

1) Yulaf Ezmesi

Kalori: 389 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Lif oranı yüksek, uzun süre tokluk sağlar. Kompleks karbonhidrat kaynağıdır.

2) Muz

Kalori: 89 kcal (1 adet)

Kategori: Meyve

Açıklama: Doğal enerji sağlar, potasyum açısından zengindir.

3) Süt (Yağsız)

Kalori: 42 kcal (100 ml)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Protein ve kalsiyum kaynağıdır.

4) Tam Tahıl Ekmeği

Kalori: 70 kcal (1 dilim)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Lif bakımından zengin ve düşük kalorilidir.

5) Badem

Kalori: 120 kcal (20 adet)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: E vitamini ve sağlıklı yağ içerir, tok tutar.

6) Avokado

Kalori: 160 kcal (100g)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Omega-9 yağ asitleri içerir, kalp dostudur.

7) Yoğurt (Light)

Kalori: 59 kcal (100g)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Probiyotik içerir, sindirim sistemine yardımcı olur.

8) Elma

Kalori: 52 kcal (1 adet)

Kategori: Meyve

Açıklama: Lif bakımından zengin ve düşük kalorilidir.

9) Lor Peyniri

Kalori: 85 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağ oranı düşük, protein oranı yüksektir.

10) Fıstık Ezmesi (Doğal)

Kalori: 188 kcal (1 yemek kaşığı)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Protein ve sağlıklı yağ içerir, yüksek enerji sağlar.

11) Kefir

Kalori: 100 kcal (200 ml)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Bağışıklığı destekleyen probiyotik içerir.

12) Çilek

Kalori: 32 kcal (100g)

Kategori: Meyve

Açıklama: C vitamini içerir, düşük şekerlidir.

13) Haşlanmış Patates

Kalori: 87 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Kompleks karbonhidrat ve doğal enerji kaynağıdır.

14) Kinoa (Pişmiş)

Kalori: 120 kcal (100g)

Kategori: Protein + Karbonhidrat

Açıklama: Bitkisel protein açısından zengin, glütensizdir.

15) Yumurta (Haşlanmış)

Kalori: 78 kcal (1 adet)

Kategori: Protein

Açıklama: Yüksek kaliteli protein ve sağlıklı yağ içerir.

16) Tavuk Göğsü (Izgara)

Kalori: 165 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağ oranı düşük, saf protein kaynağıdır.

17) Somon (Izgara)

Kalori: 208 kcal (100g)

Kategori: Sağlıklı Yağ + Protein

Açıklama: Omega-3 açısından zengin, kalp sağlığını destekler.

18) Nohut (Pişmiş)

Kalori: 164 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Lif ve bitkisel protein içerir.

19) Mercimek (Pişmiş)

Kalori: 116 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Demir ve lif açısından zengindir.

20) Esmer Pirinç (Pişmiş)

Kalori: 111 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Düşük glikemik indeksli kompleks karbonhidrattır.

21) Bulgur (Pişmiş)

Kalori: 82 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Lif oranı yüksek, doyurucudur.

22) Brokoli (Haşlanmış)

Kalori: 35 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Vitamin ve lif açısından zengindir.

23) Havuç

Kalori: 41 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Beta karoten ve lif içerir.

24) Domates

Kalori: 18 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Antioksidan likopen içerir.

25) Salatalık

Kalori: 15 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Su oranı yüksek, ferahlatıcıdır.

26) Kabak (Haşlama)

Kalori: 17 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Hafif ve düşük kalorilidir.

27) Peynir (Az Yağlı Beyaz Peynir)

Kalori: 80 kcal (30g)

Kategori: Protein

Açıklama: Kalsiyum ve protein içerir.

28) Ton Balığı (Light)

Kalori: 132 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağsız protein kaynağıdır.

29) Barbunya (Pişmiş)

Kalori: 90 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Lif ve demir açısından zengindir.

30) Ceviz

Kalori: 185 kcal (4 adet)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Omega-3 yağ asitleri içerir.

