



Eat  
Sleep  
Cycle  
Repeat



Bike  
Friendly

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Acı Marul	1 Göbek	513 gr	87 kcal
Activia	1 Bardak	113 gr	84 kcal
Acur	1 Acur	65 gr	9 kcal
Ahtapot	1 Porsiyon	48 gr	79 kcal
Ahududu	1 Su Bardağı	123 Gr	64 kcal
Ahududulu Tart	1 Adet	137 gr	329 kcal
Akai	1 Su Bardağı	148 Gr	104 kcal
Akceviz	1 Su Bardağı	120 gr	734 kcal
Akdarı	1 Su Bardağı	128 gr	484 kcal
Akdarı Lapası	1 Su Bardağı	174 gr	80 kcal
Akdarı Unu	1 Su Bardağı	140 gr	521 kcal
Alabalık	1 Fileto	62 gr	118 kcal
Altın Çilek	1 Altın Çilek	5 Gr	2 kcal
Amarant	1 Su Bardağı	193 gr	716 kcal
Ananas	1 Ananas	905 Gr	453 kcal
Ançuez	1 Porsiyon	48 gr	63 kcal
Antep Fıstığı	1 Su Bardağı	123 gr	691 kcal
Antep Fıstıklı Dondurma	1 Kepçe	72 gr	147 kcal
Antrikot	1 Steak	250 gr	303 kcal
Armut	1 Armut	178 Gr	101 kcal
Arpa	1 Su Bardağı	157 gr	556 kcal
Arpa Şehriye	1 Porsiyon	200 gr	714 kcal
Avokado	1 Avokado	200 Gr	320 kcal
Ayçiçeği Tohumu	1 Su Bardağı	140 gr	818 kcal
Ayran	1 Su Bardağı	260 gr	88 kcal
Ayran	1 Su Bardağı	200 gr	84 kcal
Ayva	1 Ayva	92 Gr	52 kcal
Az Yağlı Yoğurt	1 Bardak	227 gr	127 kcal
Badem	1 Su Bardağı	95 gr	546 kcal
Badem Ezmesi	1 Yemek Kaşığı	16 gr	98 kcal
Bagel	1 Bagel	98 gr	252 kcal
Baget	1 Dilim	60 gr	164 kcal
Baked Alaska	1 Adet	103 gr	254 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Bakla		100gr	84 kcal
Bal	1 Yemek Kaşığı	21 gr	64 kcal
Balık Fileto	1 Sandviç	142 gr	400 kcal
Balıklı Sandviç	1 Sandviç	158 gr	431 kcal
Ballı Müsli	1 Porsiyon	37.5 gr	157 kcal
Bamya	1 Yemek Kaşığı	18 gr	6 kcal
Bamya	1 Adet	12 gr	4 kcal
Bamya		100gr	33 kcal
Banoffee Tart	1 Porsiyon	100 gr	395 kcal
Barbekü Kaburga	1 Kaburga	67 gr	142 kcal
Barbunya Fasulyesi		100gr	347 kcal
Bayırturpu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	7 kcal
Bazlama	1 Bazlama	210 gr	504 kcal
Bebek Soğan	1 Bebek Soğan	25 gr	18 kcal
Beyaz Biber	1 Tatlı Kaşığı	2.4 gr	6 kcal
Beyaz Ekmek	1 Dilim	28 gr	67 kcal
Beyaz Patates	1 Patates	138 gr	130 kcal
Bezelye	1 Su Bardağı	98 gr	79 kcal
Bezelye		100gr	42 kcal
Bezelye Çorbası	1 Su Bardağı	253 gr	190 kcal
Bıldırcın	1 Bıldırcın	92 gr	209 kcal
Bıldırcın Göğsü	1 Göğsü	56 gr	69 kcal
Biber	1 Tatlı Kaşığı	2.4 gr	5 kcal
Biber	1 Biber	75 gr	20 kcal
Biberiye	1 Yemek Kaşığı	1.7 gr	1 kcal
Biberli Peynir	1 Dilim	21 gr	21 kcal
Biftek Döş	1 Parça	1780 gr	4308 kcal
Bisküvi	1 Bisküvi	58 gr	156 kcal
Bisküvili Rulo Pasta	1 Porsiyon	80 gr	224 kcal
Bonfile	1 Steak	200 gr	276 kcal
Boza		100ml	148 kcal
Böğürtlen	1 Su Bardağı	144 Gr	62 kcal
Böğürtlen Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Börülce		100gr	341 kcal
Brioche	1 Dilim	31 gr	107 kcal
Brokoli	1 Brokoli	608 gr	207 kcal
Brokoli Çorbası	1 Su Bardağı	237 gr	206 kcal
Browni	1 Kare Dilim	40 gr	162 kcal
Brüksel Lahanası	1 Adet	19 gr	8 kcal
Buğday Ezmesi	1 Porsiyon	37.5 gr	135 kcal
Buğday Filizi (Ruşeym)	1 Su Bardağı	113 gr	432 kcal
Buğday İrmiği	1 Su Bardağı	167 gr	601 kcal
Buğday Kepeği	1 Su Bardağı	58 gr	125 kcal
Buğday Nişastası	1 Su Bardağı	110 gr	386 kcal
Buğday Patlakları	1 Porsiyon	37.5 gr	136 kcal
Bumbar	1 Porsiyon	85 gr	198 kcal
Burgu Makarna	1 Porsiyon	200 gr	734 kcal
Burrito (Meksika Dürümü)	1 Dürüm	200 gr	326 kcal
Ceviz	1 Su Bardağı	80 gr	523 kcal
Chapati Pidesi	1 Adet	50 gr	120 kcal
Cheddar	1 Dilim	28 gr	113 kcal
Cheerios	1 Porsiyon	37.5 gr	128 kcal
Cheeseburger	1 Burger	156 gr	410 kcal
Cheesecake	1 Adet	80 gr	257 kcal
Chili Fasulye		100 gr	97 kcal
Chocos	1 Porsiyon	37.5 gr	141 kcal
