğin et, balık ve süt ürünlerinde;**
- **Yağ, örneğin tereyağı, zeytinyağı ve domuzyağı.**

Karbonhidratlara çeşitli şeker türleriyle nişasta dahildir. Sağdaki alt resimde karbonhidrat bakımından zengin besin maddeleri görülmektedir. Bu gıda maddelerinin içerdiği nişasta bağırsaklarda üzümşekerine dönüştürülür. Sağ üstteki resimde çeşitli şeker türleri görülmektedir.

Karbonhidratlar

Şeker:
Üzümşekeri
Meyveşekeri
Mutfak şekeri
Malt şekeri
Süt şekeri

Nişasta:
Nişasta glukoz-yapıtaşlarına dönüştürülür

Kilo vermeye uygun besin maddeleri

Nişasta bakımından zengin besin maddeleri kilo vermeye uygundurlar. Burada geçerli olan kural: eskiye göre sadece yarısını yiyin.

Örneğin:
- tüm ekmek çeşitleri, pirinç, makarna, yulaf ezmesi
- patates, mısır, baklagiller.

Resimdeki besinlerin herbiri 100 kalori içeriyor:

Kilo vermeye uygun besin maddeleri

Meyveler kilo vermeye uygundurlar. Burada geçerli olan kural: eskiye göre sadece yarısını yiyin.

Örneğin:
• tüm meyve çeşitleri, kuru meyve hariç.

Resimdeki besinlerin herbiri 100 kalori içeriyor:

100 Kalori = …

1/3	Mars (çikolata)	
	Mascarpone (% 80 Y.)	20 g
	Matjes (fileto)	35 g
1	Maultasche	130 g
1 yemek kaşığı	Mayonez (% 50 Y.)	20 g
1 yemek kaşığı	Mayonez (% 80 Y.)	15 g
1 yemek kaşığı	Mayonez (Remoulade) (% 50 Y.)	20 g
1/5	Mc Chicken (McDonald's)	35 g
1/3	Mc Croissant (McDonald's)	35 g
1/3	Mc Flurry Nuts dondurma (McDonald's)	
1/4	Mc Rib (McDonald's)	50 g
3 yemek kaşığı	Mercimek (kurutulmuş)	30 g
½ tabak	Mercimek yemeği (pastırmalı)	100 g
1 yemek kaşığı	Mett	20 g
	Mett sosisi	20 g
	Meyveli jöle	30 g
½ fincan	Meyve müslisi	30 g
1 yemek kaşığı	Meyve şekeri	25 g
	Meyve turtası	40 g
	Mısır nişastası	30 g
1 fincan	Mısır tanesi	110 g
2 tatlı kaşığı	Mısır yağı	10 ml
	Midye (kabuksuz)	130 g
	Midye (Mies; kabuksuz)	200 g
1/3	Milk Shake (McDonald's)	
2	Mon Cherie pralini	
	Morina balığı (Atlantik)	130 g

100 Kalori = …

	Morina balığı (fileto)	130g
1 dilim	Mortadella salamı	30 g
	Mousse au chocolat	40 g
	Mozzarella (% 45 Y.)	40 g
	Munster peyniri (% 50 Y.)	30 g
1	Muz	180 g
10	Mürdüm eriği	220 g
½ fincan	Müsli (mevye)	30 g
5	Müsli bisküvisi	25 g

N

½	Nappo	
1	Nar	130 g
1	Negerkuß	
1/3	Nogger Choc dondurması	
½	Nogger dondurması	

Ö

	Ördek eti	40 g

P

	Pane unu	30 g
1 yemek kaşığı	Parmesan peyniri (rendelenmiş)	30 g
2	Patates	180 g
3 yemek kaşığı	Patates (kızarmış)	100 g
20	Patates cipsi	20 g
1	Patates köftesi	90 g