31) Fındık

Kalori: 87 kcal (10 adet)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Magnezyum ve sağlıklı yağ içerir.

32) Kuru Üzüm

Kalori: 59 kcal (1 avuç - 20g)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Doğal şeker ve enerji kaynağıdır.

33) Hurma

Kalori: 66 kcal (1 adet)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Enerji sağlar, lif içerir.

34) Bal

Kalori: 64 kcal (1 tatlı kaşığı)

Kategori: Doğal Tatlandırıcı

Açıklama: Hızlı enerji sağlar.

35) Zeytinyağı

Kalori: 119 kcal (1 yemek kaşığı)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Kalp dostu tekli doymamış yağ içerir.

36) Makarna (Haşlanmış)

Kalori: 131 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Enerji verir, hızlı sindirilir.

37) Hindi Göğsü

Kalori: 135 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağsız protein kaynağıdır.

38) Barbunya Pilaki

Kalori: 140 kcal (100g)

Kategori: Karışık

Açıklama: Lif ve bitkisel protein içerir.

39) Peynir Altı Suyu Proteini (Whey)

Kalori: 120 kcal (1 ölçek)

Kategori: Protein

Açıklama: Hızlı sindirilen yüksek kaliteli protein.

40) Bitter Çikolata (%80)

Kalori: 170 kcal (30g)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Antioksidan içerir, tok tutar.

41) Greyfurt

Kalori: 52 kcal (100g)

Kategori: Meyve

Açıklama: Yağ yakımını destekler.

42) Portakal

Kalori: 62 kcal (1 adet)

Kategori: Meyve

Açıklama: Bağışıklık sistemini güçlendiren C vitamini içerir.

43) Ananas

Kalori: 50 kcal (100g)

Kategori: Meyve

Açıklama: Sindirime yardımcı bromelain içerir.

44) Üzüm

Kalori: 67 kcal (100g)

Kategori: Meyve

Açıklama: Doğal şeker içerir, enerji verir.

45) Kivi

Kalori: 61 kcal (1 adet)

Kategori: Meyve

Açıklama: C vitamini açısından çok zengindir.

46) Mısır Haşlama

Kalori: 96 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Doğal enerji ve lif kaynağıdır.

47) Zerdeçal Latte (Golden Milk)

Kalori: 110 kcal (1 bardak)

Kategori: İçecek

Açıklama: Anti-inflamatuvar özelliklere sahiptir.

48) Siyah Fasulye

Kalori: 132 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Lif ve magnezyum yönünden zengin.

49) Kabak Çekirdeği

Kalori: 150 kcal (30g)

Kategori: Sağlıklı Yağ

Açıklama: Çinko ve magnezyum içerir.

50) Yoğurt (Protein Yoğurt)

Kalori: 80 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yüksek protein, düşük şeker.

51) Tofu

Kalori: 76 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Vegan protein kaynağıdır.

52) Zencefil Çayı

Kalori: 5 kcal (1 bardak)

Kategori: İçecek

Açıklama: Sindirimi rahatlatır.

53) Patlamış Mısır (Yağsız)

Kalori: 31 kcal (1 bardak)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Lifli düşük kalorili atıştırmalıktır.

54) Yoğurt + Yulaf Karışımı

Kalori: 150 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Probiyotik + kompleks karbonhidrat sağlar.

55) Barbunya Salatası

Kalori: 120 kcal (100g)

Kategori: Karışık

Açıklama: Bitkisel protein ve lif içerir.

56) İçme Suyu

Kalori: 0 kcal

Kategori: İçecek

Açıklama: Metabolizma için gereklidir.

57) Ayran (Light)

Kalori: 17 kcal (100 ml)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Serinletir, elektrolit dengesi sağlar.

58) Izgara Sebze Karışımı

Kalori: 80 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Vitamin ve lif açısından zengindir.

59) Karışık Meyve Kasesi

Kalori: 120 kcal (1 kase)

Kategori: Meyve

Açıklama: Vitamin ve lif içeriği yüksektir.

