

Kronik Böbrek Hastalığı Olan Çocukların Diyet Yönetiminde Sıklıkla Kullanılan Türk Yemeklerinin Fosfor ve Kalsiyum İçerikleri

Bu pratik rehber, Pediatri Diyetisyenliği Derneği ve Türkiye Çocuk Nefroloji Derneği tarafından Pediatrik Renal Beslenme Çalışma Grubu (PRNT) ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.

Pratik bir rehber

Türk Yemekleri

Porsiyon büyüklükleri çalışma grubu tarafından Türk yemek tarifleri kitapları kullanılarak belirlenmiştir. Yemeklerin 100 gramlarının fosfor ve kalsiyum içerikleri Beslenme Bilgi Sistemi yazılımı (BeBiS) kullanılarak hesaplanmıştır. Yemeklerin porsiyon ölçülerinin belirtilmesinde kullanılan ev ölçüleri şu şekildedir: Keççe: 9 cm çapında ve 125 ml; yemek kaşığı: 15 ml; kibrit kutusu büyüklüğü: 5 cm x 7 cm; kase 14-16 cm çapında ve 240 ml.

Fosfor

Çorbaların Fosfor İçerikleri

- İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler
- İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Yayla çorba	Yoğurt, pirinç, buğday unu, yumurta, tereyağı	135 g (1 orta boy keççe)	87	65
Mercimek çorba	Mercimek, kuru soğan, ayçiçek yağı, un	150 g (1 orta boy keççe)	100	66
Yeşil mercimekli eriştelili çorba	Yeşil mercimek, erişte, kuru soğan, salça, ay çiçek yağı, tereyağı	175 g (1 orta boy keççe)	55	32
Ezogelin çorba	Kırmızı mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı, buğday unu, salça, limon suyu	175 g (1 orta boy keççe)	68	39
Toyga çorba	Nohut, yarma, yoğurt, buğday unu, tereyağı	175 g (1 orta boy keççe)	103	59
Şehriye çorbası	Ayçiçek yağı, şehriye, salça, limon, maydanoz	150 g (1 orta boy keççe)	24	16
Un çorba	Ayçiçek yağı, buğday unu	150 g (1 orta boy keççe)	19	13
Tarhana çorba	Kuru tarhana, tereyağı	150 g (1 orta boy keççe)	58	39

Ana Yemeklerin Fosfor İçerikleri

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Etlı nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	125 g (4 yemek kaşığı)	159	127
Etsiz nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	119	108
Etlı kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	150 g (3 yemek kaşığı)	195	130
Etsiz kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	123	112
Ev köftesi (Izgara köfte)	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	60 g (2 yumurta büyüklüğünde pişmiş)	112	186
Etlı türlü	Taze fasulye, kabak, patates, patlıcan, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı, kıyma, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	65	54
Lahmacun	Buğday unu, ayçiçek yağı, dana kıyma (orta yağlı), kuru soğan, domates, çarliston biber, kapy biber, sarımsak, domates salçası, biber salçası, maydanoz	125 g (1 adet)	146	117
Tas kebabı	Dana eti, kuru soğan, patates, ayçiçek yağı, salça	160 g (4 yemek kaşığı)	143	90
Tavuk döner	Tavuk göğüs (derisiz), ayçiçek yağı, kuru soğan, biber salçası, domates salçası, yoğurt	60 g (3 yemek kaşığı)	155	258
Sac kavurma	Koyun eti, kuru soğan, domates, yeşil biber	70 g (3 yemek kaşığı)	189	270
Tavuk sote/hindi sote	Tavuk but (derisiz, kemiksiz), kapy biber, çarliston biber, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı	140 g (4 yemek kaşığı)	161	115
Terbiyeli köfte (pirinçli)	Dana kıyma, pirinç, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, limon, yumurta	115 g (2 orta boy kepece)	50	44
Fırın tavuk	Tavuk kanat (kemikli, derili), ayçiçek yağı, domates salçası, biber salçası, sarımsak, yoğurt	190 g (2 mini but 2 kanat)	284	151

