



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO	OH.LS.27
YAYIN TARİHİ	11.01.2021
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	1 / 7

Süt Grubu (Bu gruptaki 1 seçenek 9 g karbonhidrat içerir)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
Süt	1 su bardağı	200
Yoğurt	¾ su bardağı (4 tepeleme yemek kaşığı)	150
Ev yoğurdu	1 su bardağı	200
Ayran	1,5 su bardağı	300
Koyun sütü	1 su bardağı	200

Et, Peynir, Yumurta Grubu (Bu gruptaki besinler karbonhidrat içermez.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)	
KIRMIZI ET	Çiğ	Çiğ-	Pişmiş
Kuşbaşı	3 orta boyutta	30	20
Kıyma	1 yemek kaşığı	30	20
Köfte	1 küçük yumurta boyutunda	40	3
Biftek	1 avuç içi kadar	30	20
TAVUK, HİNDİ	Çiğ	Çiğ	Pişmiş
Tavuk göğüs fileto	¼ küçük boy	30-20	20
Tavuk baget, kemiksiz	1 küçük boy	30-20	20
Hindi eti (derisiz), kemiksiz	3 parmak boyutunda	30-20	20
BALIKLAR, çiğ	Çiğ, Brüt	Brüt-	Net
Levrek	1/5 küçük boy	55	30
Alabalık	1/6 orta boy	45	30
Çipura	¼ küçük boy	60	30
Somon	2 parmak boyutunda	40	30
İstavrit	4 küçük boy	60	30
Mezgit	3 orta boy	100	40
Lüfer	3 yarım parmak boyutunda	40	30
Sazan	2 parmak boyutunda	55	40
Hamsi	5 orta boy	45	30
YUMURTA	Çiğ, Brüt	Brüt	Net
Yumurta(tavuk)	1 küçük boy	55	50
Yumurta(bıldırcın)	5 adet	75	50
PEYNİRLER	Net	Net	
Beyaz peynir(inek), tam yağlı	2 parmak boyutunda	40	
Koyun peyniri, tam yağlı	3 yarım parmak boyutunda	30	
Keçi peyniri	2 parmak boyutunda	40	



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO	OH.LS.27
YAYIN TARİHİ	11.01.2021
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	2 / 7

Kaşar peyniri (taze/eski)	3 yarım parmak boyutunda	30
Lor peyniri	3 yemek kaşığı (tepeleme)	50
Çökelek	2 yemek kaşığı	25
Ezine peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Tulum peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Dil peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Süzme peynir	2 parmak boyutunda	40
Krem peynir	1 yemek kaşığı (tepeleme)	45
Hellim peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Örgü peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Çeçil peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Cheddar peyniri	3 yarım parmak boyutunda	30
Gravyer peyniri	2 yarım parmak boyutunda	20

Ekmek, Tahıl, Kurubaklagil Grubu

(Bu gruptaki 1 seçenek 15 g karbonhidrat içerir.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Miktar (g)
EKMEKLER	Net	Net
Beyaz buğday	1 ince dilim	25
Çavdar/Yulaf/Tam buğday/ Kepekli	1ince dilim	30
Bazlama	1/5 orta boy	30
Lavaş	1 küçük boy	30
Hamburger ekmeği (küçük)	½ adet	25
Sandviç ekmeği(küçük)	1/3 adet	25
TAHILLAR	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Un (buğday)	3 yemek kaşığı (silme), çiğ	20
Pirinç pilavı*	2 yemek kaşığı	20
Bulgur pilavı*	3 yemek kaşığı	20
Makarna*	3 yemek kaşığı	20
Erişte*	3 yemek kaşığı	20
Yarma (aşurelik buğday)	3 yemek kaşığı	25
ÇORBALAR	Pişmiş	Çiğ
Mercimek çorbası *	1 küçük kase	25
Şehriye, pirinç, tarhana, un çorbası *	1 küçük kase	20
KURUBAKLAGİLLER**	Pişmiş (tepeleme)	Çiğ
Nohut*	3 yemek kaşığı	25



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO	OH.LS.27
YAYIN TARİHİ	11.01.2021
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	3 / 7

