



YÜKSEK FOSFOR İÇEREN BESİNLER

FR-HYE-04-719-63

Süt & ET



Süt



Milkshakes&Mevveli Sütler



Süt Tozu & Krema



Yoğurt



Puding



Yumurta Sarısı



Peynir Çeşitleri



Eski Kaşar



Sucuk/Salam Sosis



Tavuk Nugett



Balık & Kabuklu Deniz Ürünleri



Organ Etləri

Ekme&Tahıl



Hazır Kekler



Kahvaltılık Gevrekler



Yulaf & Kepek



Kepekli& Tam Tahıllı Ekmekler

İçecekler



Kola & Ice Tea



Bira



Meyve suları



Kahve

Diğer



Çikolata & Karamel



Pizza



Kuruyemişler



Kurumeyveler



Cips



Kurubaklagil



Dondurma

Fosfor bir çok besine renk, koku ve koruyucu özelliği nedeniyle eklenmektedir.

Bu nedenle alınan hazır/paketli ürünlerin "Besin Değerleri" dikkatlice okunmalıdır.

Eğer fosfor, kalsiyum fosfat, fosforik asit, "fos" eklenmiş ise o besinden kaçınılmalıdır.

E340, E349, E450, E458, E540, E545 Fosfor içeren katkı maddeleridir

Enerji ve Besin Öğeleri	100 g için	1 porسیون* için
Enerji	386 kcal	386 kcal
Yağ	0,3 g	0,3 g
Doymuş Yağ	0,0 g	0,0 g
Monodoyum Yağ	0,3 g	0,3 g
Şeker	72,0 g	72,0 g
Protein	0,1 g	0,1 g
Tuz	0,1 g	0,1 g
Vitaminler		
Vitamin D	10 µg	10 µg
Vitamin C	10 mg	10 mg
Yanık	0,0 mg	0,0 mg
Kalsiyum	0,0 mg	0,0 mg
Vitamin B12	0,0 µg	0,0 µg
Mineraler		
Kalsiyum	27,5 mg	27,5 mg
Fosfor	247,7 mg	247,7 mg
Sodyum	120 mg	120 mg
Çinko	7,2 mg	7,2 mg

1 porسیون (250 ml) ürünün günlük karalama miktarı	Oran (%)
Enerji	73,2%
Yağ	0,6%
Doymuş Yağ	0,0%
Monodoyum Yağ	0,6%
Şeker	144,0%
Protein	0,2%
Tuz	0,2%

* Besinleri pişirmek fosfor içeriğini azaltır

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Beslenme ve Diyet Birimi

Sayfa 1 / 1

İlk yayın tarihi: 12.09.2019

Rev No : 00

Rev Tarihi :