Ana Yemeklerin Fosfor İçerikleri

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Kıymalı İspanak	İspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, kıyma, pirinç, salça	170 g (3 yemek kaşığı)	89	52
Karniyarik	Patlıcan, ayçiçek yağı, kuru soğan, domates, maydanoz, sivri biber, ayçiçek yağı, dana kıyma, salça	140 g (1 küçük boy patlıcan)	105	75
Kabak dolma	Taze kabak, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, dana kıyma, pirinç, ayçiçek yağı, salça, yoğurt	135 g (1 orta boy kabak)	84	62
Kıymalı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dana kıyma, ayçiçek yağı, limon, un, yumurta sarısı, yoğurt	105 g (3 adet)	80	76
İzmir köfte	Dana kıyma, ekme içi, kuru soğan, maydanoz, yumurta, patates, ayçiçek yağı, buğday unu, salça	100 g (2 köfte, 2 dilim patates)	69	69
Adana kebabı	Kuzu eti, kuyruk yağı, kapy biber	70 g (1/2 porsiyon)	121	173
Karışık pizza	Buğday unu, kuru maya, zeytinyağı, domates salçası, kaşar peyniri, çarliston biber, haşlanmış mısır, yeşil zeytin, sucuk	35 g (1/8 dilim, 35 cm çapında)	59	168
Hamburger	Ekmeği: un, ayçiçek yağı, süt, şeker, kuru maya, yumurta sarısı, susam Köftesi: yağlı dana kıyma Diğer malzemeler: domates, kornişon turşu, marul, ketçap, mayonez	185 g (120 g ekme, 2 yumurta büyüklüğünde pişmiş köfte 65 g)	229	124
Bulgur pilavı	Bulgur, kuru soğan, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	95	95
Pirinç pilavı	Pirinç, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	39	39
Mantı (Yoğurtlu)	Buğday unu, yumurta, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, domates, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	290 g (1 kepe mantı)	148	51

Ana Yemeklerin Fosfor İçerikleri

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Peynirli yufka böreği	Hazır yufka, beyaz peynir, maydanoz, yumurta, ayçiçek yağı, süt	70 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde 1 dilim)	101	145
Sade erişte	Un, yumurta, ayçiçek yağı, lor peyniri, tereyağı	120 g (4 yemek kaşığı)	93	77
Kıymalı börek	Hazır yufka, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, süt, yumurta	85 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	94	110
Ispanaklı el açması gözleme	Buğday unu, kuru maya, şeker, ıspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça, maydanoz	75 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	55	73
Sade Gözleme	Buğday unu, yumurta, süt, sıvı yağ, tuz	100 g (6x6 cm büyüklüğünde 1 dilim)	84	84
Mercimekli bulgur pilavı	Bulgur, yeşil mercimek, kuru soğan, zeytinyağı, salça	150 g (4 yemek kaşığı)	146	97
Şehriyeli bulgur pilavı	Bulgur, şehriye, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	46	46
Zeytinyağlı taze fasulye	Taze fasulye, kuru soğan, domates, zeytinyağı, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	42	35
Zeytinyağlı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı, limon	75 g (3 adet orta boy)	60	79
Zeytinyağlı biber dolma	Dolmalık biber, pirinç, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı	75 g (1 adet orta boy)	48	65
Kabak mücver	Taze kabak, maydanoz, kuru soğan, beyaz peynir, yumurta, buğday unu, ayçiçek yağı, yoğurt	80 g (3 adet)	66	83
Zeytinyağlı pırasa	Pırasa, havuç, kuru soğan, pirinç, zeytinyağı, limon	90 g (2 yemek kaşığı)	36	40

Ana Yemeklerin Fosfor İçerikleri

■ İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

■ İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Domates soslu karışık kızartma	Patlıcan, patates, kapa biber, sivri biber, çarliston biber, domates, zeytinyağı, sarımsak	120 g (3 yemek kaşığı)	36	30
Zeytinyağlı barbunya	Barbunya, patates, havuç, kuru soğan, sarımsak, maydanoz, limon, zeytinyağı, salça	60 g (2 yemek kaşığı)	75	125
Sade omlet	Yumurta, ayçiçek yağı	65 g (1 orta boy yumurta)	109	168
Menemen	Domates, çarliston biber, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	105 g (1 orta boy yumurta)	92	88
Etsiz çiğ köfte	İnce esmer bulgur, kuru soğan, zeytinyağı, domates salçası, biber salçası, nar ekşisi, maydanoz, taze soğan, sarımsak	90 g (3 adet)	88	98

