



TAHIL UNLARI



Yulaf Unu

Yulaf unu, yulafın taş dejirmende öğütülerek elde edilen halidir. Yulaf unu, yulaf kadar uzun yıllardır tüketilen ve sevilen bir malzeme ya da besin değil, özellikle son zamanlardaki sağlıklı beslenme trendinin artışıyla önem ve gündem kazanan isimlerden biri. Yulaf unu diğer unlardan çok daha geç bayatlama özelliğine sahiptir. Daha uzun süre tazeliğini ve lezzetini koruyan tarifleri yulaf unu sayesinde yapabilirsiniz.



İçindekiler

Yulaf unu kalori miktarı açısından hem sağlığına dikkat edenlerin hem de sporcu beslenmesi ile beslenenlerin dikkatini çekmektedir. 100 gram yulafta 63,29 gram karbonhidrat bulunmaktadır. 12,53 gram protein, 7 gram yağ, 5,43 lif, 348 mg potasyum ve 54 mg kalsiyum içermektedir.



Besin değerleri

100 gram yulaf ununda
Karbonhidrat (g) : 54.19
Protein (g): 9.62
Yağ (g): 7.76
Lif (g): 13.84
Kolesterol (mg): 0
Sodyum (mg): 10
Potasyum (mg): 374



Faydaları

Yulaf unu içerisindeki düşük glisemik indeks sayesinde kan şekerinizi dengelemeye yardımcı olur. Aynı zamanda tok tutarak sık sık açılmaların ya da aniden bastırın tatlı krizlerinin de engellenmesine yardımcı olur. Yulaf unun içerisinde bolca lif bulunur.





Galeta Unu

Galeta unu pek çok farklı yemekte kullanılan birbirinden farklı tatlılara sahip yemekler yapmak için kullanılan oldukça sağlıklı bir üründür. Galeta ununun mutfakta kullanım alanı oldukça yaygındır. Galeta unu üretiminde öncelikle Buğday unu (Gluten içerir), su, tuz, ekmek mayası kullanılarak ekmek üretilir. Ardından, bu ekmek özel bir işlemden geçirilerek, kurutulur ve son olarak da Taş değirmende öğütülür.



Besin Değerleri

Enerji 349 kcal.

Yağ 1,67 g.

Doymuş Yağ 0,33 g.

Karbonhidrat 70,9 g.

Şeker 5,24 g.

Protein 11,12 g.

Tuz 0,99 g.

Diyet Lif 2,96 g.



İçindekiler

Buğday unu (Gluten içerir), su, tuz, ekmek mayası

Faydaları

Protein ve lif de bulunan galeta,olesterol düşürücü etkilerinin yanı sıra safra asitlerini önleyerek daha uzun süre topluk hissi verir. Zaten zayıflama diyetlerinde kimi zaman verilmesinin nedeni de kişinin uzun süre kendini tok hissetmesini sağlamasıdır.



Arpa Unu Nedir?

Arpa tahlilinden elde edilen bir un çeşidi olan arpa unu, pek çok ülkede sağlıklı olması nedeniyle tercih edilmektedir. Arpa unu besin değeri incelendiğinde oldukça faydalı rakamlar tespit edilir. Diğer unların kullanıldığı her tarifi lezzetlendiren arpa unu, kalp hastalıklarını önleme konusunda etkilidir.



İçindekiler

100 gram gelen arpa unu besin değerlerinde 61,49 gram karbonhidrat, 1,56 gram yağ, 8,22 gram protein, 1,41 gram azot, 14,39 gram lif, 94 mg magnezyum, 169 mg kalsiyum vardır.



Besin değerleri

100 gram arpa ununda 1,41 gram azot, 1,56 gram yağ, 8,22 gram protein, 14,39 gram lif, 61,49 gram karbonhidrat, 94 mg miligram magnezyum ve 169 miligram kalsiyum bulunmaktadır. Kalori Değerleri: 100 gram arpa unu 345 kaloriye denktir.



Faydaları

Bağırsakları Çalıştırmaya yardımcı olur.
Metabolizma Dostudur.
Kansızlığı Gidermeye yardımcı olur.
Kan Şekerini Dengelemeye yardımcı olur.





Çavdar Unu Nedir?

Çavdar buğdaygiller ailesinin bir üyesidir. İlk defa MÖ. 6500'lü yıllarda Asya'da yetişirildiği düşünülür.

Ana vatanı Orta Asya ve Anadolu olan çavdar, kilo alımının kontrol edilmesine yardımcı olur. Bu özelliği ile dikkat çeken çavdar, zayıflamak isteyenlerin temel besinlerinden biridir.



Besin Değerleri

Karbonhidrat: 68.63 gr

Lif: 23.80 gr

Şeker: 2.31 gr

Protein: 15.91 gr

Yağ: 2.22 gr

Doymus Yağ: 0.27 gr

Kolesterol: 0.00 mg

Sodyum: 2.00 mg

Potasum: 717.00 mg

Kalsiyum: 37.00 mg

Vitamin A: 11.00 IU

Vitamin E: 2.73 mg

Vitamin K: 5.90 mg

Vitamin B6: 0.44 mg

Niacin (B3): 4.27 mcg

Demir: 4.97 mg

Folat: 33.00 mcg

Pantotenik Asit: 1.46 mg

Fosfor: 499.00 mg

Magnezyum: 160.00 mg

Çinko: 5.04 mg

Bakır: 0.56 mg

Selenyum: 18.00 mcg

Mangan: 6.06 mcg

İçindekiler

Süper besinler arasında yer alan çavdarın 100 gramı yaklaşık 40 gram kadar toplam lif, 2.5 gram kadar da çözünebilir lif içeriyor. E, B1, niyasin ve folik asit vitaminlerinden zengin olan çavdar; çinko, bakır, selenyum ve magnezyum da en iyi kaynaklarından biri.

Faydaları

Bol miktarda antioksidan içeriği için yaşlanmayı geciktirici etkisi vardır. Vücudun serbest radikallerden korunmasını sağlar. İçeriğindeki selenyum, demir, çinko, manganez, kalsiyum, magnezyum ve fosfor gibi mineraller sayesinde anti aging özelliği vardır. B1 ve B3 vitaminleri bakımından zengindir.



Nohut Unu

Nohut unu, en sevilen bakliyatların başında gelen nohuttan elde edilen besinlerden biridir. Nohut, gluten içermeyen bir bakliyat olması sebebiyle özellikle glutensiz beslenenlerin favorilerinden biridir.



İçindekiler

23 gr protein, 5 gr yağ, 63 gr karbonhidrat içermektedir.

Nohut Unu protein, demir, fosfor, potasyum, magnezyum, folik asit ve lif açısından zengindir.



Besin değerleri

100 gram nohut unu 386,9 kalori içerir.

Demir, kalsiyum, magnezyum ve potasyum minerallerini bol miktarda içerir. Bunun yanında A ve B6 vitamini de barındırmaktadır. Ayrıca iyi bir lif kaynağı olan nohut unu, protein bakımından da zengin bir besindir.



Faydaları

Nohut unu, içindeki vitamin ve minerallerle vücudun direncini arttırmır ve bağıışıklık sistemini destekler. İyi bir lif kaynağı olan nohut unu, sindirim sistemi için de yararlıdır ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasına destek olur.





Mısır Unu

Mısır unu, Mısırın öğütülmesiyle elde edilen ince toza verilen addır. Başta ekmek ve hamur işleri olmak üzere pek çok gıdada kullanılır. Çölyak hastalarının kullanabileceği ürünler arasındadır.



Besin Değerleri

1 Çay Bardağı (Normal) Mısır Unu 167,32 kaloridir.