Ciabatta / Cabata	1 Dilim	20 gr	54 kcal
Coca Cola		100ml	42 kcal
Coco Pops	1 Porsiyon	37.5 gr	139 kcal
Cocoa Krispies	1 Porsiyon	37.5 gr	143 kcal
Cocoa Puffs	1 Porsiyon	37.5 gr	148 kcal
Cookie Crisp	1 Porsiyon	37.5 gr	148 kcal
Corn Flakes (Mısır Gevreği)	1 Porsiyon	37.5 gr	132 kcal
Corn Pops	1 Porsiyon	37.5 gr	139 kcal
Cupcake	1 Cupcake	43 gr	131 kcal
Çam Fıstığı	1 Su Bardağı	135 gr	909 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Çarkıfelek	1 Çarkıfelek	18 Gr	17 kcal
Çavdar Ekmeği	1 Dilim	28.4 gr	73 kcal
Çavdar Tohumu	1 Su Bardağı	150 gr	422 kcal
Çay		100ml	1 kcal
Çikolata Mousse	1/2 Su Bardağı	202 gr	455 kcal
Çikolata Tanecikli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	155 kcal
Çikolatalı Dondurma	1 Kepçe	72 gr	156 kcal
Çikolatalı Kek	1 Adet	138 gr	537 kcal
Çikolatalı Mafin/Muffin	1 Muffin	100 gr	420 kcal
Çikolatalı Milkshake		100ml	125 kcal
Çikolatalı Mus	1 Adet	95 gr	247 kcal
Çikolatalı Süt		100ml	89 kcal
Çikolatalı Yoğurt	1 Bardak	227 gr	291 kcal
Çilek	1 Su Bardağı	152 Gr	49 kcal
Çilek Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Çilekli Activia	1 Bardak	113 gr	110 kcal
Çilekli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	170 kcal
Çilekli Jöle	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Çilekli Milkshake		100ml	113 kcal
Çilekli Muzlu Pasta	1 Adet	150 gr	422 kcal
Çilekli Sundae			
Çilekli Turta	1 Adet	167 gr	384 kcal
Çilekli Yoğurt	1 Bardak	227 gr	227 kcal
Çin Böreği	1 Adet	80 gr	200 kcal
Çipura	1 Porsiyon	125 gr	169 kcal
Çok Tahıllı Ekmek	1 Dilim	26 gr	69 kcal
Çokokrem	1 Tatlı Kaşığı	12 gr	65 kcal
Çörek	1 Çörek	38 gr	120 kcal
Çörekotu	1 Yemek Kaşığı	1 Yemek Kaşığı	20 kcal
Damla Sakızlı Dondurma	Kepçe	72 gr	83 kcal
Dana Dili	1 Adet	255 gr	515 kcal
Dana Kıyması	1 Porsiyon	70 gr	172 kcal
Dana Yüreği	1 Adet	198 gr	368 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Deniz Börülcesi	1 Porsiyon	120 gr	160 kcal
Deniz Levreği	1 Fileto	124 gr	154 kcal
Deniz Tarağı	1 Paket	115 gr	170 kcal
Deniz Tarağı	1 Deniz Tarağı	10 gr	11 kcal
Devekuşu	1 Porsiyon	85 gr	123 kcal
Dil Balığı	1 Fileto	127 gr	109 kcal
Diyet Kola		100ml	1 kcal
Diyet Yoğurt	1 Bardak	227 gr	123 kcal
Doğum Günü Pastası	1 Adet	85 gr	395 kcal
Dolmalık Kabak	1 Dolmalık Kabak	196 gr	33 kcal
Domates	1 Domates	111 gr	20 kcal
Domates Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	74 kcal
Domatesli Pirinç Çorbası	1 Su Bardağı	247 gr	116 kcal
Dondurmalı Kek	1 Adet	120 gr	240 kcal
Dondurmalı Sandviç	1 Bar	112 gr	265 kcal
Donut	1 Donut	60 gr	242 kcal
Double Cheeseburger	1 Burger	155 gr	414 kcal
Drumsticks	1 Külah	141 gr	360 kcal
Durum Buğdayı İrmik	1 Yemek Kaşığı	30 gr	119 kcal
Dut	1 Su Bardağı	140 Gr	60 kcal
Düdük Makarna	1 Porsiyon	200 gr	740 kcal
Düğün Çorbası	1 Su Bardağı	245 gr	130 kcal
Düğün Pastası	1 Adet	109 gr	415 kcal
Düşük Karbonhidratlı Makarna	1 Porsiyon	200 gr	564 kcal
Düşük Yağlı Yoğurt	1 Bardak	227 gr	143 kcal
Edam Peyniri	1 Dilim	28 gr	100 kcal
Ekşi Mayalı Ekmek	1 Dilim	35 gr	101 kcal
Ekşili Tart	1 Adet	144 gr	547 kcal
Elma	1 Elma	182 Gr	95 kcal
Elma Dilim Patates	1 Porsiyon	100 gr	123 kcal
Elma Püresi	1 Su Bardağı	246 Gr	167 kcal
Elmalı Kek	1 Porsiyon	100 gr	252 kcal
Elmalı Milföy	1 Adet	82 gr	285 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Elmalı Spritzer		100ml	24 kcal
Elmalı Strudel	1 Adet	71 gr	195 kcal
Elmalı Tart	1 Dilim	125 gr	296 kcal
Elmalı Turta	1 Adet	82 gr	285 kcal
Enginar	1 Enginar	128 gr	60 kcal
Erik	1 Erik	66 Gr	30 kcal
