

McDONALD'S ÜRÜNLERİ BESLENME DEĞERLERİ

Tek Ürünler	Enerji Kkalori/porsiyon	Protein g/porsiyon	Karbonhidrat g/porsiyon	Yağ g/porsiyon	Şeker g/porsiyon	Sodyum mg/porsiyon	Vit A mcg/porsiyon	Vit C mg/porsiyon	Kalsiyum mg/porsiyon	Demir mg/porsiyon
Hamburger	250	14	31	8	6	520	10	4	22	1
Cheeseburger	290	17	31	12	6	750	10	4	100	1
Double Cheeseburger	430	28	31	21	6	1030	19	5	181	2
Tavuklu Burger	270	13	33	10	5	740	350	3	21	1
Big Mac®	480	28	43	22	8	840	697	5	117	2
Mega Mac®	660	44	43	35	8	920	716	6	121	4
McRoyal®	530	30	44	26	9	1010	725	10	119	3
Quarter Pounder®	520	33	43	24	9	1140	23	7	192	2
Double Quarter Pounder®	724	53	43	37	9	1218	43	9	197	4
Köfte Burger	349	13	39	16	7	1052	1579	4	34	1
Double Köfte Burger	489	21	41	27	7	1548	1587	4	116	2
McTurco® Etili	473	19	55	20	8	1032	3705	9	24	2
McTurco® Tavuklu	540	22	57	25	3	1350	1009	10	23	1
McChicken®	440	21	47	17	6	1150	484	5	31	1
Double McChicken®	600	35	58	25	6	1822	516	7	36	1
Chicken McBites	265	20	15	14	0	846	0	2	6	1
McWings/2'li	252	16	7	17	0	613	34	6	11	1
McWings/4'lü	505	32	15	35	0	1227	68	12	23	2
Chicken McNuggets®/4'lü	210	13	11	12	0	580	34	2	28	0
Chicken McNuggets®/6'lü	310	20	17	19	0	860	51	3	42	0
Chicken McNuggets®/9'lü	470	29	25	28	0	1290	76	4	63	1
McDippers™	330	21	19	18	0	1112	9	0	11	1
Patates Kızartması/küçük	210	3	29	10	0	380	737	13	7	1
Patates Kızartması/orta	280	4	37	13	0	490	954	16	9	1
Patates Kızartması/büyük	390	5	52	18	0	680	1337	23	12	2
Patates Kızartması/jumbo	460	6	61	21	0	800	1573	27	15	2
Çıtır Soğan/10'lu	257	3	34	11	6	786	0	0	57	0

İçecekler	Enerji Kkalori/porsiyon	Protein g/porsiyon	Karbonhidrat g/porsiyon	Yağ g/porsiyon	Şeker g/porsiyon	Sodyum mg/porsiyon	Vit A mcg/porsiyon	Vit C mg/porsiyon	Kalsiyum mg/porsiyon	Demir mg/porsiyon
Coca-Cola, 250 ml	113	0	28	0	28	5	0	0	0	0
Coca-Cola, 400 ml	180	0	45	0	45	8	0	0	0	0
Coca-Cola Zero, 250 ml	0,5	0	0	0	0	29	0	0	0	0
Coca-Cola Zero, 400 ml	0,8	0	0	0	0	46	0	0	0	0
Coca-Cola Light, 250 ml	0,5	0	0	0	0	29	0	0	0	0
Coca-Cola Light, 400 ml	0,8	0	0	0	0	46	0	0	0	0
Fanta, 250 ml	124	0	31	0	31	15	0	0	0	0
Fanta, 400 ml	199	0	49	0	49	24	0	0	0	0
Sprite, 250 ml	103	0	25	0	25	11	0	0	0	0
Sprite, 400 ml	164	0	40	0	40	18	0	0	0	0
Cappy Portakal Suyu, 200 ml	93	0	22	0	22	0	0	0	0	0
Ayran, 250 ml	107	6	9	5	6	140	119	2	122	0
Fustea, Şeftali, 250 ml	72	0	17	0	17	46	0	0	0	0
Fustea, Limon, 250 ml	79	0	19	0	19	35	0	0	0	0
Çay	5	0	1	0	0	28	0	1	79	0
Kahve	6	0	0	1	0	1	0	0	4	0
Kakao	112	3	23	1	14	147	3	1	34	1
Günlük Süt	114,8	6,2	9,0	6,0	4,9	81,6	59,2	2,3	220,0	0,2