Mısır Unu içeriğinde:

34,24 Karbonhidrat(g)

2,56 Protein(g)

1,72 yağ(g)

2,38 lif(g)

95,41 potasyum(mg)

4,23 Kalsiyum(mg)

23,50 A Vitamini(ui)

İçindekiler

Mısır Unu içeriğinde 34,24 Karbonhidrat(g), 2,56 Protein(g), 1,72 yağ(g), 2,38 lif(g), 95,41 potasyum(mg), 4,23 Kalsiyum(mg), 23,50 A Vitamini(ui), 0,00 C Vitamini(mg), barındırır.

Faydaları

Kolesterolü Dengelemeye yardımcı olur.

Bağışıklık Sistemi Güçlendirmeye yardımcı olur.

Kabızlığa İyi Gelebilir.

Kemikleri Güçlendirmeye yardımcı eder.

Cildi Temizler.

Yüksek Tansiyona İyi Gelebilir.

Alzheimer Riskini Önleyebilir.



Kardeun (Tam Buğday Unu)

Tam buğday unu besin değeri yüksek bir un türündür.

Tam buğday ununun yapısında kepek, rüseym ve protein gibi faydalı maddeler yer alır. Besinsel lifler ve fitosteroller bakımından zengin olan tam buğday unu, besin değerini kaybetmeden öğütülerek kullanıma hazır hale gelir.



İçindekiler

Tam buğday unu, özel amaçlı buğday unu, su, ekşi hamur (buğday unu), glüten, ayçiçek yağı, peyniraltı suyu tozu, ekmek mayası, tuz, üzüm sirkesi, gıda enzimleri (alfa amilaz, hemiselüiaz, lipaz), antioksidan (askorbik asit), koruyucu (kalsiyum propiyonat). Gluten, süt ve süt ürünleri içerir.



Besin değerleri

1 su bardağı tam buğday unu;
14.53 gram Protein
2.75 gram Yağ
11.77 gram Lif
3.3. mg Sodyum
370.7 mg Potasyum
35.2 mg Kalsiyum
2.2 iu A vitamini
3.74 gram Demir

Faydaları

- 1) Bağırsak Sağlığını Koruma-ya yardım eder.
- 2) Başıksıklık Sisteminin Güçlendirmeye yardım eder.
- 3) Diyabet Riskini %30 Düşürebilir.
- 4) Şekeri Kontrol Altına Alabilir.
- 5) Uzun Süre Tokluk Sağlar.





ANTIK UNLAR



Kavulca Unu

Kavılca buğdayının ruşeym ve kepeği ile beraber bir bütün olarak öğütülmesinden elde edilen un. Ülkemizde yetiştirciliği devam eden genetiği korunmuş son iki buğday türünden biridir. Kavılca ununun elde edildiği buğday Kars ilimizde yetişir. Soğuk iklimde uyumlu olup bu sebeple kabuk kısmı daha kalındır.



İçindekiler

Kavılca buğdayının kepeği ve ruşeym ile birlikte öğütülmesi ile elde edilen una kavılca unu denir. Genetiği korunmuş olan buğday türlerinden birisidir. Aynı zamanda gluten değerleri de diğer buğday türlerine göre çok daha düşüktür.



Besin değerleri

1 Su Bardağı (110 gr) yaklaşık 372 kcal kalori içerir, 10 gr protein, 74 gr karbonhidrat ve 1.76 gr yağ bulunur ve 1.38 porsiyona eşittir. 1 Fincan (50 gr) yaklaşık 169 kcal kalori içerir, 4.45 gr protein, 34 gr karbonhidrat ve 0.8 gr yağ bulunur ve 0.63 porsiyona eşittir.



Faydaları

Bol miktarda yüksek protein, demir ve fosfor, magnezyum içerir. Bu nedenle de normal unlara göre 1,5 kat daha faydalı bir un çeşididir. Kavıl unu kullanılarak yapılan ekmekler normal ekmeklere göre bir miktar daha sert olur. Kavılca unu, bağılıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.





Dinkel Unu

Anadolu topraklarında yetişen en eski antik buğday türlerinden olan Dinkel; kızıl buğday olarak da bilinir. Genetik yapısı ile oynamamış ve gluten oranı düşük, lif oranı yüksektir. Almanya'da Dinkel, Anadolu'da kızıl buğday olarak bilinir. Taş dejirmende öğütülerek elde edilmiştir.



Besin Değerleri

Dinkel Ununun 100 gramında 337 kalori vardır ve besin değeri olarak: 9 gr protein, 1.4 gr yağ, 68 gr karbonhidrat içermektedir. Dinkel Unu, Anadolu topraklarında yetişen en eski antik buğday türlerinden olan Dinkel; kızıl buğday olarak da bilinir.

İçindekiler

Dinkel buğdayının kepek, ruşeym ve endosperm kısmının tamamı öğütülerek dinkel unu elde edilmektedir. Normal buğday türlerine göre vitamin ve mineral içeriği 1/4 oranında daha zengindir. Genetiği bozulmamış buğdayın önemi üretimine girdiği besin madde çeşitinin çokluğundandır.

Faydaları

Dinkel (spelt) tam buğday unları diğer buğday unlarına göre vitamin ve mineral bakımından daha zengindir. Sağlık açısından kullanımı faydalı olan dinkel (kızıl buğday) tam buğday unu, hücreleri yenilemeye, sinir sistemini düzenlemekte ve bağıışıklık sistemini güçlendirmektedir.



Siyez Unu

Siyez unu, buğday türlerinin atası olarak bilinen siyez buğdayından üretilen bir un çeşididir. 12 bin yıllık bir geçmişe sahip olan siyez buğdayı tarihteki ilk ekili tahıl çeşitlerinden biridir. Yazılı kaynaklara göre ilk olarak Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde kültüre alınmış yani evcilleştirilmiştir.



İçindekiler

100 gram siyez unu yaklaşık 340 kcal kaloridir. Bu ölçüdeki siyez ununda 32 mg kalsiyum, 0,09 mg E vitamini, 12 gram protein, 9,72 gram lif bulunur. Siyez unu ayrıca B1, B2 ve B12 vitaminleri, sodyum, fosfor, çinko, folik asit, selenyum ve demir içerir.



Besin değerleri

Siyez Ununun 100 gramlarda 340 kalori vardır ve besin değeri olarak: 10 gr protein, 1.8 gr yağ, 65 gr karbonhidrat içermektedir.



Faydaları

Glisemik indeksi düşük bir besin olduğu için siyez unuyla hazırlanan yiyecekler kan şekerini hızlıca yükseltmiyor. Bu sayede açıkma hissinin de önüne geçiyor, beyaz unla yapılan gıdalara oranla siyez unuyla yapılan yiyecekler tokluk hissinin daha uzun sürmesini sağlıyor.



