



## Türk Tatlıları Tarifleri



**Pakmaya®**

## Siz nerede biz de orada!

Uygulamalı nefis tarifler için adresimiz:

 [mutfaginyildizi.com](http://mutfaginyildizi.com)

Bizi izleyin, en son yeniliklerden haberinizi olsun!

 /mutfaginyildizi

Her gün birbirinden güzel tarifler için...

 /mutfaginyildizi

Gelin siz de katılın, paylaşın...

 /mutfaginyildizi

Uygulaması kolay, lezzeti olay Pakmaya videoları sizi bekliyor!

 /mutfaginyildizitv

Lezzet bu kanalda!

 /mutfaginyildizi

En güzel görüntüler, en keyifli paylaşımlar...

 /mutfaginyildizi

Pakmaya hakkında merak ettiğiniz her şey:

 [pakmaya.com.tr](http://pakmaya.com.tr)

Ooooo  
lezzete  
pak!

Pakmaya ile

## Türk Tatlıları

Sütlaca estetik katmak, keşkülü yeni bir yorumla sunmak, muhallebinin hiç akla gelmeyecek nefis bir kullanımını denemek istemez misiniz? O zaman bu Pakmaya tarif kitapçığı tam sizin için... Pakmaya geleneksel Türk tatlılarıyla hazırlanan bu sürpriz tariflerle sevdiklerinizin beğeni dolu teşekkürlerini almaya hazırlanın...



## Böğürtlenli ve Çikolata Parçacıklı Sütlaç



### Malzemeler:

4 Kişilik

- 1 paket Pakmaya Sütlaç
- 750 ml süt

Üzeri için:

- 1 kase orman meyvesi
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Bitter Parça Çikolata

### Hazırlanışı:

1. Pakmaya Sütlaç'ın tamamını tencereye aktarın. Sütü ekleyip çırpın.
2. Orta ateşte sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın.
3. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve 5 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın.
4. Sütlaç ılınca kaselere paylaşın. İsteğe göre üzerini orman meyvesi ve parça çikolata ile süsleyip soğuk soğuk servis yapın.

## Çikolatalı Sütlaç



### Malzemeler:

4 Kişilik

- 1 paket Pakmaya Sütlaç
- Bitter Parça Çikolata (80 gr)

Üzeri için:

- Vişneli veya karadutlu dondurma
- Taze nane yaprakları

### Hazırlanışı:

1. Pakmaya Sütlaç'ın tamamını tencereye aktarın. Sütü ekleyip çırpın.
2. Orta ateşte sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın.
3. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve 5 dakika daha pişirin. Ocaktan alın, hafif ılınınca irice doğradığınız bitter çikolatayı ekleyip karıştırın. Buzdolabında soğumaya bırakın.
4. Çikolatalı sütlaç servisi kaselerine paylaşın. İsteğe göre meyveli dondurma ve taze nane yaprakları eşliğinde soğuk soğuk servis yapın.





## Meyveli Aşure



### Malzemeler:

- 4 Kişilik
- 1 paket Pakmaya Aşure
  - 750 ml su
  - 1 adet elma (tercihen Amasya elması)
  - 1 çay kaşığı tarçın
  - 1 küçük kase dondurulmuş vişne

### Hazırlanışı:

1. Suyu bir tencereye aktarın. Pakmaya Aşure'nin tamamını da tencereye dökün.
2. Orta ateşte, sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve tencerenin kapağını kapatmadan 20 dakika boyunca pişirmeye devam edin.
3. Aşureyi ocaktan alın, ılınınca küp doğranıp tarçınla tatlandırılmış elmayı ve vişne tanelerini ilave edin.
4. Aşureyi isterseniz ılık ılık buzdolabında birkaç saat belettikten sonra soğuk servis yapın.