Erik Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Erikli Kek	1 Adet	150 gr	164 kcal
Eski Kaşar Peyniri	1 Dilim	28 gr	122 kcal
Esmer Ekmek	1 Dilim	26 gr	65 kcal
Esmer Pirinç	1 Su Bardağı	195 gr	757 kcal
Et Bulyon	1 Su Bardağı	240 gr	7 kcal
Et Çorbası	1 Su Bardağı	213 gr	70 kcal
Etlı Noodle Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	83 kcal
Ev Yapımı Erişte	1 Porsiyon	200 gr	520 kcal
Evian		100ml	0 kcal
Fajita	1 Porsiyon	248 gr	290 kcal
Falafel	1 Adet	17 gr	57 kcal
Farfalle	1 Porsiyon	200 gr	716 kcal
Fetuccini	1 Porsiyon	200 gr	706 kcal
Fındık	1 Su Bardağı	75 gr	471 kcal
Fındıklı Kek	1 Dilim	90 gr	389 kcal
Fırında Kurufasulye	1 Su Bardağı	260 gr	244 kcal
Fırında Tavuk	1 Göğüs	172 gr	282 kcal
Fırınlanmış Biberiyeli Patates	1 Patates	173 gr	161 kcal
Fırınlanmış Patates	1 Patates	173 gr	161 kcal
Fıstık Ezmesi	1 Yemek Kaşığı	16 gr	94 kcal
Fıstıklı Dondurma	1 Kepçe	72 gr	220 kcal
Fish and Chips	1 Porsiyon	300 gr	585 kcal
Fish Finger / Fish Sticks	1 Adet	28 gr	81 kcal
Fransız Lokması	1 Lokma	41 gr	169 kcal
Frenk Üzümü	1 Su Bardağı	112 Gr	63 kcal
Frenksoğanı	1 Yemek Kaşığı Doğranmış	3 gr	1 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Fusilli	1 Porsiyon	200 gr	704 kcal
Füme Peynir	1 Dilim	20 gr	82 kcal
Füme Somon	1/2 Fileto	178 gr	281 kcal
Gatorade		100ml	23 kcal
Gazoz		100ml	42 kcal
Gerdan Steak	1 Steak	310 gr	859 kcal
Gnocchi/Niyokki	1 Su Bardağı	188 gr	250 kcal
Gouda	1 Dilim	198 gr	705 kcal
Grissini	1 Grissini	5 gr	20 kcal
Guava	1 Guava	55 Gr	37 kcal
Gulaş	1 Porsiyon	187 gr	94 kcal
Gümüş Balığı	1 Porsiyon	85 gr	105 kcal
Hamburger	1 Sandviç	110 gr	279 kcal
Hamburger Ekmeği	1 Hamburger Ekmek	55 gr	98 kcal
Hardal Otu	1 su bardağı, Doğranmış	56 gr	15 kcal
Hardal Sosu	1 Yemek Kaşığı	13 gr	84 kcal
Harissa	1 Yemek Kaşığı	15 gr	8 kcal
Haşhaşlı Kek	1 Adet	90 gr	355 kcal
Haşlanmış Patates	1 Patates	136 gr	118 kcal
Havuç Çorbası	1 Porsiyon	381 gr	95 kcal
Havuçlu Kek	1 Adet	133 gr	543 kcal
Havuçlu Zencefilli Çorba	1 Porsiyon	381 gr	95 kcal
Havuz	1 Havuç	61 gr	25 kcal
Havyar	1 Yemek Kaşığı	16 gr	42 kcal
Hazır Ramen	1 Paket	85 gr	371 kcal
Hindi	1 Hindi	3812 gr	7205 kcal
Hindi Budu	1 But	546 gr	1136 kcal
Hindi Göğsü	1/2 Göğüs	864 gr	1166 kcal
Hindi Kanadı	1 Kanat	24 gr	53 kcal
Hindi Pirzola	1 Pirzola	113 gr	214 kcal
Hindi Steak	1 Steak	170 gr	321 kcal
Hindiba	1 Göbek	53 gr	38 kcal
Hindistan Cevizli Kek	1 Adet	66 gr	235 kcal



ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Hint Hurması	1 Hint Hurması	2 Gr	5 kcal
Hintirmigi	1 Su Bardağı	173 gr	612 kcal
Hollandez Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	80 kcal
Horchata		100ml	54 kcal
Humus	1 Su Bardağı	246 gr	435 kcal
Hurma	1 Hurma	7.1 Gr	20 kcal
Hünkar Beğendi	1 Porsiyon	170 gr	296 kcal
Ice Tea/Buzlu Çay		100ml	27 kcal
Ispanak	1 Porsiyon	340 gr	78 kcal
Ispanak Ezmesi	1 Su Bardağı	200 gr	148 kcal
Ispanaklı Börek	1 Adet	57 gr	140 kcal
Ispanaklı Tortellini	1 Su Bardağı	102 gr	320 kcal
Istakoz	1 İstakoz	150 gr	134 kcal
Istakoz Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	248 kcal
Izgara Tavuk Salata	1 Salata	305 gr	268 kcal
İnce Mısır Unu	1 Su Bardağı	170 gr	597 kcal
İncir	1 İncir	50 Gr	37 kcal
İri Muz	1 İri Muz	179 Gr	218 kcal
İri Taneli Mısır Unu	1 Su Bardağı	122 gr	442 kcal
İsveç Keki	1 Adet	31 gr	136 kcal
İsveç Keki	1 Adet	32 gr	100 kcal
İtalyan Ekmeği	1 Dilim	30 gr	81 kcal
İtalyan Pidesi	1 Adet	57 gr	142 kcal
İtalyan Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	44 kcal
İtalyan Sandviç	1 Sandviç	224 gr	410 kcal