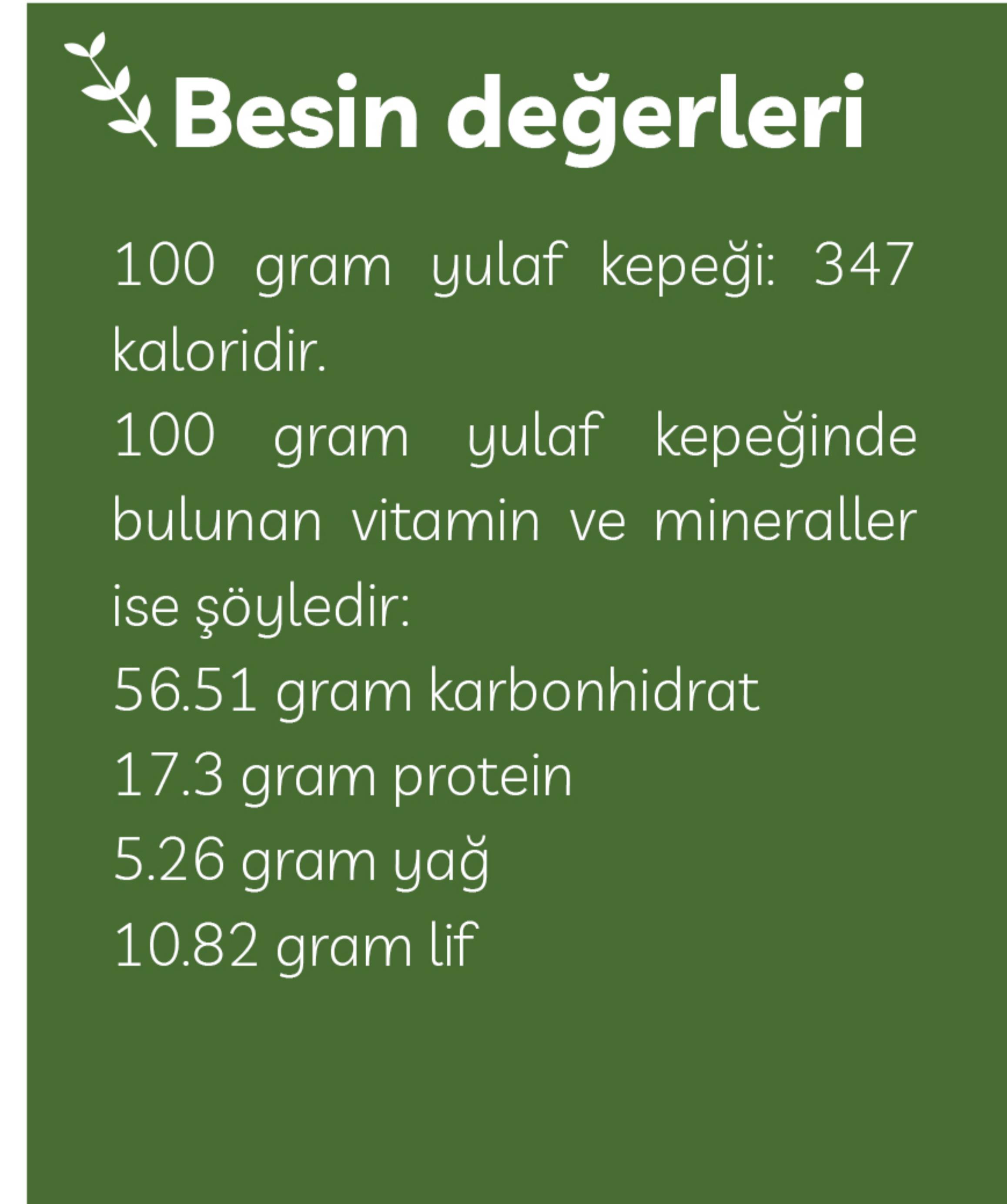
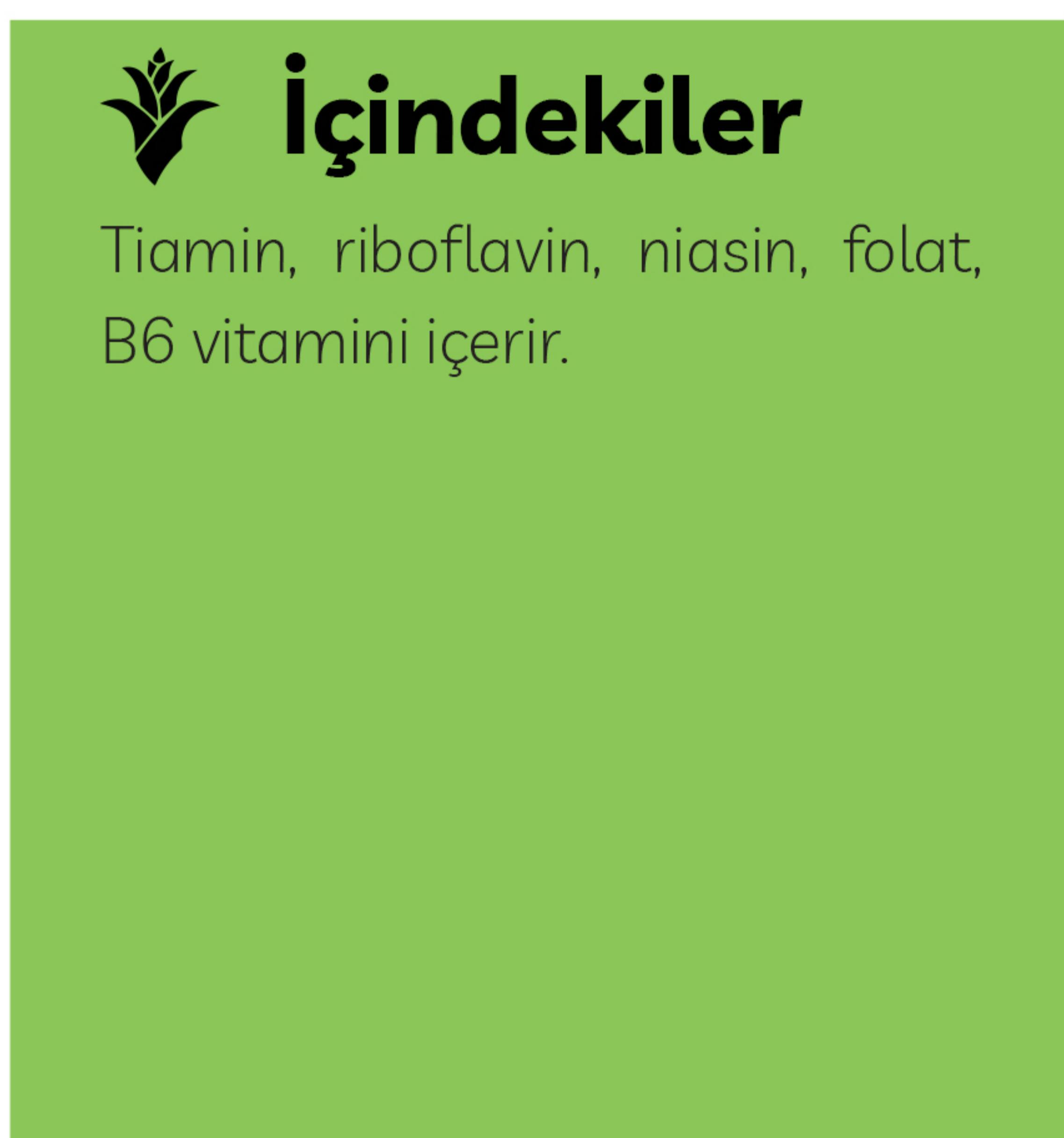


TAHIL EZMELERİ



Yulaf Kepeği

Yulafın en dış tabakasında kalın bir kabuk bulunur. Bu kabuğun öğütülmesinden yulaf kepeği elde edilir. Yulaf kepeği, besin değeri yüksek bir tahıl ürünüdür. Bu nedenle herkes için sağlık taşıyan bir yapısı vardır. Yulaf tanelerini çevreleyen bu kabuklu kısım, yüksek mineraller barındırmaktadır.



Faydaları

- 1) Bağırsakları Çalıştırmada önemli rol oynar.
- 2) Kan Şekerini Düzenleyebilir.
- 3) Kemik Gelişimini Destekler.
- 4) Cildi Yenilemeye yardımcı olur.
- 5) Kötü Kolesterolü (LDL) Düşürmeye yardımcı olur.