Tatlıların Fosfor İçerikleri

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Sütlaç	Süt, pirinç, nişasta, şeker	125 g (1/2 kase)	107	86
Fıstıklı baklava	Yumurta, süt, nişasta, buğday unu, tereyağı, ayçiçek yağı, şeker, limon suyu, antep fıstığı	50 g (2 adet)	39	77
Elmalı kurabiye	Yeşil elma, şeker, ceviz içi, buğday unu, tereyağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, sirke	70 g (2 adet)	112	160
İrmik helvası	İrmik, şeker, ayçiçek yağı, çam fıstığı	100 g (3 yemek kaşığı)	34	34
Fıstıklı kadayıf	Kadayıf, şeker, ayçiçek yağı, Antep fıstığı, limon	100 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	59	59
Lokma tatlısı	Buğday unu, kuru maya, şeker, ayçiçek yağı, limon suyu	66 g (4 adet ceviz büyüklüğünde)	23	36
Kabak tatlısı	Balkabağı, şeker, ceviz içi	65 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	44	67
Un helvası	Buğday unu, tereyağı, şeker	90 g (3 yemek kaşığı dolusu)	25	28
Çikolatalı yaş pasta	Kek: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao Krema: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, tereyağı, kakao, vanilya, krem şanti, çikolata	100 g [1/24 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	105	105
Pankek	Buğday unu, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya, ayçiçek yağı	60 g (3 adet)	233	388
Kakaolu kek	Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao	40 g [1/12 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	72	179
Sade kek	Buğday unu, süt, yumurta, şeker, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu	40 g (1 parmak genişliğinde, 1 dilim)	54	135

Salataların ve Ekmek Grubu Besinlerin Fosfor İçerikleri

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg ve daha yüksek olan doğal yiyecekler

İçeriğindeki fosfor miktarı 1 porsiyon için 100 mg'ın altında olan düşük fosfor alternatifleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Fosfor (mg/porsiyon)	Fosfor (mg/100g)
Çoban salata	Domates, salatalık, sivri biber, taze soğan, maydanoz, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	19	24
Cacık	Yoğurt, salatalık, dereotu, zeytinyağı	80 g (1 kase)	46	57
Mevsim salata	Kıvırcık, kırmızı lahana, havuç, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	28	36
Yoğurtlu havuç salata	Havuç, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	66 g (3 yemek kaşığı)	50	76
Patates salatası	Patates, limon, maydanoz, taze soğan, zeytinyağı	65 g (2 yemek kaşığı)	18	28
Kısır	İnce bulgur (köftelik), domates, marul, yeşil biber, yeşil soğan, maydanoz, domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, limon suyu	90 g (3 yemek kaşığı)	112	124
Lavaş	Buğday unu, ayçiçek yağı	60 g (1 adet)	27	46
Bazlama	Buğday unu, yaş maya, zeytin-yağı, toz şeker, tuz, su	100 g (1 adet)	13	13
Simit	Buğday unu, süt, ayçiçek yağı, kuru maya, şeker, pekmez, susam	50 g (1/2 adet)	86	171
Peynirli poğaç	Buğday unu, yumurta, sirke, ayçiçek yağı, yoğurt, kabartma tozu, kaşar peyniri, susam	45 g (1/2 adet)	101	225

Kalsiyum

Çorbaların Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Yayla çorba	Yoğurt, pirinç, buğday unu, yumurta, tereyağı	135 g (1 orta boy kepçe)	80	59
Mercimek çorba	Mercimek, kuru soğan, ayçiçek yağı, un,	150 g (1 orta boy kepçe)	20	13
Yeşil mercimekli erişte çorba	Yeşil mercimek, erişte, kuru soğan, salça, ayçiçek yağı, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	19	11
Ezogelin çorba	Kırmızı mercimek, bulgur, kuru soğan, tereyağı, buğday unu, salça, limon suyu	175 g (1 orta boy kepçe)	7	4
Toyga çorba	Nohut, yarma, yoğurt, buğday unu, tereyağı	175 g (1 orta boy kepçe)	62	35
Şehriye çorbası	Ayçiçek yağı, şehriye, salça, limon, maydanoz	150 g (1 orta boy kepçe)	8	5
Un çorba	Ayçiçek yağı, buğday unu	150 g (1 orta boy kepçe)	4	3
Tarhana çorba	Kuru tarhana, tereyağı	150 g (1 orta boy kepçe)	64	43