## Tartölet İçi Supangle



### Malzemeler:

- 6 porsiyon için
- 300 gr un
  - Yarım su bardağı Pakmaya Pudra Şekeri
  - Bir tutam tuz
  - 150 gr margarin
  - 1 çorba kaşığı soğuk süt
  - 1 paket Pakmaya Supangle
  - 2 su bardağı süt (400 ml)

### Hazırlanışı:

1. Margarini oda ısısında bekleterek yumuşamasını sağlayın.
2. Elenmiş unu, elenmiş Pakmaya Pudra Şekeri, bir tutam tuzu hamur yoğurma kabında veya mutfak robotunda harmanlayın. Oda ısısında yumuşamış margarini ekleyin.
3. Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar hamuru yoğurun.
4. Hamura 1 çorba kaşığı soğuk süt ekleyerek yoğurmaya devam edin.
5. Hamuru yağlanmış küçük tartölet kalıplarının içine yayın. 15 dakika kadar buzdolabında bekletin.
6. Supangle için tencereye sütü aktarın. Üzerine Pakmaya Supangle paketinin tamamını aktarın. Orta ateşte, sürekli karıştırarak kaynatın. Bir taşım kaynayınca ateşi kısın. Birkaç dakika daha pişirip ocaktan alın. Arada bir karıştırarak ılınmaya bırakın.
7. Tart hamurunu buzdolabından çıkartın, çatalla üzerini hafifçe delin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında, 15 dakika pişirin. Fırından alın, üzerine supangleyi dökün. Oda ısısında soğumaya bırakın. İsteğe göre üzerini rendelenmiş portakal kabuğu, vişne taneleri ve frenk üzümü gibi meyvelerle dekoratif bir şekilde süsleyin.



## Pudingli Keşkül



### Malzemeler:

4 kişilik

Keşkül için:

- 1 paket Pakmaya Keşkül
- 750 ml süt

Puding için:

- 1 paket Pakmaya Bitter Çikolatalı Puding
- 500 ml süt

Üzeri için:

- Antep Fıstığı krokan

### Hazırlanışı:

1. Pakmaya Bitter Çikolatalı Puding için sütü bir tencereye aktarın, üzerine paketin tamamını dökün. Orta ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısıp birkaç dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Ocaktan alın, ılınınca servis kaselerinin yarısına paylaşın.
2. Pakmaya Keşkül için sütü bir tencereye aktarın, üzerine paketin tamamını dökün. Orta ateşte, sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısıp birkaç dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Ocaktan alın, ılınınca pudinglerin üzerine paylaşın.
3. Üzeri için isteğe göre Antep Fıstığı krokan ile süsleyerek soğuk soğuk servis yapın.

## Muhallebili Krep Pastası



### Malzemeler:

6 Kişilik

- 2 su bardağı un (240 gr)
- 2 su bardağı süt (400 ml)
- Bir tutam tuz
- 2 adet yumurta
- 1 paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 3-4 çorba kaşığı sıvıyağ (tavayı yağlamak için)

Muhallebisi için:

- 1 paket Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi
- 3 su bardağı süt (600 ml)
- 1 limonun rendelenmiş kabuğu

Çikolata sos için:

- 1 paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- 2 su bardağı süt

### Hazırlanışı:

1. Muhallebi için Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi'yi tencereye aktarın. Sütü tencerenin içine dökün. Orta ateşte, sürekli karıştırarak birkaç taşım kaynatın. Ateşi kısın, birkaç dakika daha pişirip ocaktan alın. Rendelenmiş limon kabuğu ekleyip tatlandırın. Muhallebiyi arada bir çırpma teliyle çırparak ılınmaya bırakın.
2. Krep için sıvıyağ dışındaki tüm malzemeyi çukur bir kaba alın. İyice çırpın. Orta boy bir tavayı ısıtın. Tava ısınınca 1-2 çay kaşığı kadar sıvıyağı ilave edin. Krep hamurundan küçük bir kepçe alıp tavanın ortasına yavaşça dökün. Tavayı sallayıp krep hamurunun ince bir katman olacak şekilde yayın. Krep hamuru göz göz olunca spatula yardımı ile diğer tarafını çevirerek aynı şekilde pişirin. Malzeme bitene dek aynı işlemi uygulayın. Pişen hamurları havlu kağıt arasında muhafaza ederek üst üste yerleştirin.
3. Pişen hamurundan bir tanesini alıp yuvarlak kelepçeli (20-22 cm'lik) kalıba göre kesip yerleştirin. Her katın üzerine ince bir tabaka halinde muhallebi sürün. En fazla 15 kat olacak şekilde işlemi tekrarlayın. En son üzerini elinizle hafifçe basturarak ortasında yükseklik oluştursa düzleştirin. Buzdolabında birkaç saat beklettikten sonra Pakmaya Çikolatalı Sos eşliğinde servis yapın.
4. Çikolatalı sos için Pakmaya Çikolatalı Sos'u sos tenceresine aktarın. Sütü ekleyin. Orta ateşte, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın. Birkaç dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Hazırladığınız çikolata sosu ocaktan alın, ılınmaya bırakın.



## Muhallebili ve Pudingli Kek



### Malzemeler:

#### 8 kişilik

- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (120 gr)
- Yarım su bardağı zeytinyağı (100 ml)
- Yarım su bardağı su (100 ml)
- 2 su bardağı un (240 gr)
- 1 paket Pakmaya Çikolatalı Fındıklı Puding
- 1 paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Kakao
- 1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi

#### Muhallebisi için:

- 1 paket Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi
- 3 su bardağı süt

### Hazırlanışı:

1. Muhallebisi için Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi'yi tencereye aktarın. Sütü ekleyin. Orta ateşte, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Ateşi kısın, birkaç dakika daha kaynattıktan sonra ocaktan alın. Ilınmaya bırakın.
2. Kek için yumurtaları Pakmaya Pudra Şekeri ile köpük köpük olana kadar, yaklaşık 5 dakika boyunca mutfak robotunda veya mikserde çırpın. Zeytinyağı ile suyu ekleyin. Orta devirde 1 dakika daha çırpın.
3. Aynı bir kapta elenmiş unu, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nu, Pakmaya Kakao'yu, Pakmaya Çikolatalı Fındıklı Puding'i harmanlayın.
4. Unlu karışımı yumurtalı karışıma ilave edin. Spatula yardımı ile alttan üste doğru havalandırarak malzemeyi birbirine yedirin. En son iri çekilmiş ceviz içini de ilave edin.
5. Kek karışımının yarısını yağlanmış dikdörtgen bir kalıba dökün. Üzerine önceden pişirdiğiniz muhallebiyi dökün. En son kalan kek harcını da muhallebinin üzerine dökün. Spatula ile üzerini düzleştirin.
6. Kek hamurunu 180 dereceye ayarlı fırında, 40-45 dakika pişirin. Fırından çıkarın, dilimleyip ılık ılık servis yapın.

## Krokanlı ve Muzlu Tavukgöğsü



### Malzemeler:

#### 4 kişilik

- 1 paket Pakmaya Tavukgöğsü
- 2 su bardağı süt (400 ml)
- 1 paket yulafli bisküvi
- 1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz içi
- 2 paket Antep Fıstığı krokan
- 2 adet muz
- Yarım paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- 1 su bardağı süt (200 ml)

### Hazırlanışı:

1. Tatlı için tencereye sütü aktarın. Üzerine Pakmaya Tavukgöğsü'nü dökün. Orta ateşte, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın, birkaç dakika daha pişirin. Ocaktan alın, ılınmaya bırakın.
2. Bisküvileri kum haline gelene kadar mutfak robotunda ezin. İri doğranmış krokanı ve ceviz içini ekleyip harmanlayın.
3. Bisküvili karışımı yağlı kağıt serili fırın tepsisine ince tabaka halinde spatula ile yayın. Üzerine soğuttuğunuz tavukgöğsünü yayın. Oda ısısında yarım saat kadar belettikten sonra dört eşit dikdörtgen parçalar kesin. Her bir parçanın üzerine yarımşar muz dilimleri dizin. Rulo şeklinde sararak servis tabağına aktarın. Buzdolabında soğutup servise hazır edin.
4. Çikolatalı sos için Pakmaya Çikolatalı Sos'u sos tenceresine aktarın. Üzerine sütü ekleyin. Orta ateşte, sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp birkaç dakika daha pişirin. Ocaktan alın, soğuyunca isteğe göre tatlının üzerine dökün.