Yulaf Ezmesi

Kilo vermek, kan şekeri seviyesini düşürmek ve düşük kalp hastalığı riski gibi potansiyel faydaları ile bilinen yulaf ezmesi; dünyadaki en sağlıklı tahıllar arasında yer bulan yulaftan yapılır. Yulaf; vitamin, mineral, lif ve antioksidanlar açısından son derece önemli bir kaynaktır.



Besin Değerleri

100 gram yulaf ezmesinin besin değeri tablosu şu şekildedir:

Karbonhidrat: 66,2 g.

Protein: 16,89 g.

Yağ: 6,9 g.

Lif: 10,6 g.

Kalsiyum: 54 mg.

Potasium: 429 mg.

Demir: 4,72 mg.

İçindekiler

100 gram çiğ yulaf; 12.53 gr. protein, 63.29 gr. karbonhidrat, 5.43 gr. lif, 7 gr. yağ, 7 mg sodyum, 348 mg potasyum, 54 mg kalsiyum ve 4.61 mg demir içerir.

Faydaları

Kilo Vermeye Yardımcı Olabilir.

Kolesterolü Düşürebilir.

Kabızlığı Giderebilir.

Kan Şekeri Kontrolü Sağlayabilir.

Cilt Sağlığını Destekleyebilir.

Kas Kütlesini Artırabilir.



ORGANİK ÜRÜNLER





Organik Tam Çavdar Unu

Çavdar buğdaygiller ailesinin bir üyesidir. İlk defa MÖ. 6500'lü yıllarda Asya'da yetişirildiği düşünülür. Ana vatanı Orta Asya ve Anadolu olan çavdar, kilo alımının kontrol edilmesine yardımcı olur. Bu özelliği ile dikkat çeken çavdar, zayıflamak isteyenlerin temel besinlerinden biridir.



Besin Değerleri

Besinlerin kalori miktarı hakkında bilgi sahibi olmak önemlidir. Bu doğrultuda, Çavdar Unu kalori değeri de oldukça merak edilmektedir. 100 gram Çavdar Unu, ortalama 226,80 kaloriye, 49,72 karbonhidrata, 4,51 proteine ve 0,72 yağ değerine sahiptir.

İçindekiler

%100 Tam Çavdar Unu

Faydaları

Açlık Hissinin Azalması ve Gecikmesini Sağlayabilir.
Kan Şekerini Düzenleyebilir.
Kolesterol Dengesini Sağlamaya yardımcı olur
Çeşitli Hastalıkların Oluşma Riskine Etkide bulunur.



Organik Tam Buğday Unu

Tam buğday unu besin değeri yüksek bir un türündür.

Tam buğday ununun yapısında kepek, rüseym ve protein gibi faydalı maddeler yer alır. Besinsel lifler ve fitosteroller bakımından zengin olan tam buğday unu, besin değerini kaybetmeden öğütülerek kullanıma hazır hale gelir.



İçindekiler

Tam buğday unu besin değeri yüksek bir un türündür.

Tam buğday ununun yapısında kepek, rüseym ve protein gibi faydalı maddeler yer alır.

Besinsel lifler ve fitosteroller bakımından zengin olan tam buğday unu, besin değerini kaybetmeden öğütülerek kullanıma hazır hale gelir.



Besin değerleri

79.17 gram Karbonhidrat

14.53 gram Protein

2.75 gram Yağ

11.77 gram Lif

3.3. mg Sodyum

370.7 mg Potasyum

35.2 mg Kalsiyum

2.2 iu A vitamini

3.74 gram Demir



Faydaları

- 1) Bağırsak Sağlığını Korumada Destek Sağlar.
- 2) Başıksıklık Sisteminin Güçlendirir.
- 3) Diyabet Riskini Düşürmeye yardımcı olur.
- 4) Şekeri Kontrol Altına Almaya yardımcı olur.
- 5) Uzun Süre Tokluk Sağlar.
- 6) Tansiyon Dengeler.
- 7) Kalp Hastalıklarını Önlemeye yardımcı olur.
- 8) Enerji Kaynağıdır.





Organik Tam Yulaf Unu

Yulaf unu, yulafın taş dejirmende öğütülme aşamasından geçirilerek elde edilen halidir. Yulaf unu, yulaf kadar uzun yıllardır tüketilen ve sevilen bir malzeme ya da besin değil, özellikle son zamanlardaki sağlıklı beslenme trendinin artışıyla önem ve gündem kazanan isimlerden biri. Evde yapımı da oldukça kolay olan yulaf ununun diğer unlardan çok daha geç bayatlama özelliğine sahip.



Besin Değerleri

100 gram yulafta 63,29 gram karbonhidrat bulunmaktadır. 12,53 gram protein, 7 gram yağ, 5,43 lif, 348 mg potasyum ve 54 mg kalsiyum içermektedir. Diyet beslenmesinde 2 yemek kaşığı yulaf, 1 dilim ekmek ile eşittir. Son zamanlarda neredeyse her mutfakta kendini gösteren yulaf unu besin değeri yüksek bir undur.

İçindekiler

%100 organik tam buğdayın öğütülmesiyle üretiliyor. Tamanın doğal şartlarda hazırlanan un, tariflere lezzet kazandırıyor. Tam yulaf unu, içeriği yüksek lif oranı ile biliniyor. Tam yulaf ununu, beyaz unun kullanıldığı tüm tariflerde sağlıklı bir alternatif olarak tercih edebilirsiniz.

Faydaları

Yulaf unu içerisindeki düşük glisemik indeks sayesinde kan şekerinizi dengellemeye yardımcı olur. Aynı zamanda tok tutarak sık sık açıkların ya da aniden bastırılan tatlı krizlerinin de engellenmesine yardımcı olur. Yulaf unun içerisinde bolca lif bulunur.



Organik Buğday Unu

Buğdayunu, buğday tahlilinin ilk başta yabancı maddelerden ayırtırılıp, daha sonra temizlenip en sonunda da belirli bir rutubete getirildikten sonra öğütülmesi ile elde edilen undur. Unun randımanı ya da safliği içerisinde elenerek kepek, razmol gibi buğdayın kabuk ve kabuğa yakın kısmının ayrılmasıyla ayarlanır.



İçindekiler

Kabuk kısmından kepek (bran) elde edilir. Tahıl danesinin yaklaşık %14,5'ini kepek oluşturur, tam buğday ununun kepeğinde; %86 niasin, %50 pantotenik asit, %42 riboflavin, %33 tiamin, %19 protein bulunur. Bir de yoğun olarak selüloz bulunur.



Besin değerleri

1 Çay Bardağı (Normal)
Buğday Unu 200,20 kaloridir.
Buğday Unu içerisinde 41,97 Karbonhidrat(g), 5,68 Protein(g), 0,54 yağ(g), 1,49 lif(g), 1,10 Sodyum(mg), 59,40 potasyum(mg), 8,25 Kalsiyum(mg), 0,85 ve Demir barındırır.

Faydaları

Daha Besleyicidir. Buğdayunu, beyaz una göre içerisinde daha çok vitamin ve minerale sahiptir.
Tokluk Hissi Sağlar.
Sindirim Sistemi İçin Yararlıdır.
Kan Şekeri Düzenebilir.
Tansiyonu Düzenebilir.
Göz Sağlığı İçin Yararlıdır.
Cilt İçin Yararlıdır.





Organik Tam Yulaf Kepeği

Yulafın en dış tabakasında kalın bir kabuk bulunur. Bu kabuğun öğütülmesinden yulaf kepeği elde edilir. Yulaf kepeği, besin değeri yüksek bir tahıl ürünüdür. Bu nedenle herkes için sağlık taşıyan bir yapısı vardır. Yulaf tanelerini çevreleyen bu kabuklu kısım, yüksek mineraller barındırmaktadır.