Jackfruit (tayland meyvesi)	1 Su Bardağı	151 Gr	143 kcal
Jalapeno	1 Tatlı Kaşığı	3 gr	0 kcal
Jöle	1 Yemek Kaşığı	20 gr	56 kcal
Kabak	1 Kabak	196 gr	51 kcal
Kabak Çekirdeği	1 Su Bardağı	129 gr	721 kcal
Kabak Çorbası	1 Su Bardağı	245 gr	71 kcal
Kaburga	1 Adet	1400 gr	3332 kcal
Kaburga Rosto	1 Porsiyon	113 gr	376 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Kahve		100ml	1 kcal
Kahveli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	170 kcal
Kahverengi Mercimek		100gr	353 kcal
Kaju	1 Paket	150 g	830 kcal
Kalamar	1 Adet	12 gr	21 kcal
Kalkan Balığı	1/2 Fileto	159 gr	194 kcal
Kamut	1 Su Bardağı	186 gr	627 kcal
Kan Portakalı	1 Porsiyon	140 Gr	70 kcal
Kantalup Kavun	1 Adet	69 Gr	23 kcal
Kapari	1 Yemek Kaşığı	8.6 gr	2 kcal
Kara Biber	1 Tatlı Kaşığı	2.4 gr	5 kcal
Kara Buğday	1 Su Bardağı	170 gr	583 kcal
Kara Hindiba	1 Su Bardağı	55 gr	25 kcal
Kara Lahana	1 Su Bardağı Çiğ	36 gr	12 kcal
Kara Orman Keki	1 Adet	107 gr	282 kcal
Kara Susam Tohumu	1 Yemek Kaşığı	9 gr	52 kcal
Karamelli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	129 kcal
Karanfil	1 Yemek Kaşığı	6.5 gr	16 kcal
Karides Krakeri	1 Kraker	3 gr	16 kcal
Karidesli Pizza	1 Dilim	91 gr	190 kcal
Karnabahar	1 Karnabahar	13 gr	3 kcal
Karniyarık	1 Patlıcan	150 gr	201 kcal
Karpuz	1 Adet	286 Gr	86 kcal
Karpuz	1 Dilim	286 g	86 kcal
Kaskaval Peyniri	1 Dilim	28 gr	95 kcal
Kaşar Peyniri	1 Dilim	28 gr	94 kcal
Katı Tofu		100gr	70 kcal
Kavuzlu Buğday	1 Su Bardağı	174 gr	588 kcal
Kavuzlu İrmik	1 Su Bardağı	167 gr	601 kcal
Kavuzlu Kepek	1 Su Bardağı	160 gr	283 kcal
Kayısı	1 Kayısı	35 Gr	17 kcal
Kayısı Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Kayısılı Activia	1 Bardak	113 gr	104 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Kaymak	1 Su Bardağı	230 gr	536 kcal
Kaymak Dondurma	1 Su Bardağı	86 gr	191 kcal
Kayseri Mantısı	1 Porsiyon	75 gr	198 kcal
Kaz	1/2 Kaz	591 gr	1803 kcal
Kaz Ciğeri	1 Ciğer	94 gr	125 kcal
Kebap	1 Kebap	360 gr	774 kcal
Keçi Peynirli Pizza	1 Dilim	63 gr	138 kcal
Kekik	1 Tatlı Kaşığı	1 gr	3 kcal
Keklik Otu	1 Tatlı Kaşığı	1 gr	3 kcal
Kerevit	1 Kerevit	12 gr	10 kcal
Kereviz	1 Adet	40 gr	6 kcal
Kestane	1 Su Bardağı	145 gr	309 kcal
Kestane İçi		100gr	210 kcal
Keçap	1 Yemek Kaşığı	15 gr	15 kcal
Keten Tohumlu Yoğurt	1 Bardak	113 gr	70 kcal
Keten Tohumu	1 Su Bardağı	168 gr	897 kcal
Kıvrımlı Pastası	1 Adet	57 gr	251 kcal
Kıvrımlı Barbunya		100gr	124 kcal
Kıvrımlı Biber	1 Tatlı Kaşığı	3 gr	8 kcal
Kıvrımlı Biber	1 Biber	45 gr	12 kcal
Kıvrımlı Biberli Pizza	1 Dilim	86 gr	165 kcal
Kıvrımlı Fasulye		100gr	337 kcal
Kıvrımlı Kabak	1 Yaprak	22 gr	7 kcal
Kıvrımlı Mercimek		100gr	329 kcal
Kıvrımlı Pancar	1 Kıvrımlı Pancar	82 gr	35 kcal
Kıvrımlı Şarap Sirkesi	1 Yemek Kaşığı	14.9 gr	3 kcal
Kıvrımlı Turp	1 Kıvrımlı Turp	4.5 gr	1 kcal
Kıvrımlı Lahana	1 Su Bardağı, Doğranmış	67 gr	33 kcal
Kıvrımlı Patates Kızartması	1 Porsiyon	128 gr	398 kcal
Kıvrımlı Dolma	1 Dolma	100 gr	114 kcal
Kıvrımlı Pizza	1 Dilim	130 gr	256 kcal
Kıvrımlı/Etli Pide	1 Pide	100 gr	297 kcal
Kıvrımlı Patates	1 porsiyon	117 gr	365 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Kızartılmış Tofu		100gr	271 kcal
Kızılıcak	1 Su Bardağı	100 Gr	46 kcal
Kimyon	1 Yemek Kaşığı	6 gr	23 kcal
Kinoa	1 Su Bardağı	170 gr	626 kcal
Kiraz	1 Kiraz	8 Gr	4 kcal
Kiraz Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Kirazlı Yoğurt	1 Bardak	227 gr	220 kcal
Kişniş	1/4 Su Bardağı	4 gr	1 kcal
Kivi	1 Kivi	183 Gr	112 kcal
Klementin Mandalina	1 Klementin Mandalina	74 Gr	35 kcal