Kuru fasulye*	3 yemek kaşığı	25
Barbunya*	3 yemek kaşığı	25
Mercimek*(yeşil-kırmızı)	2 yemek kaşığı	25
Kuru bakla*	4 yemek kaşığı	30
Kuru börülce*	2 yemek kaşığı	35
DİĞER BESİNLER		Çiğ (net)
-Patates	1 küçük boy	100
-Bezelye (iç)	4 yemek kaşığı (çiğ) 3 yemek kaşığı (pişmiş)	125
Kestane	4 orta boy	40
Koçan mısır	1 küçük boy (bütün) <u>veya</u> 4 yemek kaşığı(tane)	90
Patlamış mısır (yağsız)	3su bardağı	25
Leblebi (sarı/beyaz)	½ çay bardağı	25
Bisküvi (tuzlu, diyet)	4 adet	25
İrmik	2 yemek kaşığı	20
Tahıl/mısır gevreği(sade)	3 yemek kaşığı	20
Yulaf ezmesi	2 yemek kaşığı	25
Böreklik yufka	1/6 adet	25
Galeta	1,5 büyük boy	20

*Bu miktardaki yemekler 1 değişim yağ (5gram) içerir.

Meyve Grubu (Bu gruptaki bir seçenek 15 gram karbonhidrat içerir.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü, Brüt	Brüt (g)	Net miktar (g)
Ahududu	35 orta boy	200	200
Ananas	2 parmak kalınlığında 1 dilim	300	160
Armut	1 küçük boy	140	125
Ayva	½ büyük boy	140	110
Babutsa (Kaktüs meyvesi)	2 orta boy	250	160
Böğürtlen	35 orta boy	210	210
Çilek	18 orta boy	305	300
Dut	¾ su bardağı karışık boy	115	115
Elma	1 orta boy	130	120
Erik, mürdüm	3 orta boy	115	110
Erik, yeşil	7 orta boy	140	130
Greyfurt	1 orta boy	230	175
İncir	2 küçük boy	120	110
Karayemiş	23 orta boy	110	100



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO

OH.LS.27

YAYIN TARİHİ

11.01.2021

REVİZYON NO

00

REVİZYON TARİHİ

--

SAYFA NO

4 / 7

Karpuz	1/8 orta boyun yarısı	330	220
Kavun	1/8 küçük boy	315	170
Kayısı	7 orta boy	190	175
Kiraz	11 büyük boy	120	110
Kivi	2 küçük boy	125	110
Kızılcık	1 su bardağı	200	100
Limon	2 büyük boy	250	200
Mandalina	2 orta boy	175	140
Mango	1/3 büyük boy	145	120
Muz	1 küçük boy	140	85
Nar	1 orta boy	250	160
Portakal	1 orta boy	180	140
Şeftali	1 orta boy	220	185
Üzüm	25 karışık boy	100	100
Vişne	35 karışık boy	150	125
Trabzon hurması	1 küçük boy	120	100
Yaban mersini	1,5 su bardağı	175	175
Yeni dünya	7 orta boy	160	120
Kuru erik	3 orta boy	25	25
Kuru incir	2 küçük boy	25	25
Kuru kayısı	4 küçük boy	25	25
Kuru üzüm	1 yemek kaşığı (tepeleme)	20	20
Kuru hurma	3 orta boy	25	25
Kuru dut	2 yemek kaşığı (tepeleme)	20	20

Sebze Grubu (Bu gruptaki bir seçenek 6 gram karbonhidrat içerir.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü Pişmiş-Net	Net miktar (g)
Bal kabağı (kabuksuz)	1 orta boy kare dilim (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	75
Havuç	2 küçük boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	100
Yer elması	2 orta boy (çiğ) 5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	150
Taze bakla	5-6 yemek kaşığı (pişmiş)	150

(Bu sebzeler dışındaki tüm sebzeler hem düşük karbonhidrat hem de yüksek posa içerikleri nedeniyle karbonhidrat sayımına dahil edilmezler. Bezelye, patates ve mısır ekmeğine yerine geçenler listesinde dikkat!)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO	OH.LS.27
YAYIN TARİHİ	11.01.2021
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	5 / 7

Yağ Grubu(Bu gruptaki besinlerkarbonhidrat içermez.)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Sıvı yağ (zeytinyağı, soya yağı, ayçiçek yağı, mısır yağı, kanola yağı, fındık yağı)	1 tatlı kaşığı	5-5
Siyah / yeşil zeytin	10 orta boy	40-35
Avokado	¼ küçük boy	55-40

Yağlı Tohumlar ve Sert Kabuklu Yemişler Grubu(Bu gruptaki besinlerkarbonhidrat içermez)

Yiyecek Adı	Ortalama Ölçü	Brüt-Net Miktar (g)
Ceviz	2 bütün orta boy	20-10
Badem	10 orta boy	20-10
Fındık	8 orta boy	20-10
Antep fıstığı*	15orta boy	20-10
Kaju Fıstığı*	7 orta boy	10-10
Yer fıstığı	13 orta boy	10-10
Ay çekirdeği*	3 yemek kaşığı	20-10
Kabak çekirdeği	2 yemek kaşığı	15-10

Ancak yağlı tohumların 100 gramı 10-20 gram karbonhidrat içermektedir. Sağlıklı beslenmede günlük tüketilmesi gereken yağlı tohum miktarı 30 g olmalıdır. Bu ölçüde tüketildiğinde karbonhidrat miktarını hesaplamaya gerek yok.

BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	GRAMAJI	İÇERDİĞİ KARBONHİDRAT
Etli Ekmek	½ adet	135 g	40 g
Etli kabak dolma	2 orta boy	220 g	15 g
Etli yaprak sarma	6 adet	150 g	22 g
Etli lahana sarma	3 adet	150 g	22 g
Zeytinyağlı biber dolma	1 orta boy	130 g	17 g



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO	OH.LS.27
YAYIN TARİHİ	11.01.2021
REVİZYON NO	00
REVİZYON TARİHİ	--
SAYFA NO	6 / 7

Zeytinyağlı lahana sarma	3 adet	150 g	40 g
Zeytinyağlı yaprak sarma	6 adet	100 g	30 g
Kıymalı pide	1 adet	170 g	60 g
Mantı	1 porsiyon	180 g	45 g
İnce dilim kaşarlı tost	1 adet	80 g	30 g
Mercimek köftesi	2 adet	60 g	15 g
Kalın Hamur Pizza	1/8 dilim	130 g	40 g
Ev Yapımı Pizza	1 dilim	130 g	26 g
Kek	1 ince dilim	50 g	25 g
Yaş pasta	1 ince dilim	100 g	45 g
Dondurma	2 top	50 g	20 g
Çikolata Kaymak Külah Dondurma*	1 küçük adet	73 g	22 g
Çikolata Kaymak Külah Dondurma*	1 büyük adet	90 g	30 g
Magnum Klasik	1 adet	82 g	25 g
Browni Klasik	1 adet	50 g	30 g
Hazır Patates Kızartması	1 küçük boy		26 g
Coca Cola	1 kutu	330 ml	40 gr
Eti Puf Kakaolu	1 adet	18 g	14,5 g
Baharatlı Çubuk Kraker	½ paket	25 g	15 g
Gözleme (yarım yufka ile yapılmış peynirli- kıymalı)	1 adet	130 g	45
İçli köfte	1 adet	90 g	20 g
Mücver	2 adet	150 g	10 g
Çiğ köfte	2 adet	40 g	15 g
Kremalı Bisküvi*	5 adet	50 g	33 g
BESİN	ORTALAMA ÖLÇÜ	GRAMAJI	İÇERDİĞİ KARBONHİDRAT



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

KARBONHİDRAT SAYIMI DEĞİŞİM LİSTELERİ

DOKÜMAN NO

OH.LS.27

YAYIN TARİHİ

11.01.2021

REVİZYON NO

00

REVİZYON TARİHİ

--

SAYFA NO

7 / 7

Topkek	1 adet	40 g	22 g
KitKat Çikolata	1 adet	40 g	23 g
Antepfıstıklı Çikolata	½ paket	20 g	6 g
Sütlü Çikolata	½ paket	20 g	6 g
Nugget	5 adet	100 g	15 gr
Vişne Suyu	1 çay bardağı	100 ml	11,5 g
Nesquik Mısır Gevreği	3 kaşık	15 g	12 g
Muhallebi	1 orta kase	220 g	55 g
Sade Tahin Helvası	1 küçük dilim	50 g	24 g
Meyveli Yoğurt	1 adet	125 g	20 g
Nutella	1 tatlı kaşığı	9 g	5 g
Petito Ayıcık	1 küçük paket	14 g	5 g
Popkek	1 adet	60 g	40 g
Un Helvası	2 çorba kaşığı	30 g	15 g
Şekerpare	1 küçük boy	30 g	15 g
Aşure	1 küçük kase	70 g	40 g
Lahmacun	1 orta boy	100 g	30 g
Yaş Pasta	1 dilim(2 parmak)	100 g	45 g
Sade Kek	1 dilim(2 parmak)	50 g	30 g
Kısır	3 kaşık	45 g	15 g
Mercimekli Kısır	3 kaşık	45 g	14 g
Patates Salatası	3 kaşık	45 g	7 g
Kıymalı/Peynirli Börek*	1 dilim(avuç içi)	50 g	14 g
Su böreği*	1 küçük dilim	80 g	20 g
Patatesli Börek*	1 dilim(avuç içi)	50 g	18 g