Ana Yemeklerin Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Etlı nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	125 g (4 yemek kaşığı)	36	29
Etsiz nohut	Nohut, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	39	35
Etlı kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, dana eti, salça	150 g (3 yemek kaşığı)	40	27
Etsiz kuru fasulye	Kuru fasulye, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça	110 g (3 yemek kaşığı)	36	32
Ev köftesi (Izgara köfte)	Dana kıyma, ekmek içi, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	60 g (2 yumurta büyüklüğünde pişmiş)	11	18
Etlı türlü	Taze fasulye, kabak, patates, patlıcan, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı, kıyma, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	26	21
Lahmacun	Buğday unu, ayçiçek yağı, dana kıyma (orta yağlı), kuru soğan, domates, çarliston biber, kapy biber, sarımsak, domates salçası, biber salçası, maydanoz	125 g (1 adet)	17	13
Tas kebabı	Dana eti, kuru soğan, patates, ayçiçek yağı, salça	160 g (4 yemek kaşığı)	8	5
Tavuk döner	Tavuk göğsü (derisiz), ayçiçek yağı, kuru soğan, biber salçası, domates salçası, yoğurt	60 g (3 yemek kaşığı)	18	30
Sac kavurma	Koyun eti, kuru soğan, domates, yeşil biber	70 g (3 yemek kaşığı)	38	55
Tavuk sote/hindi sote	Tavuk but (derisiz, kemiksiz), kapy biber, çarliston biber, kuru soğan, domates, ayçiçek yağı	140 g (4 yemek kaşığı)	35	25
Terbiyeli köfte (pirinçli)	Dana kıyma, pirinç, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, limon, yumurta	115 g (2 orta boy kepece)	9	8
Fırın tavuk	Tavuk kanat (kemikli, derili), ayçiçek yağı, domates salçası, biber salçası, sarımsak, yoğurt	190 g (2 mini but 2 kanat)	49	26

Ana Yemeklerin Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Kıymalı ispanak	Ispanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, kıyma, pirinç, salça	170 g (3 yemek kaşığı)	121	71
Karniyarik	Patlıcan, ayçiçek yağı, kuru soğan, domates, maydanoz, sivri biber, ayçiçek yağı, dana kıyma, salça	140 g (1 küçük boy patlıcan)	47	34
Kabak dolma	Taze kabak, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, dana kıyma, pirinç, ayçiçek yağı, salça, yoğurt	135 g (1 orta boy kabak)	28	21
Kıymalı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dana kıyma, ayçiçek yağı, limon, un, yumurta sarısı, yoğurt	105 g (3 adet)	77	74
İzmir köfte	Dana kıyma, ekme içi, kuru soğan, maydanoz, yumurta, patates, ayçiçek yağı, buğday unu, salça	100 g (2 köfte, 2 dilim patates)	8	8
Adana kebabı	Kuzu eti, kuyruk yağı, kapa biber	70 g (1/2 porsiyon)	14	20
Karışık pizza	Buğday unu, kuru maya, zeytinyağı, domates salçası, kaşar peyniri, çarliston biber, haşlanmış mısır, yeşil zeytin, sucuk	35 g (1/8 dilim, 35 cm çapında)	63	179
Hamburger	Ekmeği: un, ayçiçek yağı, süt, şeker, kuru maya, yumurta sarısı, susam Köftesi: yağlı dana kıyma Diğer malzemeler: domates, kornişon turşu, marul, ketçap, mayonez	185 g (120 g ekme, 2 yumurta büyüklüğünde pişmiş köfte 65 g)	55	29
Bulgur pilavı	Bulgur, kuru soğan, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	12	12
Pirinç pilavı	Pirinç, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	3	3
Mantı (Yoğurtlu)	Buğday unu, yumurta, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, domates, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	290 g (1 kepece mantı)	82	28