## Supangleli Sünger Kek



### Malzemeler:

#### 8 kişilik

- 5 adet yumurta
- 1,5 su bardağı Pakmaya Pudra Şekeri
- 1 çay bardağı eritilip ılınmış tereyağı
- 1 çay bardağı portakal suyu
- 2 su bardağı un
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Buğday Nişastası
- 1 paket Pakmaya Supangle (toz halinde)
- 1 portakalın rendelenmiş kabuğu
- 1 paket Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 1 paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 1 dal taze frenk üzümü veya kurutulmuş yaban mersini

#### Üzeri için:

- Dondurulmuş vişne, frenk üzümü, Pakmaya Pudra Şekeri

### Hazırlanışı:

1. Yumurtaları Pakmaya Pudra Şekeri ile birlikte mutfak robotunda veya mikserde köpük köpük olana dek, yaklaşık 5 dakika boyunca çırpın.
2. Portakal suyunu ve eritilip ılınmış tereyağını ekleyin. Orta devirde 1 dakika kadar çırpın.
3. Ayrı bir kasede unu, Pakmaya Buğday Nişastası'nı, Pakmaya Supangle'yi, rendelenmiş portakal kabuğunu, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nı ile Pakmaya Şekerli Vanilini ekleyin. Spatula ile alttan üste doğru havalandırarak yavaşça karışımı birbirine yedirin.
4. Kek harcını yağlanmış dikdörtgen bir kabın içinde dökün. Üzerine isteğe göre frenk üzümü tanelerinden serpin. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında, 40-45 dakika pişirin.
5. Keki fırından alın, soğuyunca dilimleyin. İsteğe göre pudra şeker serpin, meyvelerle süsleyin.

## Antep Fıstıklı İrmik Tatlısı



### Malzemeler:

#### 4 kişilik

- 1 paket Pakmaya İrmik Tatlısı
- 2 su bardağı süt (400 ml)
- 1 kahve fincanı ince çekilmiş Antep Fıstığı içi
- 1 paket Pakmaya Meyveli Sos
- 1 su bardağı su (200 ml)
- Dilimlenmiş Maraş dondurma
- 4 tatlı kaşığı Pakmaya Bitter Parça Çikolata

### Hazırlanışı:

1. Sütü ve Pakmaya İrmik Tatlısı paketinin tamamını bir tencereye aktarın. Orta ateşte, sürekli karıştırarak kaynayanaya kadar pişirin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın. Karıştırarak koyu bir kıvam elde edene kadar pişirmeye devam edin. Ocaktan alın, ince çekilmiş Antep Fıstığı içi ekleyerek karıştırın.
2. Hazırladığınız ırmik tatlısını çok derin olmayan bir kabın içine dökün. Buzdolabında birkaç saat bekletin.
3. Sos için Pakmaya Meyveli Sos paketinin tamamını tencereye aktarın. Suyu ekleyin. Orta ateşte, sürekli karıştırarak sos kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, soğumaya bırakın.
4. Tatlıyı kare şeklinde kesip servis tabağına aktarın. İsteğe göre dilimlenmiş Maraş dondurması, Pakmaya Bitter Parça Çikolata ve Pakmaya Meyveli Sos ile süsleyerek soğuk soğuk servis yapın.