60) Fırınlanmış Tatlı Patates

Kalori: 90 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Beta-karoten ve kompleks karbonhidrat içerir.

61) Yumurta Akı (Sadece ak)

Kalori: 17 kcal (1 adet ak)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağ içermez, saf protein kaynağıdır.

62) Ton Balığı Konservesi (Suda)

Kalori: 85 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Yağ oranı düşürülmüş yüksek protein sağlar.

63) Karides (Haşlanmış)

Kalori: 99 kcal (100g)

Kategori: Protein

Açıklama: Düşük yağlı, yüksek proteinli deniz ürünüdür.

64) Midye Dolma

Kalori: 150 kcal (3 adet)

Kategori: Karışık

Açıklama: Deniz ürünü + pirinç karışımıdır.

65) Hardal

Kalori: 10 kcal (1 tatlı kaşığı)

Kategori: Sos

Açıklama: Düşük kalorili lezzet artırıcı bir sostur.

66) Light Mayonez

Kalori: 40 kcal (1 yemek kaşığı)

Kategori: Sos

Açıklama: Normal mayoneze göre daha düşük kalorilidir.

67) Yeşil Mercimek Çorbası

Kalori: 120 kcal (1 kase)

Kategori: Karışık

Açıklama: Bitkisel protein ve lif içerir.

68) Tarhana Çorbası

Kalori: 70 kcal (1 kase)

Kategori: Çorba

Açıklama: Probiyotik içeriği ile bağıışıklığı destekler.

69) Yayla Çorbası

Kalori: 110 kcal (1 kase)

Kategori: Çorba

Açıklama: Yoğurt bazlı hafif bir çorbadır.

70) Sebze Çorbası (Light)

Kalori: 55 kcal (1 kase)

Kategori: Çorba

Açıklama: Düşük kalorili, vitamin açısından zengin.

71) Yoğurtlu Kabak Tarator

Kalori: 95 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Hafif ve ferahlatıcıdır.

72) Kırmızı Lahana

Kalori: 31 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Antioksidan ve lif içerir.

73) Soya Fasulyesi (Haşlanmış)

Kalori: 172 kcal (100g)

Kategori: Bitkisel Protein

Açıklama: Vegan protein kaynaklarının başında gelir.

74) Edamame

Kalori: 121 kcal (100g)

Kategori: Atıştırmalık + Protein

Açıklama: Lifli, yüksek proteinli soya fasulyesi.

75) Tam Buğday Lavaş

Kalori: 110 kcal (1 adet)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Kompleks karbonhidrat ve lif sağlar.

76) Doymamış Yağlı Peynir (Labne Light)

Kalori: 55 kcal (1 yemek kaşığı)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Hafif, sürülebilir peynir çeşidi.

77) Bezelye (Haşlanmış)

Kalori: 81 kcal (100g)

Kategori: Sebze + Karbonhidrat

Açıklama: Lif ve bitkisel protein içerir.

78) Bamya (Pişmiş)

Kalori: 33 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Lif açısından zengin, düşük kalorilidir.

79) Kereviz (Haşlanmış)

Kalori: 18 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Metabolizmayı destekleyen hafif bir sebzedir.

80) Tatlı Biber Turşusu

Kalori: 25 kcal (50g)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Az kalorili ve ferahlatıcı bir turşudur.

81) Yoğurtlu Semizotu

Kalori: 70 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Omega-3 içeren nadir bitkilerden biridir.

82) Çavdar Ekmeği

Kalori: 60 kcal (1 dilim)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Lif oranı yüksek, tok tutar.

83) Protein Bar (Diyet)

Kalori: 120 kcal (1 adet)

Kategori: Protein

Açıklama: Spor sonrası protein takviyesi için uygundur.

84) Laktozsuz Süt

Kalori: 45 kcal (100 ml)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Laktoz intoleransı olanlar için ideal.

85) Hindistan Cevizi Yoğurdu

Kalori: 85 kcal (100g)

Kategori: Süt Ürünü Alternatifi

Açıklama: Vegan ve laktozsuz bir yoğurt çeşididir.