Besin Değerleri

Karbonhidrat (g): 56.51

Protein (g): 17.3

Yağ (g): 5.26

Lif (g): 10.82

İçindekiler

Yulaf kepeği yüksek oranda lif, tiamin ve bununla birlikte magnezyum, fosfor, çinko, riboflavin ve potasyum içerir. Yüksek lif içeriği ile normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur. Tiamin içeriği ile, kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

Faydaları

- 1) Bağırsakları Çalıştırımda etkili rol oynar.
- 2) Kan Şekerini Düzenlemede yardımcı olabilir.
- 3) Kemik Gelişimini Destekleyebilir.
- 4) Cildi Yenilemede önemli rol oynar.
- 5) Kötü Kolesterolü (LDL) Düşürmede yardımcı olur.



KARIŞIM UNLARI



Mor Karışım Unu

Evde mor renkli ekmek yapmak isteyenlerin tercihi olabilecek, hazır ekmek unu karışımıdır. 1 Porsiyonda 262.4 kcal ve 80 gr vardır.



Besin Değerleri

100 gramında 328 kalori vardır ve besin değeri olarak: 12 gr protein, 1.9 gr yağ, 60 gr karbonhidrat içermektedir.

İçindekiler

Tam Buğday Unu (%75), Ekşi Hamur Unu, Mor Havuç, Mor Lahana, Yaban Mersini, Kara Dut, Aronia Meyvesi, Blueberry Özütleri

Faydaları

Daha Çok Vitamin ve Mineral İçerebilir.
Mineral Emilimini Arttırabilir.
Uzun Süre Taze Kalır.
Sindirimini Kolaylaştırabilir.
Kilonun Korunmasını Sağlayabilir.



ÖZEL ÜRÜNLER



Yulaf Kepeği Gevreği Tarçınlı

Nemlendirme ile sıklaşması sağlanıp nem oranı düşürülrerek kurutulur.

Yulaf kepeği gevreği 1 paketinde saf tarçın ve 200 gr yulaf kepeği mevcuttur.

Ortalama 200 gr yulaf kepeği gevreği paketi içerisinde 13 yemek kaşığı yulaf kepeği bulunmaktadır.



Besin Değerleri

Enerji (kj/kcal) : 533/2226.

Enerji ve Besin Öğeleri : 100 GR.

Doymuş Yağ (g) : 30.

Karbonhidrat (g) : 18.

Şekerler (g) : 12.

Tuz (g) : 0.

İçindekiler

Yulaf kepeği gevreği 1 paketinde saf tarçın ve 200 gr yulaf kepeği mevcuttur. Ortalama 200 gr yulaf kepeği gevreği paketi içerisinde 13 yemek kaşığı yulaf kepeği bulunmaktadır. Alerjen Uyarısı: Gluten içerir. Mutlaka serin ve kuru yerde muhafaza ediniz.

Faydaları

Kan şekeri kontrolü, sağlıklı bağırsak fonksiyonu, düşük kan basıncı ve kolesterol gibi birçok faydası vardır. Dengeli bir besin içeriğine sahip olan yulaf kepeği; yulaf ezmesinden daha fazla protein ve life, daha az kaloriye sahiptir. Güçlü bir çözünür lif türü olan beta-glukan bakımından zengindir.



Yulaf Kepeği Gevreği Çikolatalı

Süt Yoğurt içine katarak da tüketerek sağlıklı ve dengeli beslenmenize katkı sağlayacaktır % 99 Yulaf Kepeği ve % 1 Çikolata aroması içermekte olup yağı bulunmamaktadır.



İçindekiler

Yulaf kepeği gevreği 1 paketinde saf tarçın ve 200 gr yulaf kepeği mevcuttur. Ortalama 200 gr yulaf kepeği gevreği paketi içerisinde 13 yemek kaşığı yulaf kepeği bulunmaktadır. Alerjen Uyarısı: Gluten içerir. Mutlaka serin ve kuru yerde muhafaza ediniz.



Besin değerleri

Doğalsan Yulaf Kepeği Gevreği Çikolatalının 100 gramında 323 kalori vardır ve besin değeri olarak: 11 gr protein, 3.62 gr yağ, 50 gr karbonhidrat içermektedir.

Faydaları

Kan şekeri kontrolü, sağlıklı bağırsak fonksiyonu, düşük kan basıncı ve kolesterol gibi birçok faydası vardır. Dengeli bir besin içeriğine sahip olan yulaf kepeği; yulaf ezmesinden daha fazla protein ve life, daha az kaloriye sahiptir. Güçlü bir çözünür lif türü olan beta-glukan bakımından zengindir.





Atıştırmalık Mor Gevrek (Ballı)

Mor havuç ve mor lahana özütlerinin bir araya gelmesiyle oluşan Doğalsan'dan mor gevrek, üstelik ballı! Yulaf kepeği ve karabuğday unu gibi içeriklerle zenginleşmiş olan mor gevreğinizi kahvaltlardan ara öğünlere kadar birçok şekilde tüketebilirsiniz.



Besin Değerleri

Doymuş yağı (g): 0.96.

Enerji (kcal): 333.

Karbonhidrat (g): 55.68.

Lif (g): 18.

Protein (g): 10.5.

Tuz (mg): 100.

Yağ (g): 3.62.

Şeker (g): 15.

İçindekiler

Mor havuç ve mor lahana özütlerinin bir araya gelmesiyle oluşan Doğalsan'dan mor gevrek, üstelik ballı!

Faydaları

Her servisinde antioksidanlar, magnezyum, fosfor, demir ve diğer vitaminler ve mineraller içerir. Ayrıca, lif içeriği sayesinde sindirim sistemi sağlığına da faydalıdır. Antioksidanlar, alzheimer hastalığı, diyabet ve kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarına karşı koruma sağlar. Yüksek lif ve antioksidan içeriği ile sağlık açısından da faydalar sağlar.



Atıştırmalık Gevrek (Kakaolu Fındık Krema Dolgulu)

Çitir çitir gevrek... İçeriğinde ise çok sevdiğimiz kakaolu fındık kreması dolgusu. Pancar şekerinden ayçiçek yağına, çeşitli unlardan vaniline kadar zengin bir içeriğine sahip olan Doğalsan çitir gevrek, aynı zamanda düşük glütene sahiptir.



Besin değerleri

Doymuş yağ (g):	7.45
Enerji (kcal):	399
Karbonhidrat (g):	66.2
Lif (g):	3.1
Protein (g):	7.7
Tuz (mg):	100
Yağ (g):	10.8
Şeker (g):	19.6



Faydaları

Düşük glutenli içeriğiyle sindirim için kolaylık sağlar.
Değerler ortalama bir yetişkinin Referans Alım Düzeyini belirtir.
Alerjen Uyarısı: Eser miktarda gluten içerebilir
Süt ürünü ve fındık fındık kreması içerir.





Buğday Ruşeymi

Ruşeym buğdaydan elde edilen bir besin kaynağıdır. Ruşeym, buğdayın en üst kısmında yer alan, buğdayın büyüp çoğalmasını ve çimlenmesini sağlayan kısımdır. Buğdayın hayat kaynağı diyebiliriz ruşeym için. O küçük ruşeymlerin içerisinde ciddi bir protein, magnezyum ve mineraller gizlidir.



Besin Değerleri

%100 Buğday Ruşeymi 250 g

Doymuş yağı (g): 1.7.

Enerji (kcal): 364.

Karbonhidrat (g): 49.

Protein (g): 31.

Tuz/Sodyum (g): 0.06.

Yağ (g): 10.

Şeker (g): 0.

İçindekiler

Buğday ruşeymi, buğdayın en tepesinde embriyo olarak adlandırılan, tohumun üremesini ve çimlenmesini sağlayan kısımdır, yani buğdayın hayat kaynağıdır. Buğday ruşeyminin içerisinde yüksek oranda lesitin, esansiyel yağ asitleri ve proteinler ile minerallerden çinko, manganez ve krom bulunur.