Kola		100ml	42 kcal
Kola Zero		100ml	1 kcal
Kontrfile	1 Steak	250 gr	408 kcal
Köfteli Sandviç	1 Sandviç	299 gr	481 kcal
Köri	1 Yemek Kaşığı	6.3 gr	20 kcal
Köri Sos	1 Yemek Kaşığı	17 gr	4 kcal
Körili Ketçap	1 Yemek Kaşığı	15 gr	19 kcal
Kraker	1 Kraker	7 gr	35 kcal
Kral Keki	1 Adet	91 gr	343 kcal
Krem Peynir	1 Yemek Kaşığı	15 gr	44 kcal
Krem Puf	1 Krem Puf	130 gr	434 kcal
Krem Sos	1 Su Bardağı	244 gr	439 kcal
Kremalı Avustralya Tatlısı	1 Porsiyon	65 gr	191 kcal
Kremalı Brokoli Çorbası	1 Porsiyon	310 gr	140 kcal
Kremalı Kereviz Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	92 kcal
Kremalı Kuşkonmaz Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	85 kcal
Kremalı Mantar Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	97 kcal
Kremalı Patates Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	73 kcal
Kremalı Soğan Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	107 kcal
Kremalı Tavuk Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	117 kcal
Kremalı Tavuklu Noodle Çorbası	1 Su Bardağı	245 gr	56 kcal
Krep	1 Krep	50 gr	112 kcal
Kristalize Tarçın	1 Yemek Kaşığı	5.2 gr	17 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Kroket	1 Porsiyon	138 gr	175 kcal
Kruvasan	1 Kruvasan	57 gr	231 kcal
Kurabiye Parçacıklı Dondurma	1/2 Su Bardağı	65 gr	130 kcal
Kuru Fasulye / Beyaz Fasulye		100gr	336 kcal
Kuru Meyve ve Yemişli Müsli	1 Porsiyon	37.5 gr	132 kcal
Kuru Üzüm	1 Su Bardağı	145 Gr	434 kcal
Kuskus	1 Su Bardağı	173 gr	650 kcal
Kuşkonmaz	1 Adet	12 gr	2 kcal
Kuşüzümü Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Kuzu Ciğeri	1 Ciğer	80 gr	190 kcal
Kuzu İncik	1 Porsiyon	150 gr	302 kcal
Kuzu Pirzola	1 Pirzola	50 gr	138 kcal
Kuzu Tandır	1 Porsiyon	200 gr	300 kcal
Kuzu Yüreği	1 Yürek	191 gr	353 kcal
Küçük Hindistancevizi	1 Tatlı Kaşığı	2.2 gr	11 kcal
Labne Peyniri	1 Yemek Kaşığı	15 gr	28 kcal
Lahana	1 Göbek	908 gr	227 kcal
Lahana Çorbası	1 Su Bardağı	245 gr	69 kcal
Latte Macchiato		100ml	57 kcal
Lavaş	1 Lavaş	43 gr	114 kcal
Lazanya	1 Adet	130 gr	172 kcal
Lazanya Katları	1 Adet	21 gr	57 kcal
Leblebi	1 Su Bardağı	150 gr	401 kcal
Limon	1 Limon	58 Gr	17 kcal
Limonata		100ml	42 kcal
Limonlu Activia	1 Bardak	113 gr	113 kcal
Limonlu Kek	1 Adet	66 gr	232 kcal
Lüfer	1 Fileto	117 gr	186 kcal
Makarna	1 Su Bardağı	114 gr	422 kcal
Makarnalı Sebze Çorbası	1 Su Bardağı	241 gr	82 kcal
Mandarin / Mandalina	1 Mandarin	88 Gr	47 kcal
Mandarin Portakal	1 Mandarin Portakal	90 gr	48 kcal
Mango	1 Mango	336 gr	202 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Mantar	1 Mantar	5.4 gr	1 kcal
Mantar Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	85 kcal
Mantarlı Pizza	1 Dilim	288 gr	611 kcal
Mantı	3 Mantı	100 gr	200 kcal
Marakuya / Çarkıfelek	1 Marakuya	18 gr	17 kcal
Margarin	1 Yemek Kaşığı	14 gr	100 kcal
Margarita Pizza	1 Dilim	63 gr	173 kcal
Marmelat	1 Yemek Kaşığı	20 gr	57 kcal
Marul	1 Göbek	600 gr	90 kcal
Maş Fasulyesi		100gr	12 kcal
Matzo / Hamursuz Ekmek	1 Matzo	28 gr	98 kcal
Maydanoz	1 Yemek Kaşığı	3.8 gr	1 kcal
Mayonez	1 Yemek Kaşığı	13 gr	90 kcal
Mercimek		100gr	353 kcal
Mercimek Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	139 kcal
Meringue	1 Adet	127 gr	362 kcal
Mermer Kek	1 Adet	109 gr	370 kcal
Meyve Salatası	1 Su Bardağı	249 Gr	125 kcal
Meyveli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	94 kcal
Meyveli Kek	1 Adet	43 gr	139 kcal
Meyveli Yoğurt	1 Bardak	227 gr	220 kcal
Mezgit	1 Fileto	150 gr	135 kcal
Mezgit Balığı	1 Fileto	72 gr	84 kcal