## MALZEME ÖLÇÜ LERİ TABLOSU

| Malzeme                     | Su Bardağı (silme) | Çay Bardağı (silme) | Yemek Kaşığı (silme) | Çay Kaşığı (silme) | 1 Cup (silme) | 1/4 Cup (silme) | Malzeme                    | Su Bardağı (silme) | Çay Bardağı (silme) | Yemek Kaşığı (silme) | Çay Kaşığı (silme) | 1 Cup (silme) | 1/4 Cup (silme) |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------|---------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|--------------------|---------------|-----------------|
| Ahududu (dondurulmuş)       | 100 g              | 50 g                |                      |                    |               |                 | Kuru üzüm                  | 100 g              | 50 g                | 9 g                  |                    | 130 g         | 32 g            |
| Antep fıstığı (dövülmüş)    | 100 g              | 50 g                | 5 g                  | 1,2 g              |               |                 | Kuş üzümü                  | 120 g              | 60 g                | 10 g                 |                    |               |                 |
| Antep fıstığı (toz)         | 60 g               | 30 g                | 3 g                  | 0,8 g              | 90 g          | 23 g            | Mahlep                     |                    |                     | 3 g                  | 0,6 g              |               |                 |
| Ayçiçek (iç)                | 110 g              | 55 g                | 14 g                 | 3,5 g              |               |                 | Margarin (katı halde)      |                    |                     | 15 g                 | 3 g                |               |                 |
| Badem (bütün)               | 125 g              | 62 g                |                      |                    |               |                 | Margarin (eritilmiş)       | 200 ml             | 100 ml              |                      |                    |               |                 |
| Badem (dövülmüş)            | 100 g              | 50 g                | 5 g                  | 1,2 g              | 120 g         | 30 g            | Mercimek                   | 155 g              | 80 g                | 18 g                 |                    |               |                 |
| Badem (file)                | 90 g               | 45 g                | 4 g                  | 1 g                |               |                 | Mısır nişastası            | 90 g               | 45 g                | 5 g                  | 1,2 g              | 115 g         | 28 g            |
| Badem (toz)                 | 80 g               | 40 g                | 4 g                  | 1 g                |               |                 | Mısır unu                  | 105 g              | 52 g                | 7 g                  | 1,7 g              | 120 g         | 30 g            |
| Bal                         | 290 g              | 140 g               | 32 g                 | 4 g                |               |                 | Nohut                      | 225 g              | 110 g               | 30 g                 |                    |               |                 |
| Beyaz peynir (rendelenmiş)  | 125 g              | 62 g                | 15 g                 | 3 g                |               |                 | Pekmez                     | 210 g              | 105 g               | 10 g                 | 2,5 g              | 340 g         | 85 g            |
| Böğürtlend (dondurulmuş)    | 100 g              | 50 g                |                      |                    |               |                 | Pirinç                     | 165 g              | 80 g                | 25 g                 |                    |               |                 |
| Buğday nişastası            | 105 g              | 52 g                | 6 g                  | 1,5 g              | 125 g         | 32 g            | Pirinç unu                 | 110 g              | 55 g                | 6 g                  | 1,5 g              | 130 g         | 32 g            |
| Ceviz (dövülmüş)            | 90 g               | 45 g                | 4,5 g                | 1,1 g              | 110 g         | 28 g            | Pudra şekeri               | 120 g              | 60 g                | 18 g                 | 2 g                | 140 g         | 35 g            |
| Ceviz (iri dövülmüş)        | 80 g               | 40 g                | 4 g                  | 1 g                |               |                 | Salça                      | 125 g              | 62 g                | 11 g                 | 3 g                |               |                 |
| Çörek otu                   |                    |                     | 5 g                  | 1,3 g              |               |                 | Sıvı yağ                   | 200 ml             | 100 ml              | 15 ml                | 2 ml               | 240 ml        | 60 ml           |
| Damla çikolata              | 140 g              | 70 g                | 10 g                 | 2,5 g              | 160 g         | 40 g            | Su/Süt                     | 200 ml             | 100 ml              | 15 ml                | 2 ml               | 240 ml        | 60 ml           |
| Esmer şeker                 | 170 g              | 85 g                | 12 g                 | 2 g                | 210 g         | 52 g            | Susam                      | 120 g              | 60 g                | 15 g                 | 2 g                |               |                 |