Tatlılar	Enerji Kkalori/porsiyon	Protein g/porsiyon	Karbonhidrat g/porsiyon	Yağ g/porsiyon	Şeker g/porsiyon	Sodyum mg/porsiyon	Vit A mcg/porsiyon	Vit C mg/porsiyon	Kalsiyum mg/porsiyon	Demir mg/porsiyon
Elmalı Tatlı	253	2,3	28	15	11	230	0	0	0	0
Çilekli MilkShake	287	9	46	7	33	137	31	4	186	0
Çikolatalı MilkShake	292	10	47	8	32	195	35	4	188	1
Kavunlu MilkShake	295	9	7	48	40	139	149	3	186	0
Karamel Soslu Sundae	350	6	61	9	38	192	88	6	174	1
Çilek Soslu Sundae	276	6	45	8	30	135	62	6	145	1
Çikolatalı Soslu Sundae	340	9	50	12	35	228	62	4	179	2
Böğürtlenli Sundae	263	6	42	8	30	130	81	3	145	1
McFlurry® Böğürtlen Sos	280	7	44	9	31	140	86	3	156	1
McFlurry® Milka Bonibon	320	7	12	45	36	166	75	3	182	1
McFlurry® Toblerone	297	7	12	40	30	142	68	3	172	1
Kornet Sütü Buz	151	4	23	5	14	74	37	2	86	1
Kornet Kakaolu Sütü Buz	153	5	23	5	15	84	12	1	94	1
Külâh Sütü Buz	142	4	21	5	13	95	35	2	86	1
Kakaolu Külâh Sütü Buz	144	5	21	4	13	104	10	1	93	1

Hafif & Aktif Ürünler	Enerji Kkalori/porsiyon	Protein g/porsiyon	Karbonhidrat g/porsiyon	Yağ g/porsiyon	Şeker g/porsiyon	Sodyum mg/porsiyon	Vit A mcg/porsiyon	Vit C mg/porsiyon	Kalsiyum mg/porsiyon	Demir mg/porsiyon
Akdeniz Salata (sossuz)	96	5	6	5	4	396	4037	10	54	3
Akdeniz Salata (soslu)	273	5	6	24	4	417	44492	10	56	3
Çıtır Tavuklu Salata (sossuz)	239	18	15	11	4	807	4037	12	43	4
Çıtır Tavuklu Salata (soslu)	416	18	15	31	4	828	44492	12	45	4
Kepekli Etili Sandviç	338	15	27	19	3	340	958	4	29	2
Küçük Salata	27	1	3	0	2	73	2302	7	20	1

Kahvaltı Ürünleri	Enerji Kkalori/porsiyon	Protein g/porsiyon	Karbonhidrat g/porsiyon	Yağ g/porsiyon	Şeker g/porsiyon	Sodyum mg/porsiyon	Vit A mcg/porsiyon	Vit C mg/porsiyon	Kalsiyum mg/porsiyon	Demir mg/porsiyon
EggMcMuffin®	295	18	29	12	1	690	106	3	200	3
Sucuklu Egg McMuffin	321	17	28	15	1	660	104	6	201	4
Sausage McMuffin® with Egg	361	22	30	17	1	821	130	15	202	4
Sausage McMuffin®	281	15	29	12	1	739	49	14	177	3
Hotcakes - Şurup ve Tereyağ ile	739	16	85	37	42	711	115	1	232	4
Hotcakes - Şurup ve Tereyağsız	440	16	39	24	9	702	100	1	187	3
Hotcakes - Çikolata Soslu	563	18	59	28	23	805	103	2	224	4
Hotcakes - Karamel Soslu	574	16	70	25	26	769	129	4	219	3
Hotcakes - Çilek Soslu	499	16	54	24	18	712	104	4	190	3
Big Breakfast®	665	27	64	34	18	962	224	17	155	5
Hash Browns	140	1	16	8	0	290	0	1	5	0
Türk Kahvaltı Tabacı	529	23	51	27	19	941	2387	13	194	10

Dengeli Beslenme Sağlıklı Yaşamın Temelidir.

YAŞ	ERKEK				KADIN			
	Kkal.	Protein	Demir	Kalsiyum	Kkal.	Protein	Demir	Kalsiyum
11-14	2500	45 g	12 mg	1200 mg	2200	46 g	15 mg	1200 mg
15-18	3000	59 g	12 mg	1200 mg	2200	44 g	15 mg	1200 mg
19-24	2900	58 g	10 mg	1200 mg	2200	46 g	15 mg	1200 mg
25-50	2900	63 g	10 mg	800 mg	2200	50g	15 mg	800 mg
51 +	2300	63 g	10 mg	800 mg	1900	50 g	10 mg	800 mg

Kaynak: Food and Nutrition Board, Recommended Dietary Allowances

McDonald's, müşterilerinin kendileri için doğru seçimleri yapabilmelerine olanak sağlamak amacıyla, sunduğu tüm ürünlerin besin değerlerini, internet sitesi, restoran tepsi örtüleri ve beslenme broşürü gibi birçok kanaldan duyurmaktadır.

Yandaki tabloya bakarak, vücudunuzun ihtiyacı olan günlük kalori, protein, demir ve kalsiyum ihtiyacını hesaplayabilir, yukarıdaki tabloya bakarak ise dilediğiniz McDonald's ürünlerinden farklı kombinasyonlar yaratabilirsiniz.