Ana Yemeklerin Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Peynirli yufka böreği	Hazır yufka, beyaz peynir, maydanoz, yumurta, ayçiçek yağı, süt	70 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde 1 dilim)	87	124
Sade erişte	Un, yumurta, ayçiçek yağı, lor peyniri, tereyağı	120 g (4 yemek kaşığı)	23	19
Kıymalı börek	Hazır yufka, dana kıyma, kuru soğan, maydanoz, ayçiçek yağı, süt, yumurta	85 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	46	54
İspanaklı el açması gözleme	Buğday unu, kuru maya, şeker, ıspanak, kuru soğan, ayçiçek yağı, salça, maydanoz	75 g (5x5 cm büyüklüğünde 2 dilim)	60	80
Sade gözleme	Buğday unu, yumurta, süt, sıvı yağ, tuz	100 g (6x6 cm büyüklüğünde 1 dilim)	44	44
Mercimekli bulgur pilavı	Bulgur, yeşil mercimek, kuru soğan, zeytinyağı, salça	150 g (4 yemek kaşığı)	24	16
Şehriyeli bulgur pilavı	Bulgur, şehriye, ayçiçek yağı	100 g (4 yemek kaşığı)	3	3
Zeytinyağlı taze fasulye	Taze fasulye, kuru soğan, domates, zeytinyağı, salça	120 g (3 yemek kaşığı)	54	45
Zeytinyağlı yaprak sarma	Asma yaprağı, pirinç, kuru soğan, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı, limon	75 g (3 adet orta boy)	79	106
Zeytinyağlı biber dolma	Dolmalık biber, pirinç, kuru soğan, domates, maydanoz, dereotu, kuş üzümü, dolmalık fıstık, zeytinyağı	75 g (1 adet orta boy)	15	20
Kabak mücver	Taze kabak, maydanoz, kuru soğan, beyaz peynir, yumurta, buğday unu, ayçiçek yağı, yoğurt	80 g (3 adet)	56	70

Ana Yemeklerin Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Zeytinyağlı pırasa	Pırasa, havuç, kuru soğan, pirinç, zeytinyağı, limon	90 g (2 yemek kaşığı)	38	42
Domates soslu karışık kızartma	Patlıcan, patates, kapy biber, sivri biber, çarliston biber, domates, zeytinyağı, sarımsak	120 g (3 yemek kaşığı)	14	12
Zeytinyağlı bar- bunya	Barbunya, patates, havuç, kuru soğan, sarımsak, maydanoz, limon, zeytinyağı, salça	60 g (2 yemek kaşığı)	20	33
Sade omlet	Yumurta, ayçiçek yağı	65 g (1 orta boy yumurta)	31	48
Menemen	Domates, çarliston biber, kuru soğan, yumurta, ayçiçek yağı	105 g (1 orta boy yumurta)	35	33
Etsiz çiğ köfte	İnce esmer bulgur, kuru soğan, zeytinyağı, domates salçası, biber salçası, nar ekşisi, maydanoz, taze soğan, sarımsak	90 g (3 adet)	23	25

