

# BESLENME YILDIZLARI

## YIYECEKLERİN BESLENME ÖZELLİKLERİ (1)

YIYECEKLER	HAYVANSAL PROTEINLER	BİTKİSEL PROTEINLER	YAĞLAR	ŞEKERLER	FOSFOR	KALSİYUM	DEMİR	VİT. C	VİT. B1	VİT. B2	VİT. PP	VİT. A ve PROVİT. A	VİT. E
<b>1) Etler, balıklar, yumurtalar</b>													
Etler	***		(4)		**		**		**	**	**	(6)	
Balıklar	***		(4)		**		*		**	**	**	(7)	
Yumurtalar	***		**		**		**		**	**		**	*
<b>2) Süt ve peynirler</b>	***		(5)		**	**			*	**		(8)	
<b>3) Nişastalı ve şekerli yiyecekler</b>													
Tahıllar		**		***	**		**		**	**	*		*
Beyaz un, ekmek, pirinç ve pasta		**		***	**		*		*	*			*
Kuru sebzeler (2)		***		***	**		**		**	*	*		*
Şeker				***									
Kuru meyvalar				***	*				*				
<b>4) Yağlı Maddeler</b>													
Tereyağı			***									***	*
Hayvansal yağlar			***										
Bitkisel yağlar ve Margariner			***										*
<b>5) Taze sebze ve meyvalar (3)</b>													
Patates		*		**	*		*	***	*	*	*		*
Yeşil sebzeler		*				**	*	***	*	*	*	**	*
Havuç, domates		*				**	*	**	*	*	*	**	*
Turunçgiller				*		**		***					
Elma, armut, kayısı, şeftali, kiraz, üzüm, muz				*				*					

- (1) Üç yıldız çok, iki yıldız yeterli, bir yıldız daha az önem derecesini yansıtır.  
 (2) Kuru sebzeler birinci grupta yer alacak derecede güçlüdür.  
 (3) Bu gurubu çiğ ve pişmiş (meyve ve sebze) olarak ikiye ayırmak mümkündür.  
 (4) Et ve balıklarda lipid tenörü değişik olabilir.  
 (5) Bir ve iki yıldız normal süt mamulleri içindir. Kreması alınanlarda söz konusu değil.  
 (6) Karaciğerde üç yıldız, öbür etlerde söz konusu değil.  
 (7) Mevsime ve cinsine göre değişir.  
 (8) Bir ve iki yıldız, normal süt mamulleri içindir. Kreması alınanlarda söz konusu değil.