Mısır Ekmeği	1 Kare Dilim	28.4 gr	50 kcal
Mısır İrmigi	1 Su Bardağı	150 gr	549 kcal
Mısır Nişastası	1 Su Bardağı	128 gr	488 kcal
Mısır Waffle	1 Waffle	40 gr	110 kcal
Midye	1 Porsiyon	48 gr	83 kcal
Milkshake		100ml	329 kcal
Misket Limonlu Turta	1 Adet	80 gr	287 kcal
Misket Limonu	1 Misket Limonu	67 Gr	20 kcal
Mozaik Pasta	1 Dilim	110 gr	471 kcal
Mozarellalı Pizza	1 Dilim	62 gr	154 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Mozzarella	1 Dilim	28 gr	78 kcal
Muffin	1 Muffin	71 gr	210 kcal
Muz	1 Muz	125 Gr	111 kcal
Muzlu Ekmek	1 Dilim	28.4 gr	91 kcal
Muzlu Tart	1 Adet	137 gr	336 kcal
Müsli	1 Porsiyon	37.5 gr	124 kcal
Müsli Yoğurt	1 Bardak	227 gr	247 kcal
Nane	1 Yemek Kaşığı	1.6 gr	1 kcal
Nane Çikolata Tanecikli Dondurma	1 Kepçe	72 gr	172 kcal
Napoli Pizza	1 Dilim	123 gr	248 kcal
Nar	1 Nar	282 Gr	234 kcal
Nar Ekşisi	1 Yemek Kaşığı	16 gr	51 kcal
Nektar		100ml	53 kcal
Nektarin	1 Nektarin	150 Gr	66 kcal
Nestea		100ml	36 kcal
Nohut		100gr	364 kcal
Nohut Unu	1 Su Bardağı	165 gr	507 kcal
Nutella	1 Porsiyon	15 gr	82 kcal
Organik Yoğurt	1 Bardak	227 gr	170 kcal
Organik Yulaf Ezmesi	1 Porsiyon	37.5 gr	143 kcal
Ördek	1/2 Ördek	634 gr	2137 kcal
Ördek Göğsü	1 Göğsü	73 gr	147 kcal
Pançeta	1 Steak	188 gr	365 kcal
Pandispanya	1 Porsiyon	100 gr	180 kcal
Pandispanya Kek	1 Adet	28 gr	72 kcal
Panettone	1 Dilim	27 gr	86 kcal
Pankek	1 Pankek	38 gr	89 kcal
Papaya	1 Papaya	500 Gr	215 kcal
Paskalya Çöreği	1 Dilim	23 gr	65 kcal
Patates	1 Patates	213 gr	164 kcal
Patates Çorbası	1 Porsiyon	240 gr	192 kcal
Patates Graten	1 Su Bardağı	245 gr	323 kcal
Patates Kızartması	1 Porsiyon	71 gr	180 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Patates Mantısı	1 Adet	40 gr	50 kcal
Patates Püresi	1 Su Bardağı	242 gr	215 kcal
Patates Salatası	1 Su Bardağı	250 gr	358 kcal
Patatesli Börek	1 Adet	74 gr	137 kcal
Patatesli Ekmek	1 Dilim	32 gr	85 kcal
Patlıcan	1 Patlıcan	458 gr	115 kcal
Pazı	1 Yaprak	48 gr	9 kcal
Pazı Otu	1 Yaprak	48 gr	9 kcal
Pekan Cevizi	1 Su Bardağı	99 gr	684 kcal
Pekan Cevizi		100gr	691 kcal
Peksimet	1 Peksimet	10 gr	41 kcal
Penne	1 Porsiyon	200 gr	702 kcal
Pesto	1 Yemek Kaşığı	15 gr	69 kcal
Peynirli Brokoli Çorbası	1 Kutu	303 gr	264 kcal
Peynirli Nachos	10 Nachos	188 gr	575 kcal
Peynirli Pizza	1 Dilim	63 gr	168 kcal
Peynirli Tortellini	1 Su Bardağı	113 gr	329 kcal
Pırasa	1 Pırasa	89 gr	54 kcal
Pide	1 Pide	60 gr	161 kcal
Pirinç Çorbası ve Tavuk	1 Su Bardağı	243 gr	58 kcal
Pirinç Kırırları	1 Porsiyon	37.5 gr	146 kcal
Pirinç Patlakları	1 Porsiyon	37.5 gr	142 kcal
Pirinç Unu	1 Su Bardağı	165 gr	591 kcal
Pişi	1 Adet	40 gr	103 kcal
Pita Ekmeği	1 Pita Ekmeği	50 gr	138 kcal
Pizza Hamuru	1 Porsiyon	57 gr	130 kcal
Pizza Hut Doldurulmuş Kabuk Piza	1 Dilim	149 gr	380 kcal
Pizza Hut Supreme Pizza	1 Dilim	123 gr	305 kcal
Pizza Pepperoni	1 Dilim	71 gr	181 kcal
Pizza Rulosu	1 Dilim	14 gr	35 kcal
Portakal	1 Portakal	131 Gr	62 kcal
Portakal Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	27 kcal
Pound Kek	1 Porsiyon	55 gr	215 kcal



ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Powerade		100ml	16 kcal
Prebiyotik Müsli	1 Porsiyon	37.5 gr	131 kcal
Probiyotik Yoğurt	1 Bardak	113 gr	90 kcal
Profiterol	1 Porsiyon	113 gr	377 kcal
Rambutan	1 Rambutan	9 Gr	7 kcal
Ranch Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	77 kcal
Ravioli	1 Porsiyon	200 gr	154 kcal
Reçelli Tatlı	1/2 Su Bardağı	153 gr	222 kcal
Remoulade Sos	1 Yemek Kaşığı	13 gr	83 kcal
Rezene	1 Rezene	234 gr	73 kcal
Rigatoni	1 Porsiyon	200 gr	706 kcal
