

جدول کالری مواد غذایی شامل گوشت و پروتئین ها

ردیف	مواد غذایی	مقدار	کالری
1	گوشت گاو	100 گرم	220
2	گوشت گوساله	100 گرم	200
3	گوشت گوسفند پرچرب	100 گرم	300
4	گوشت گوسفند کم چرب	100 گرم	220
5	گوشت مرغ	100 گرم	200
6	گوشت ماهی	100 گرم	100
7	گوشت شترمرغ	100 گرم	220
8	گوشت بوقلمون	100 گرم	200
9	زبان گوساله	100 گرم	130
10	زبان گوسفند	100 گرم	250
11	دل مرغ	100 گرم	170
12	دل گوسفند	100 گرم	260
13	سنگدان مرغ	100 گرم	140
14	شنیسل مرغ	100 گرم	180
15	جگر مرغ	100 گرم	120
16	جگر سفید	100 گرم	160

17	کله و پاچه	100 گرم	200
18	سیرابی و شیردان	100 گرم	140
19	چشم و مغز و بناگوش	100 گرم	180
20	تن ماهی با روغن	100 گرم	300
21	جوجه کباب (یک سیخ)	100 گرم	200
22	کباب برگ (یک سیخ)	100 گرم	200
23	سوسیس	100 گرم	300
24	کالباس مرغ یا بوقلمون	100 گرم	280
25	کالباس گوشت	100 گرم	300
26	همبرگر	100 گرم	200
27	ناگت مرغ	100 گرم	210
28	میگو سوخاری	100 گرم	200
29	میگو کبابی	100 گرم	100
30	قلوه	100 گرم	100
31	کباب کوبیده (یک سیخ)	70 گرم	280
32	جگر (یک سیخ)	50 گرم	70
33	تخم مرغ متوسط	1 عدد	70
34	سفیده تخم مرغ	1 عدد	20

35	سوسیس کوکتل	1 قطعه	150
----	-------------	--------	-----

جدول کالری مواد غذایی شامل انواع لبنیات

ردیف	مواد غذایی	مقدار	کالری
1	شیر پرچرب 3 درصد	1 لیوان	150
2	شیر کم چرب 0/5 درصد	100 گرم	40
3	شیر کم چرب 1/5 درصد	1 لیوان	110
4	شیر کم چربی 0/5 درصد	1 لیوان	80
5	شیر غلیظ	1 لیوان	450
6	شیرخشک	100 گرم	500
7	شیرخشک	1 قاشق غذاخوری	50
8	شیرکائو	1 لیوان	170
9	پنیر پاستوریزه	100 گرم	220
10	پنیر کم چرب	100 گرم	130
11	پنیر خامه ای	100 گرم	380
12	پنیر پیتزا	100 گرم	400
13	پنیر پیتزای ورقه ای	100 گرم	300

14	کره	1 قاشق غذاخوری	100
15	کره	1 قاشق مرباخوری	45
16	کره	100 گرم	700
17	ماست 3 درصد چربی	1 لیوان	110
18	ماست 1/5 درصد چربی	1 لیوان	110
19	ماست 1/5 درصد چربی	100 گرم	55
20	ماست چکیده	100 گرم	150
21	ماست خامه‌ای	1 لیوان	220
22	خامه شل	100 گرم	250
23	خامه سفت	100 گرم	350
24	خامه	1 قاشق غذاخوری	45
25	دوغ	1 لیوان	55
26	کشک پاستوریزه	100 گرم	110
27	کشک پاستوریزه	1 قاشق غذاخوری	55
28	بستنی پاستوریزه	100 گرم	200
29	بستنی سنتی	100 گرم	250

30	بستنی قیفی پاستوریزه	1 عدد	125
31	کیم ساده	1 عدد	165
32	کیم شکلاتی مغزدار	1 عدد	275

جدول کالری مواد غذایی شامل انواع نان، غلات، حبوبات و آرد ها

ردیف	مواد غذایی	مقدار	کالری
1	نان سنگک	1 کف دست	75
2	نان لواش	1 کف دست	25
3	نان جو	1 کف دست	75
4	نان تافتون	1 کف دست	37
5	نان بربری	1 کف دست	75
6	نان سوخاری	100 گرم	350
7	نان گندم	100 گرم	250
8	نان روغنی	100 گرم	450
9	نان خشک	100 گرم	350
10	نان جو	100 گرم	250
11	نان تست	100 گرم	250
12	نان باگت	100 گرم	250