Faydaları

Antioksidan içeriği sayesinde, yaşlanma etkilerini geciktirmeye ve bağılıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. E vitamini sayesinde hücre zarının dayanıklılığını arttırması, hücreleri koruması ve kanser riskini azaltması ruşeymin faydaları arasındadır.



Yulaf Kepeği Karışımı

B vitamini içeren yulaf kepeği birçok minerali de yapısında barındırır. Yulaf kepeği her yaştan kişi için kemik güçlendiren bir tahıl ürünüdür. Kas ve kemiklerin daha güçlü olmasını, kas hastalıklarının önlenmesini sağlamaktadır. Yulaf kepeğini tüketerek, iskelet sisteminizi güçlendirmiş olacaksınız.



İçindekiler

Yulaf kepeği karışımı %75 yulaf kepeği, peynir Tozu, yumurta aki tozu, peynir altı suyu tozu ve tuz içerir. Yüksek oranda protein içerir.



Besin değerleri

Besin Değerleri (100 gr için);
Enerji (kcal): 317
Yağ (gr): 3,1
Karbonhidrat (gr): 46,57
Protein (gr): 15,9



Faydaları

Yulaf Kepeğinde olduğu gibi çok iyi bir protein kaynağı olmak dışında; manganez, - demir, çinko ve E vitamini, niasin, riboflavin, folat, B grubu vitaminler ve selenyum kaynağıdır. İçerisinde bulunan Betaglukan sayesinde, kan kolesterolinin dengelenmesinde olumlu etkilere sahiptir.





Panko Çıtır Kaplama

Japon mutfağında sıkılıkla kullanılan panko aslında bir çeşit ekmek kırtıtı. Özellikle kızartma tariflerinde sıkılıkla kullanılıyor. Tavuk, et, sebze ya da köfte yemeklerini kızartırken panelenerek kaplandığında daha çıtır olmasını sağlıyor. Önce yumurtaya bulayıp daha sonra ekmek kırtıtısıyla kaplanmış her türlü sebze, tavuk ya da et yemeğinin çıtırlığı uzaklardan duyuluyor.



Besin Değerleri

(100 gr için);

Enerji (kcal) (kj ve kcal): 1414kJ – 338 Kcal

Karbonhidrat (gr): 62,55gr

Protein (gr): 11,8gr

Yağ (gr): 1,95gr

Şeker (gr: 0,20gr

İçindekiler

Buğday unu (gluten), nişasta, şeker, tuz, kabartıcılar (sodyum asit pirofosfat, sodyum bikarbonat).

Faydaları

Panko; köfte, et, balık gibi yiyecekler kızartıldığında daha çıtır olmaları ve daha güzel görünümleri için kullanılan bir malzemedir. Kızartmalar için kullanılan ve et gibi besinlerin soslandığı sos çeşitlerinin kalınlaştırılması adına da kullanılan bir malzeme olarak belirtilebilir.



BAKLİYATLAR



Siyez Bulguru

Bu bulgur türü siyez buğdayından elde edilir. Siyez bulgurunun bir diğer özelliği ise coğrafi işaret olmasıdır. Siyez bulguru işlenmemiş doğal gıdalar arasında yer alır.



Besin Değerleri

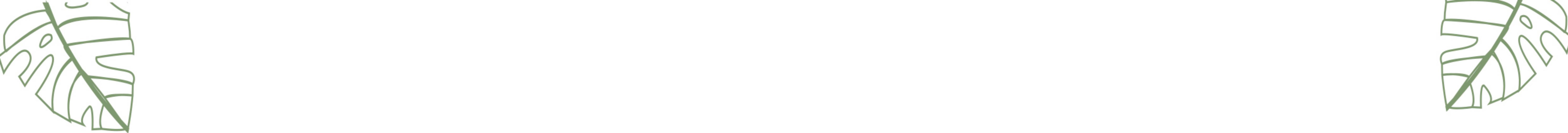
1 su bardağı (80 gr) 272 kalori, 1 çorba kaşığı (15 gr) 51 kaloridir. Siyez bulgurunun 100 gramı 64.92 gram karbonhidrat, 9.9 gram protein, 1.78 gram yağ, 9.72 gram lif içermektedir. Siyez bulguru, buğday kökenli bir besindir. Protein açısından zengin ve glisemik indeksi düşüktür.

İçindekiler

Siyez bulguru besin değeri incelendiğinde lif oranı 9.7 g. ve potasyum oranı 405 mg. olarak değerlendirilmiştir. İçeriğinde yüksek miktarda kalsiyum (32.26 mg) ve demir (4.21 mg) barındırır. Ayrıca kolesterol değeri ise sıfırdır.

Faydaları

Yüksek antioksidan içeriğiyle hücre yapısını koruyarak yaşlanmayı geciktirici etki sağlar. Glisemik indeksi düşük olduğu için kan şekeri dengesini korur. Anne karnındaki bebeklerin gelişimi için büyük bir öneme sahip olan folik asit, siyez bulguru içerisinde yüksek miktarda bulunur. Posa ve lif bakımından zengindir.



Chia Tohumu

Chia tohumu, Güney Amerika, Guatemala ve Güney Meksika'ya özgü, nane ailesinden çiçekli bir bitki türündür. Yağlı bir tohum olan chia, fonksiyonel besinlerin başında gelmektedir. Chia; düşük kalorisi, yüksek posa, protein ve kalsiyum içeriğiyle güçlü bir bitkidir.



İçindekiler

100 Gram Chia tohumunun

içeriği :

Kaloriler: 486

Yağ: 31 g

Doymuş Yağ: 3,3 g

Çoklu Doymamış Yağ: 24 g

Tekli Doymamış Yağ: 2,3 g

Trans Yağ: 0,1 g

Kolesterol: 0 mg

Sodyum: 16 mg: 335 mg

Potasium: 407 mg

Karbonhidratlar: 42g

Diyet Lifi: 34 g

Şekerler: 0 g

Protein: 16

Kalsiyum: 631 mg

Demir: 7,7 mg

Magnezyum



Besin değerleri

Chia tohumunun 100 gramı 42.1 g karbonhidrat, 30.7 g yağ ve 16.5 g protein içermekte ve ortalama 486 kkal enerji vermektedir. Tohum, elzem yağ asitlerinden a-linolenik asidi (ALA, omega-3) yüksek miktarda içermektedir. Beraberinde kalsiyum, fosfor, potasyum, demir ve magnezyum içeriği yüksektir.



Faydaları

Kan kolesterolinü düzenlemesi, bağırsak fonksiyonlarını koruması, kabızlığı önlemesi, uzun süre tokluk hissi vererek zayıflamaya yardımcı olması, kalsiyum ihtiyacını karşılaması chia tohumunun faydalarındandır.





Karabuğday Unu (Greçka)

Karabuğday, buğday veya yulaf gibi tahlı tanelerine benzer şekilde kullanılan bir besin ürünüdür. Karabuğday gerçek bir tahlı olmasa da bazen "tahlı" olarak adlandırılır. Bitki, olumsuz ortamlara çok güçlü bir adaptasyon kabiliyetine ve çok kısa bir büyümeye süresine sahiptir. İki tür karabuğday vardır.



Besin Değerleri

1 Yemek Kaşığı Karabuğday 68,60 kaloridir. Karabuğday içerisinde 14,30 Karbonhidrat(g), 2,65 Protein(g), 0,68 yağ(g), 2,00 lif(g), 0,20 Sodyum(mg), 92,00 potasyum(mg), 3,60 Kalsiyum(mg), 0,44 ve Demir barındırır.