Roka	1 Yaprak	2 gr	1 kcal
Rozbif	1 Rosto	515 gr	721 kcal
Sacher Turtası	1 Adet	125 gr	440 kcal
Salamlı Pizza	1 Dilim	71 gr	181 kcal
Salamura Ringa Balığı	1 Su Bardağı	140 gr	367 kcal
Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	16 gr	72 kcal
Salatalık	1 Salatalık	410 gr	66 kcal
Sambal Oelek (Acı Sos)	1 Tatlı Kaşığı	5 gr	1 kcal
Sandviç	1 Sandviç	83 gr	252 kcal
Sandviç Peyniri	1 Dilim	21 gr	31 kcal
Sardalya	1 Su Bardağı	149 gr	310 kcal
Sarı Mercimek		100gr	304 kcal
Sarımsak	1 Diş	3 gr	4 kcal
Sarımsak Tozu	1 Tatlı Kaşığı	3.1 gr	10 kcal
Sarımsaklı Ekmek	1 Dilim	43 gr	151 kcal
Sazan	1 Fileto	170 gr	275 kcal
Sebze Çorbası	1 Su Bardağı	241 gr	67 kcal
Sebze Suyu	1 Su Bardağı	235 gr	12 kcal
Sebzeli Pizza	1 Dilim	156 gr	399 kcal
Sezar Sos	1 Yemek Kaşığı	15 gr	64 kcal
Sıcak Çikolata		100ml	89 kcal
Siğir Çorbası	1 Su Bardağı	244 gr	68 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Sığır Eti	1 Steak	164 gr	407 kcal
Sığır Filetosu	1 Steak	140 gr	305 kcal
Sığır Kaburgası	1 Adet	225 gr	536 kcal
Sicilya Pizza	1 Dilim	133 gr	321 kcal
Siyah Beyaz Kurabiye	1 Adet	113 gr	431 kcal
Siyah Nohut		100gr	364 kcal
Siyah Zeytin	1 Zeytin	2.7 gr	2 kcal
Slush Puppy (Meybuz)		100ml	50 kcal
Smoothie- Klasik		100ml	37 kcal
Sodalı Ekmek	1 Dilim	28.4 gr	81 kcal
Soğan	1 soğan	85 gr	34 kcal
Soğan Çorbası	1 Su Bardağı	243 gr	56 kcal
Soğan Halkaları	1 Halka	6.5 gr	25 kcal
Soğan Tozu	1 Tatlı Kaşığı	2.4 gr	7 kcal
Somon	1/2 Fileto	178 gr	367 kcal
Sosisli Pizza	1 Dilim	72 gr	177 kcal
Sosisli Sandviç	1 Sosisli Sandviç	116 gr	312 kcal
Soya Fasulyesi		100gr	147 kcal
Soya Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	10 kcal
Soya Sütü		100ml	45 kcal
Spagetti	1 Porsiyon	200 gr	740 kcal
Su Böreği	1 Porsiyon	200 gr	458 kcal
Sucuklu Pizza	1 Dilim	130 gr	330 kcal
Sufle	1 Su Bardağı	136 gr	277 kcal
Susam Ezmesi	1 Yemek Kaşığı	15 gr	89 kcal
Sushi	1 Adet	26 gr	39 kcal
Sünger Kek	1 Adet	38 gr	110 kcal
Süt		100ml	61 kcal
Süzme Peynir	1 Su Bardağı	226 gr	221 kcal
Süzme Yoğurt	1 Bardak	227 gr	204 kcal
Şeftali	1 Şeftali	150 Gr	59 kcal
Şeftalili Turta	1 Adet	117 gr	261 kcal
Şeftalili Yoğurt	1 Bardak	113 gr	110 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Şekerli Yoğurt	1 Bardak	227 gr	268 kcal
Şekerotu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	0 kcal
Tabasco	1 Tatlı Kaşığı	5 gr	4 kcal
Tagliatelle	1 Porsiyon	200 gr	740 kcal
Tahin	1 Yemek Kaşığı	20 gr	117 kcal
Talaş Böreği	1 Adet	47 gr	262 kcal
Tam Buğday Ekmek	1 Dilim	46 gr	114 kcal
Tam Buğday Noodle	1 Porsiyon	200 gr	694 kcal
Tam Buğday Spagetti	1 Porsiyon	200 gr	702 kcal
Tam Tahıllı Buğday	1 Su Bardağı	120 gr	407 kcal
Tam Tahıllı Yulaf	1 Su Bardağı	80 gr	300 kcal
Tandır Ekmeği	1 Tandır Ekmeği	160 gr	440 kcal
Tarçınlı Çörek	1 Çörek	65 gr	283 kcal
Tarçınlı Ekmek	1 Adet	74 gr	263 kcal
Tatin Turta	1 Adet	100 gr	210 kcal
Tatlı Ekşi Sos	1 Yemek Kaşığı	15 gr	27 kcal
Tatlı Patates	1 Su Bardağı	150 gr	177 kcal
Tava Yoğurdu	1 Bardak	227 gr	211 kcal
Tavuk	1/2 Tavuk	334 gr	731 kcal
Tavuk Budu	1 But	546 gr	950 kcal
Tavuk Bulyon	1 Su Bardağı	241 gr	10 kcal
Tavuk Butu	1 But	199 gr	346 kcal
Tavuk Ciğeri	1 Ciğer	44 gr	73 kcal
Tavuk Eti	1 Göğüs	200 gr	344 kcal
Tavuk Fajita	1 Sandviç	222 gr	326 kcal
Tavuk Göğsü	1 Göğüs	200 gr	344 kcal
Tavuk Göğsü	1 Adet	71 gr	116 kcal
Tavuk Kanadı	1 Kanat	29 gr	77 kcal
Tavuk Nugget	1 Adet	20 gr	59 kcal
Tavuk Pizziola	1 Sandviç	320 gr	451 kcal
Tavuk Suyu	1 Su Bardağı	244 gr	39 kcal
Tavuk Teriyaki Sandviç	1 Sandviç	266 gr	367 kcal