350	100 گرم	ماکارونی	13
340	100 گرم	نخود	14
320	100 گرم	ماش	15
340	100 گرم	لوبیا قرمز	16
340	100 گرم	لوبیا سفید	17
340	100 گرم	لوبیا چیتی	18
130	100 گرم	لوبیا چشم بلبلی	19
360	100 گرم	لپه	20
340	100 گرم	عدس	21
350	100 گرم	گندم	22
380	100 گرم	سویا	23
45	100 گرم	جوانه ماش	24
50	100 گرم	جوانه گندم	25
360	100 گرم	برنج خام	26
350	100 گرم	باقلا خشک	27
25	1 قاشق غذاخوری	آرد گندم	28
25	1 قاشق غذاخوری	آرد جو	29

جدول کالری مواد غذایی شامل انواع سبزیجات

ردیف	مواد غذایی	مقدار	کالری
1	بادمجان	100 گرم	24
2	اسفناج	100 گرم	25
3	باقلا سبز	100 گرم	100
4	باقلا خشک	100 گرم	350
5	بامیه	100 گرم	40
6	پیاز	100 گرم	42
7	برگ مو	100 گرم	70
8	جعفری	100 گرم	25
9	ترب	100 گرم	25
10	چغندر	100 گرم	45
11	ذرت	100 گرم	80
12	ذرت کنسرو شده	100 گرم	95
13	ریواس	100 گرم	21
14	ریحان	100 گرم	25
15	زیتون سبز	100 گرم	150
16	زیتون سیاه	100 گرم	200

17	سیب زمینی	100 گرم	75
18	شلغم	100 گرم	25
19	فلفل دلمه‌ای	100 گرم	20
20	کاهو	100 گرم	20
21	قارچ	100 گرم	30
22	کدو حلوابی	100 گرم	35
23	کدو سبز	100 گرم	30
24	کرفس	100 گرم	15
25	کلم قرمز	100 گرم	25
26	کلم بروکلی	100 گرم	25
27	کلم پیچ	100 گرم	25
28	گل کلم	100 گرم	25
29	هویج	100 گرم	35
30	گوجه فرنگی	100 گرم	18
31	لوبیا سبز	100 گرم	30
32	نخود فرنگی	100 گرم	50
33	گوجه فرنگی متوسط	1 عدد	22
34	لبو	1 عدد	60

35	هویج	1 عدد	15
----	------	-------	----

کالری مواد غذایی شامل انواع میوه ها

ردیف	مواد غذایی	مقدار	کالری
1	آلبالو	100 گرم	60
2	آلو زرد	100 گرم	75
3	آلو قرمز	100 گرم	46
4	آلوئه‌ورا	100 گرم	60
5	آناناس	100 گرم	48
6	آووکادو	100 گرم	190
7	ازگیل	100 گرم	90
8	انار	100 گرم	40
9	انار دانه شده	100 گرم	65
10	انبه	100 گرم	65
11	انجیر	100 گرم	70
12	انجیر خشک	100 گرم	300
13	انگور سبز	100 گرم	70
14	انگور قرمز	100 گرم	70

30	100 گرم	به	15
35	100 گرم	پرتقال	16
240	100 گرم	تمر هندی	17
52	100 گرم	تمشک	18
360	100 گرم	توت خشک	19
45	100 گرم	توت سفید	20
50	100 گرم	توت سیاه یا شاه توت	21
32	100 گرم	توت فرنگی	22
30	100 گرم	چاغاله بادام	23
25	100 گرم	خربزه	24
280	100 گرم	خرما	25
60	100 گرم	خرمالو	26
12	100 گرم	خیار	27
60	100 گرم	زالزالک	28
50	100 گرم	زردآلو	29
57	100 گرم	زغال اخته	30
50	100 گرم	سیب	31
60	100 گرم	شلیل	32

33	طالبی	100 گرم	25
34	غوره	100 گرم	30
35	کیوی	100 گرم	50
36	گریپ فروت	100 گرم	30
37	گلابی	100 گرم	58
38	گوجه سبز	100 گرم	30
39	گیلاس	100 گرم	60
40	لیموترش	100 گرم	30
41	لیمو شیرین	100 گرم	30
42	موز	100 گرم	70
43	موز بدون پوست	100 گرم	95
44	نارگیل	100 گرم	355
45	نارنج	100 گرم	20
46	نارنگی	100 گرم	45
47	هلو	100 گرم	40
48	هندوانه	100 گرم	25
49	آلبالو	1 عدد	3
50	آلو زرد	1 عدد	60

40	1 عدد	آلو قرمز متوسط	51
250	1 عدد	آووکادو	52
10	1 عدد	ازگیل	53
140	1 عدد	انار بزرگ	54
135	1 عدد	انبه متوسط	55