İçindekiler

100 gram karabuğdayın içinde;
Kalori: 343
Su: %10
Protein: 13.3 gram
Karbonhidrat: 71,5 gram
Şeker: 0 gram
Lif: 10 gram
Yağ: 3.4 gram

Faydaları

Karabuğday yüksek kan basıncını önler. Karabuğday bitkisi, bağırsak için faydalıdır. Düşük yağ oranı ve glutensiz protein içeriği bağırsak dolaşımını düzenler. Lizin içeriği uçukların önlenmesine yardımcı bir aminoasittir.



MAKARNALAR



Beypazarı Eriştesi

Beypazarı'nda ev hanımlarının geçmişten bu yana süre gelen yöresel tatlardan birisi de erişte yani el yapımı makarnadır. Beypazarı yöremizin en nadide lezzetlerinden olan erişte hem sağlıklı hem de besleyici bir ürünümüzdür.



Besin değerleri

Enerji (kj/kcal) : 670/2972.

Enerji ve Besin Öğeleri : 100 GR.

Doymuş Yağ (g) : 1.02.

Yağ (g) : 1.85.

Karbonhidrat (g) : 73.

Şekerler (g) : 5.88.

Protein (g) : 13.26.

Tuz (g) : 1.6.

Faydaları

B grubu vitaminlerini barındırır
Şeker hastalığına yakalanma riskini azaltmasında yardımcı olur.
Kolesterolü düzenleyerek kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskini azaltır.
Erişte ürünleri, vücutta kolay sindirilir, mideyi ve bağırsakları yormaz.





Sebzeli ve Yumurtalı Ev Makarnası (Fettucini & Midye & Burgu)

Un, Yumurta, Tuz, Su, Mevsim Sebzeleri
(İspanak, Havuç, Kırmızı Pancar, Kırmızı Kapya
Biber, Mor Havuç)

Ürünlerimiz tamamen mevsim sebzeleri ile
üretilmektedir, hiçbir boyaya içermemektedir.



Besin Değerleri

100 gramında 259 kalori vardır ve besin değeri olarak: 9 gr protein, 2.97 gr yağ, 48 gr karbonhidrat içermektedir.

İçindekiler

%100 Tam Buğday Siyez Unu,
Kırmızı Pancar, Siyah Havuç (%25),
Köy Yumurtası (%10), Kaya Tuzu

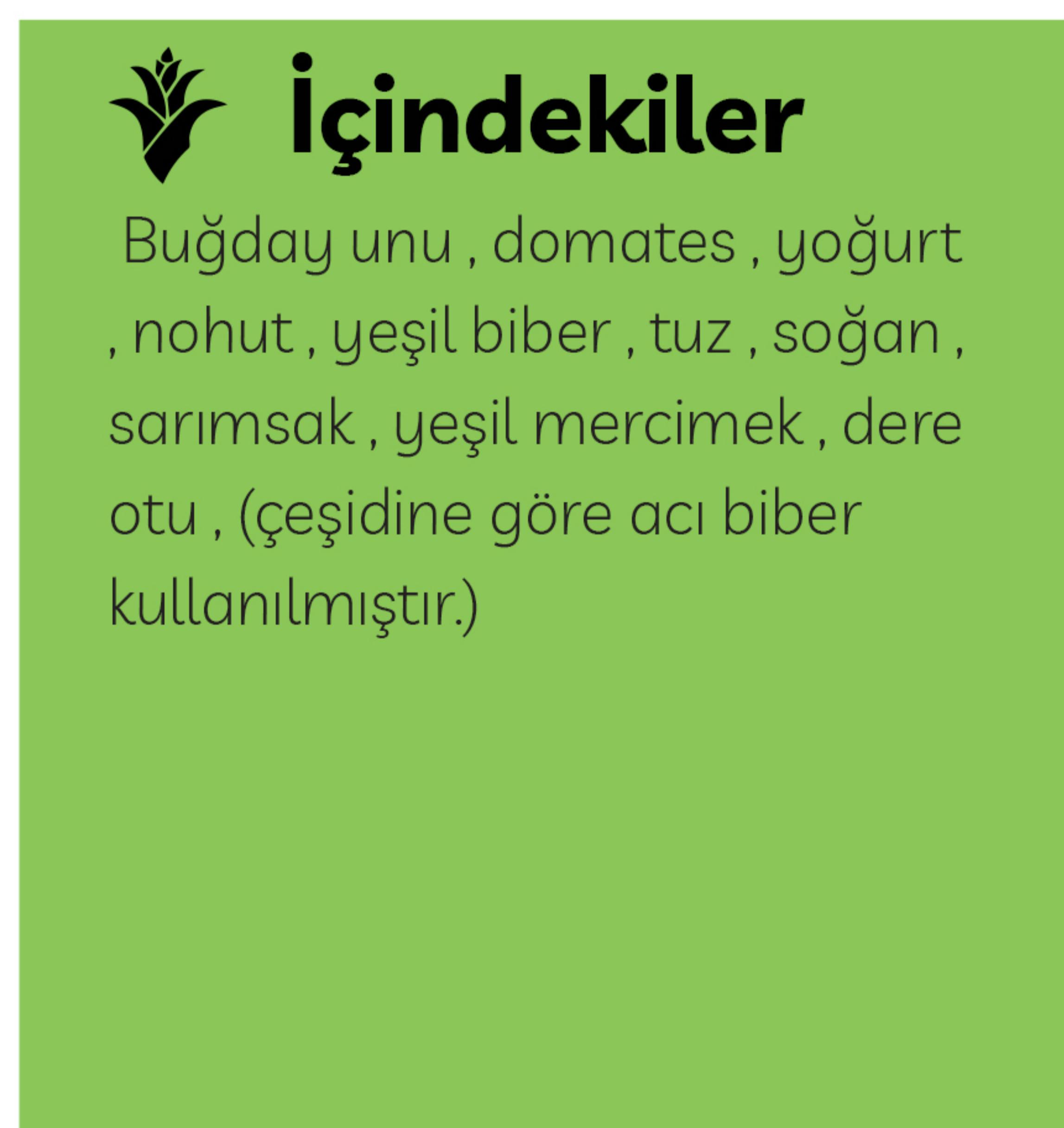
Faydaları

B grubu vitaminlerini barındırır
Şeker hastalığına yakalanma riskini
azaltmasında yardımcı olur.
Kolesterolü düzenleyerek kalp ve
damar hastalıklarına yakalanma
riskini azaltır.
Erişte ürünleri, vücutta kolay sindirilir
, mideyi ve bağırsakları yormaz.



