Bahadır Bilir
DİYETİSYEN

Kasım 2026

Meyve Değişim Tablosu

Kendi beslenme planınızda belirtilen değişim sayısını esas alın.

1 meyve değişimi **≈ 15 g karbonhidrat**

Taze meyveler	Yaklaşık ölçü	Net
Ahududu	35 orta boy	**200 g**
Ananas	1 kalın dilim (2 parmak)	**160 g**
Armut	1 küçük boy	**125 g**
Ayva	Yarım büyük boy	**110 g**
Böğürtlen	35 orta boy	**210 g**
Çilek	18 orta boy	**300 g**
Dut	¾ su bardağı	**115 g**
Elma	1 orta boy	**120 g**
Greyfurt	1 orta boy	**175 g**
Karpuz	Orta boy karpuzun 1/16'sı	**220 g**
Kavun	Küçük boy kavunun 1/8'i	**170 g**
Kiraz	11 büyük boy	**110 g**
Kivi	2 küçük boy	**110 g**
Limon	2 büyük boy	**200 g**
Mandalina	2 orta boy	**140 g**
Muz	1 küçük boy	**85 g**

Taze (devamı)	Yaklaşık ölçü	Net
Mürdüm eriği	3 orta boy	**110 g**
Nar	1 orta boy	**160 g**
Portakal	1 orta boy	**140 g**
Şeftali	1 orta boy	**185 g**
Taze incir	2 küçük boy	**110 g**
Taze kayısı	7 orta boy	**175 g**
Üzüm	Karışık boy 25 tane	**100 g**
Vişne	Karışık boy 35 tane	**125 g**
Yenidünya	7 orta boy	**120 g**
Yeşil erik	7 orta boy	**130 g**

Kuru meyveler	Yaklaşık ölçü	Net
Kuru erik	3 orta boy	**25 g**
Kuru hurma	3 orta boy	**25 g**
Kuru incir	2 küçük boy	**25 g**
Kuru kayısı	4 küçük boy	**25 g**
Kuru üzüm	1 tepeleme yemek kaşığı	**20 g**

Meyvenin yenebilir kısmını tartın.

Net ağırlığa kabuk ve çekirdek gibi yenmeyen kısımlar dahil değildir.
Ev ölçüleri yaklaşık değerlerdir. Meyvenin büyüklüğüne göre değişebilir.

Planlama hesabında 1 değişim yaklaşık 60 kcal'dir. Enerji meyveye göre değişebilir.
Avokado yağ grubunda değerlendirilir.

Kaynaklar

Değişim gramları ve ölçüler · NEÜ Tıp Fakültesi Hastanesi, 2021, s. 3-4

Değişim tanımı · TEMD Diyabet Kılavuzu, 2026, s. 88