86) Yulaf Sütü

Kalori: 60 kcal (100 ml)

Kategori: Bitkisel Süt

Açıklama: Lifli yapısıyla tokluk sağlar.

87) Badem Sütü (Şekersiz)

Kalori: 13 kcal (100 ml)

Kategori: Bitkisel Süt

Açıklama: Düşük kalorili bir alternatif süttür.

88) Fırında Brokoli

Kalori: 40 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Vitamin ve lif açısından zengindir.

89) Köz Patlıcan

Kalori: 24 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Düşük kalorili, lif açısından zengindir.

90) Çoban Salata

Kalori: 70 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Sebze + Karışık

Açıklama: Yoğun vitamin içeriğine sahiptir.

91) Ton Balıklı Salata

Kalori: 160 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Protein + lif + sağlıklı yağ içerir.

92) Sebzeli Omlet

Kalori: 150 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Protein ve vitamin açısından zengindir.

93) Lorlu Salata

Kalori: 95 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Protein + sebze dengesi sağlar.

94) Diyet Tost (Tam buğday + light peynir)

Kalori: 190 kcal (1 adet)

Kategori: Karışık

Açıklama: Pratik ve dengeli bir öğündür.

95) Haşlanmış Makarna (Tam Buğday)

Kalori: 120 kcal (100g)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Lifli formda kompleks karbonhidrat sağlar.

96) Izgara Mantarlı Tavuk

Kalori: 210 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Protein + Karışık

Açıklama: Düşük yağlı protein ve B vitamini içerir.

97) Kestane (Haşlanmış)

Kalori: 120 kcal (3 adet)

Kategori: Karbonhidrat

Açıklama: Doğal karbonhidrat ve mineral kaynağıdır.

98) Şalgam Suyu (Acısız)

Kalori: 5 kcal (100 ml)

Kategori: İçecek

Açıklama: Fermente bir içecek, sindirimi destekler.

99) Maden Suyu (Sade)

Kalori: 0 kcal

Kategori: İçecek

Açıklama: Mineraller açısından zengindir.

100) Kırmızı Lahana Turşusu

Kalori: 22 kcal (50g)

Kategori: Turşu

Açıklama: Probiyotik ve antioksidan içerir.

101) Diyet Puding (Light)

Kalori: 90 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Hafif tatlı ihtiyacını karşılar.

102) Meyveli Yoğurt (Light)

Kalori: 75 kcal (100g)

Kategori: Süt Ürünleri

Açıklama: Şeker oranı azaltılmıştır.

103) Taze Sıkılmış Havuç Suyu

Kalori: 39 kcal (100 ml)

Kategori: İçecek

Açıklama: A vitamini açısından zengindir.

104) Salatalık Detoks Suyu

Kalori: 5 kcal (1 bardak)

Kategori: İçecek

Açıklama: Ferahlatır, ödem atmaya yardımcı olur.

105) Zencefil Limon Karışımı

Kalori: 12 kcal (1 porsiyon)

Kategori: İçecek

Açıklama: Bağışıklığı güçlendirir.

106) Fırında Kabak Cipsi

Kalori: 45 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Atıştırmalık

Açıklama: Düşük kalorili sağlıklı cips alternatifidir.

107) Kinoa Salatası

Kalori: 180 kcal (1 porsiyon)

Kategori: Karışık

Açıklama: Bitkisel protein + lif içerir.

108) Limonlu Yeşil Çay

Kalori: 2 kcal (1 bardak)

Kategori: İçecek

Açıklama: Metabolizmayı hızlandırır.

109) Fırında Havuç

Kalori: 41 kcal (100g)

Kategori: Sebze

Açıklama: Tatlı ve lifli bir atıştırmalıktır.

110) Proteinli Smoothie (Light)

Kalori: 150 kcal (1 bardak)

Kategori: Karışık

Açıklama: Protein + vitamin içerir, tok tutar.