Tatlıların Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Sütlaç	Süt, pirinç, nişasta, şeker	125 g (1/2 kase)	133	106
Fıstıklı baklava	Yumurta, süt, nişasta, buğday unu, tereyağı, ayçiçek yağı, şeker, limon suyu, Antep fıstığı	50 g (2 adet)	40	80
Elmalı kurabiye	Yeşil elma, şeker, ceviz içi, buğday unu, tereyağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, sirke	70 g (2 adet)	27	38
İrmik helvası	İrmik, şeker, ayçiçek yağı, çam fıstığı	100 g (3 yemek kaşığı)	7	7
Fıstıklı kadayıf	Kadayıf, şeker, ayçiçek yağı, Antep fıstığı, limon	100 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	14	14
Lokma tatlısı	Buğday unu, kuru maya, şeker, ayçiçek yağı, limon suyu	66 g (4 adet ceviz büyüklüğünde)	5	7
Kabak tatlısı	Balkabağı, şeker, ceviz içi	65 g (2 kibrit kutusu büyüklüğünde)	19	29
Un helvası	Buğday unu, tereyağı, şeker	90 g (3 yemek kaşığı dolusu)	6	7
Çikolatalı yaş pasta	Kek: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao Krema: Buğday unu, şeker, süt, yumurta, tereyağı, kakao, vanilya, krem şanti, çikolata	100 g [1/24 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	52	52
Pankek	Buğday unu, yumurta, şeker, kabartma tozu, vanilya, ayçiçek yağı	60 g (3 adet)	37	62
Kakaolu kek	Buğday unu, şeker, süt, yumurta, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu, kakao	40 g [1/12 dilim (28 cm'lik kalıp), 2 parmak kalınlığında]	23	58
Sade kek	Buğday unu, süt, yumurta, şeker, ayçiçek yağı, vanilya, kabartma tozu	40 g (1 parmak genişliğinde 1 dilim)	21	54

Salataların ve Ekmek Grubu Besinlerin Kalsiyum İçerikleri

Yemek Adı	İçerik	Porsiyon Miktarı (Ev ölçüsü)	Kalsiyum (mg/porsiyon)	Kalsiyum (mg/100g)
Çoban salata	Domates, salatalık, sivri biber, taze soğan, maydanoz, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	19	23
Cacık	Yoğurt, salatalık, dereotu, zeytinyağı	80 g (1 kase)	59	74
Mevsim salata	Kıvırcık, kırmızı lahana, havuç, limon, zeytinyağı	80 g (1 kase)	27	34
Yoğurtlu havuç salata	Havuç, ayçiçek yağı, yoğurt, sarımsak	66 g (3 yemek kaşığı)	51	77
Patates salatası	Patates, limon, maydanoz, taze soğan, zeytinyağı	65 g (2 yemek kaşığı)	17	26
Kısır	İnce bulgur (köftelik), domates, marul, yeşil biber, yeşil soğan, maydanoz, domates salçası, biber salçası, zeytinyağı, limon suyu	90 g (3 yemek kaşığı)	42	47
Lavaş	Buğday unu, ayçiçek yağı	60 g (1 adet)	3	6
Bazlama	Buğday unu, yaş maya, zeytinyağı, toz şeker, tuz, su	100 g (1 adet)	4	4
Simit	Buğday unu, süt, ayçiçek yağı, kuru maya, şeker, pekmez, susam	50 g (1/2 adet)	16	32
Peynirli poğaç	Buğday unu, yumurta, sirke, ayçiçek yağı, yoğurt, kabartma tozu, kaşar peyniri, susam	45 g (1/2 adet)	59	131



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Societe des Produits Nestlé SA şirketinin ticari markası
©2024 Bütün hakları saklıdır. Societe des Produits Nestlé SA

www.vitafloweb.com

Bu kitapçığın tasarlanması ve üretimi için destek ve finansman sağlayan VitaFlo (International) Ltd'ye teşekkür ederiz.

Bu kitapçığın içeriğini tasarlayan aşağıdaki diyetisyenlere ve nefrologlara teşekkür ederiz:

Burcu Kumru Akın, Dr. Diyetisyen, Gaziantep Cengiz Gökçek Kadın Doğum ve Çocuk Hastanesi, Gaziantep

Damla Kalkan, Uzman Diyetisyen, Hacettepe Üniversitesi İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi, Ankara

Tuğçe Kartal, Dr. Diyetisyen, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Adana

Hediye Reyhan, Diyetisyen, Ege Üniversitesi Hastanesi, İzmir

Gülşah Şahin, Dr. Diyetisyen, Atılım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Beyza Eliuz Tipici, Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Aile Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul

Sevcan Bakkaloğlu Ezgü, Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Pediatrik Nefroloji Bilim Dalı, Ankara

Baskı sırasındaki tüm bilgiler doğrudur. Pediatrik Renal Beslenme Çalışma Grubu (PRNT),
bu materyalin herhangi bir yetkisiz uyarlaması veya çevirisi için sorumluluk kabul etmez.