| Fındık kırığı               | 100 g              | 50 g                | 4 g                  | 1 g                |               |                 | Süt kreması                | 210 g              | 105 g               | 12 g                 |                    |               |                 |
| Fındık (toz)                | 80 g               | 40 g                | 4 g                  | 1 g                |               |                 | Şekerli vanilin            |                    |                     | 6,3 g                | 2 g                |               |                 |
| Galetu unu                  | 120 g              | 60 g                | 6 g                  | 1,5 g              | 130 g         | 32 g            | Tahin                      | 200 g              | 100 g               | 9 g                  | 2 g                |               |                 |
| Hamur kabartma tozu         |                    |                     | 7,5 g                | 2 g                |               |                 | Tarçın                     |                    |                     | 6 g                  | 2 g                |               |                 |
| Haşhaş tohumu               | 125 g              | 65 g                | 10 g                 | 2 g                |               |                 | Tereyağı (katı halde)      |                    |                     | 15 g                 | 3 g                |               |                 |
| Havuç (rendelenmiş)         | 80 g               | 40 g                |                      |                    |               |                 | Toz şeker                  | 175 g              | 90 g                | 12 g                 | 2 g                | 215g          | 54 g            |
| Hindistan cevizi rendesi    | 60 g               | 30 g                | 3 g                  | 0,7 g              | 80 g          | 20 g            | Tuz                        | 220 g              | 110 g               | 22 g                 | 1,5 g              |               |                 |
| İrmik                       | 145 g              | 70 g                | 10 g                 | 2,5 g              |               |                 | Türk kahvesi               |                    |                     | 3 g                  | 0,8 g              |               |                 |
| Kahve çabuk çözünür         |                    | 20 g                | 2 g                  | 0,5 g              |               |                 | Un (buğday, yulaf, çavdar) | 100 g              | 50 g                | 5 g                  | 1,2 g              | 120 g         | 30 g            |
| Kakao                       | 70 g               | 35 g                | 5 g                  | 1,2 g              | 125 g         | 30 g            | Vişne (çekirdeksiz)        | 125 g              | 62 g                |                      |                    |               |                 |
| Karabiber                   |                    |                     | 2,5 g                | 0,6 g              |               |                 | Yaban mersini (kurutulmuş) | 135 g              | 70 g                |                      |                    |               |                 |
| Karbonat                    |                    |                     | 10 g                 | 2,5 g              |               |                 | Yaş maya (ufalanmış)       | 110 g              | 55 g                | 6,5 g                | 1,5 g              |               |                 |
| Kaşar peyniri (rendelenmiş) | 100 g              | 50 g                | 13 g                 | 2,5 g              |               |                 | Yer fıstığı (dövülmüş)     | 120 g              | 60 g                | 5 g                  | 1,2 g              |               |                 |
| Keten tohumu                | 135 g              | 70 g                | 10 g                 | 2 g                |               |                 | Yoğurt                     | 200 g              | 100 g               | 15 g                 | 3,5 g              | 240 g         | 60 g            |
| Kimyon                      |                    |                     | 2,5 g                | 0,5 g              |               |                 | Yoğurt (süzme)             | 210 g              | 105 g               | 17 g                 | 4 g                |               |                 |
| Köftelik bulgur             | 150 g              | 75 g                | 16 g                 | 4 g                |               |                 | Yulaf ezmesi               | 80 g               | 40 g                | 10 g                 | 2,5 g              |               |                 |
| Kuru fasulye                | 135 g              | 70 g                | 20 g                 |                    |               |                 | Zencefil                   |                    |                     | 3 g                  | 0,7 g              |               |                 |
| Kuru maya                   | 145 g              | 73 g                | 17 g                 | 2 g                |               |                 | Zeytin (dilimlenmiş)       | 80 g               | 40 g                | 8 g                  | 2 g                |               |                 |