Tavuklu Noodle Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	62 kcal



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Tavuklu Pizza	1 Dilim	132 gr	309 kcal
Tavuklu Sandviç	1 Sandviç	170 gr	410 kcal
Tavuklu Sebze Çorbası	1 Su Bardağı	248 gr	77 kcal
T-Bone Steak	1 Steak	287 gr	580 kcal
Tel Şehriye	1 Porsiyon	200 gr	736 kcal
Tere	1 Dal	1 gr	0 kcal
Teriyaki Sos	1 Yemek Kaşığı	18 gr	16 kcal
Tiramisu	1 Porsiyon	174 gr	492 kcal
Tiramisu Keki	1 Adet	108 gr	314 kcal
Tofu		100gr	76 kcal
Ton Balığı	1/2 Fileto	154 gr	203 kcal
Ton Balığı Salatası	1 Su Bardağı	205 gr	383 kcal
Ton Balıklı Pizza	1 Dilim	125 gr	318 kcal
Tortellini	1 Su Bardağı	113 gr	329 kcal
Tortilla	1 Tortilla	68 gr	180 kcal
Tortilla	1 Tortilla	197 gr	467 kcal
Tortilla Cipsi	20 Cips	32 gr	160 kcal
Tortilla Wrap	1 Wrap	63 gr	171 kcal
Trabzon Hurması	1 Trabzon Hurması	25 Gr	32 kcal
Trauç	1 Steak	236 gr	430 kcal
Tulum Peyniri	1 Dilim	24 gr	87 kcal
Tuna	1/2 Fileto	154 gr	132 kcal
Turna	1/2 Fileto	155 gr	175 kcal
Turta	1 Adet	125 gr	296 kcal
Tuzlu Tart	1 Porsiyon	50 gr	272 kcal
Tuzsuz Yağ	1 Su Bardağı	227 gr	1628 kcal
Türk Çayı		100ml	2 kcal
Türk Kahvesi		100ml	2 kcal
Tütsülenmiş Ringa Balığı	1 Fileto	40 gr	87 kcal
Un Kurabiyesi	1 Adet	19 gr	95 kcal
Unsuz Çikolatalı Kek	1 Adet	80 gr	407 kcal
Uskumru	1 Fileto	88 gr	231 kcal
Uzun Fasulye		100gr	85 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Üzüm	1 Su Bardağı	151 Gr	104 kcal
Üzüm Jölesi	1 Yemek Kaşığı	20 gr	51 kcal
Üzümlü Ekmek	1 Dilim	32 gr	88 kcal
Vanilyalı Dondurma	1 Kepçe	72 gr	145 kcal
Vanilyalı Milkshake		100ml	149 kcal
Vanilyalı Yoğurt	1 Bardak	227 gr	229 kcal
Vejetaryen Buton Sandviç	1 Sandviç	166 gr	229 kcal
Vejetaryen Yuvarlak Sandviç	1 Sandviç	247 gr	963 kcal
Vejeteryan Burger	1 Burger	215 gr	389 kcal
Vejeteryan Pizza	1 Dilim	156 gr	399 kcal
Vinaigrette Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	18 kcal
Vişneli Turta	1 Adet	125 gr	325 kcal
Waffle	1 Waffle	33 gr	103 kcal
Wasabi	1 Tatlı Kaşığı	5 gr	8 kcal
Workester Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	12 kcal
Yaban Balı	1 Yemek Kaşığı	21 gr	60 kcal
Yaban Turpu Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	7 kcal
Yabanmersini	1 Su Bardağı	148 Gr	84 kcal
Yabanmersini Reçeli	1 Yemek Kaşığı	20 gr	50 kcal
Yabanmersinli Muffin	1 Muffin	57 gr	215 kcal
Yabanmersinli Tart	1 Adet	125 gr	290 kcal
Yabanmersinli Yoğurt	1 Bardak	227 gr	238 kcal
Yağ Mantısı	1 Mantı	50 gr	79 kcal
Yağlı Yumuşak Çörek	1 Çörek	40 gr	145 kcal
Yağsız Yoğurt	1 Bardak	227 gr	114 kcal
Yassı Ekmek	1 Dilim	50 gr	156 kcal
Yayla Muzu	1 Adet	51 Gr	11 kcal
Yer Fıstığı	1 Su Bardağı	146 gr	828 kcal
Yer Fıstığı		100gr	567 kcal
Yerba Mate		100ml	62 kcal
Yeşil Erik	1 Adet	5 Gr	2 kcal
Yeşil Fasulye		100gr	31 kcal
Yeşil Mercimek		100gr	257 kcal

ÜRÜN İSİMLERİ	PORSİYON	GR	ORTALAMA KCAL
Yeşil Zeytin	1 Zeytin	2.7 gr	2 kcal
Yılan Balığı	1 Porsiyon	48 gr	113 kcal
Yıldız Meyvesi	1 Yıldız Meyvesi	91 Gr	28 kcal
Yoğurtlu Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	7 kcal
Yufka	1 Yufka	80 gr	189 kcal
Yulaf Ezmeli Kurabiye	1 Kurabiye	25 gr	113 kcal
Yulaf Kepeği	1 Su Bardağı	94 gr	231 kcal
Yumurta	1 Yumurta	56 gr	54 kcal
Yunan Salata Sosu	1 Yemek Kaşığı	15 gr	70 kcal
Yunan Yoğurdu	1 Bardak	150 gr	80 kcal
Yuvarlak Kek	1 Dilim	91 gr	337 kcal
Zencefil	1 Tatlı Kaşığı	2 gr	2 kcal
Zençefilli Çay		100ml	0 kcal
Zerdeçal	1 Tatlı Kaşığı	2.2 gr	7 kcal
Zeytin	1 Zeytin	2.7 Gr	2 kcal

Eat  
Sleep  
Cycle  
Repeat