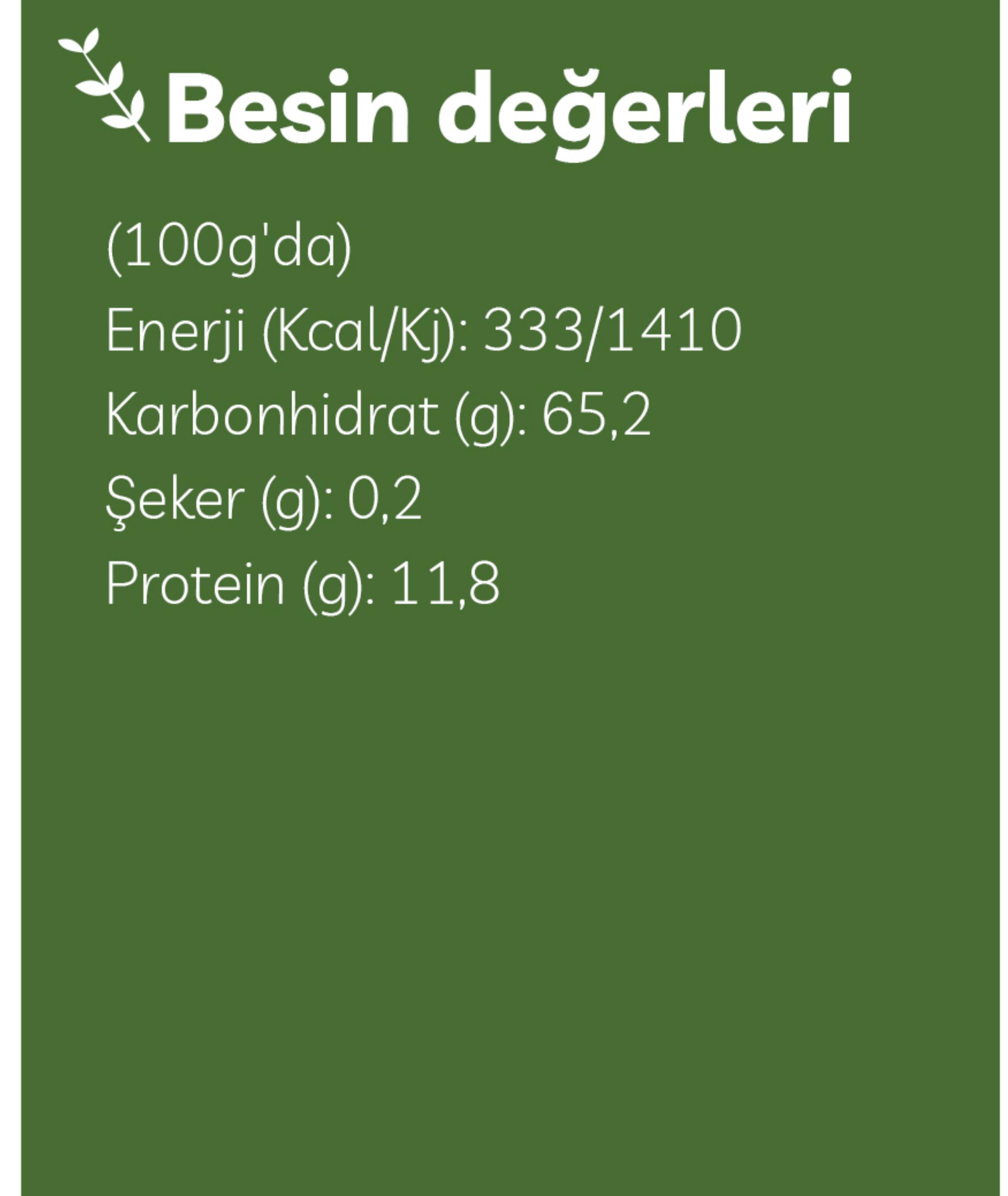
Beypazarı Tarhanası

Beypazarı'nın meşhur el yapımı katkısız, %100 doğal ev tarhanası. Domates, Yoğurt, Nohut, Yeşil Mercimek, Yeşil Biber, Biber Salçası, Nane, Tuz ve Un bulunduran doğal, güneşe kurutulmuş ev tarhanasıdır.



İçindekiler

Buğday unu, domates, yoğurt, nohut, yeşil biber, tuz, soğan, sarımsak, yeşil mercimek, dere otu, (çeşidine göre acı biber kullanılmıştır.)



Besin değerleri

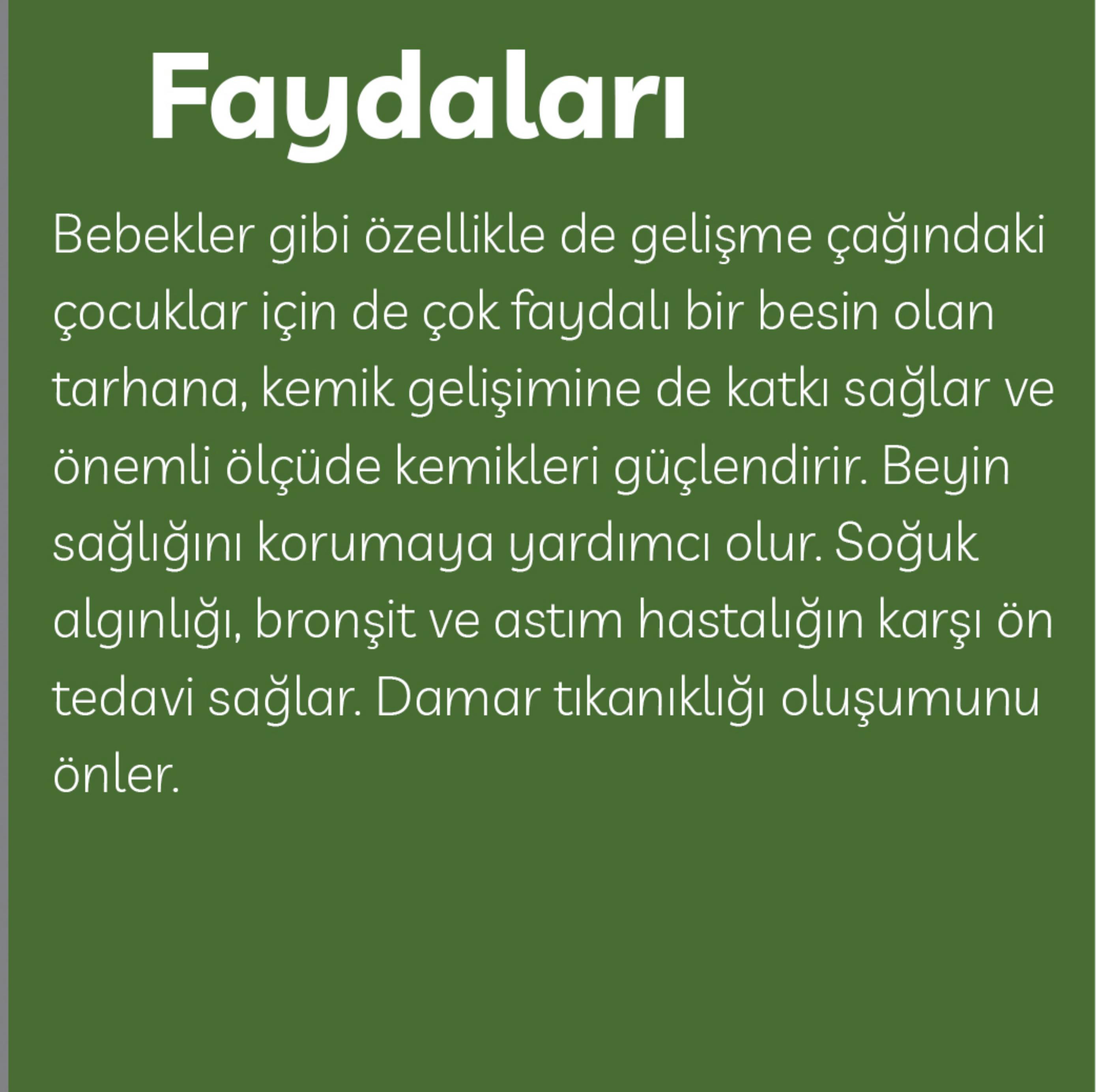
(100g'da)

Enerji (Kcal/Kj): 333/1410

Karbonhidrat (g): 65,2

Şeker (g): 0,2

Protein (g): 11,8



Faydaları

Bebekler gibi özellikle de gelişme çağındaki çocukların için de çok faydalı bir besin olan tarhana, kemik gelişimine de katkı sağlar ve önemli ölçüde kemikleri güçlendirir. Beyin sağlığını korumaya yardımcı olur. Soğuk algınlığı, bronşit ve astım hastalığının karşı ön tedavi sağlar. Damar tikanıklığı oluşumunu önler.

