



دليل توعوي

حول كيفية حساب السعرات الحرارية
في الوجبات الغذائية





مجموعات الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة:

① النشويات وتشمل:

الحبوب ومنتجاتها مثل: (القمح، الأرز، الخبز، والمعكرونة وغيرها).

الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، البطاطا الحلوة، الذرة، القرع).

توجد بشكل أساسي في الأغذية النباتية، بالإضافة إلى منتجات الحليب التي تحتوي على سكر الحليب (اللاكتوز).

كل 1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

② البروتينات وتشمل:

مصادر البروتين الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، والبيض).

مصادر البروتين النباتية مثل: (الفول والفاصلolia والعدس).

كل 1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

③ الحليب ومشتقاته وتشمل:

الحليب والألبان والزيادي واللبننة والأجبان.

④ الفواكه والخضروات وتشمل:

الفواكه والخضروات وعصائرها.

⑤ الزيوت والدهون وتشمل:

الدهون الحيوانية مثل: (دهون اللحوم والدجاج والأسماك، الزبدة).

الزيوت النباتية مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا، وزيت الزيتون).

كل 1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية

طرق حساب السعرات الحرارية المتبعة في المنتجات الغذائية

١. تطبيق سعرات:

قاعدة بيانات مجانية، تابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء، تساعدها المنتجات الغذائية على تسجيل مكونات وجبات الطعام، لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تحتويها.

٥. الخدمات الاستشارية:

عبر مقدمي الخدمات الاستشارية الغذائية المرخصين من الهيئة

٢. التحليل المختبري:

عبر المختبرات الغذائية المرخصة من الهيئة

٤. قواعد البيانات المعتمدة:

مثل قاعدة البيانات المجانية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية



٣. برامج حساب السعرات الحرارية:

المدفوعة الثمن أو المجانية، التي تساعدها المنتجات الغذائية في حساب كمية السعرات الحرارية والعناصر الغذائية بإدخال مكونات الطعام (الوصفة) في برنامجها، أمثلة لهذه البرامج:

- Menucalc
- Foodworks9-nutrition labelling
- Esha- menu labeling consulting services

١. طريقة عدد الغرامات:

يتم حساب السعرات عن طريق ضرب عدد الغرامات من العنصر الغذائي المستخدم لإعداد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للغرام الواحد

$$\text{السعرات الحرارية الكلية} = \text{عدد الغرامات} \times \text{السعرات الحرارية للغرام الواحد}$$

١ غرام من الكربوهيدرات = ٤ سعرات حرارية

١ غرام من البروتين = ٤ سعرات حرارية

١ غرام من الدهون = ٩ سعرات حرارية



تذكرة

طريقة حجم الحصة ②

يتم حساب السعرات عن طريق ضرب عدد الحصص من المجموعة الغذائية المستخدمة لعدد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للحصة الواحدة.

$$\text{السعرات الحرارية الكلية} = \text{عدد الحصص} \times \text{السعرات الحرارية للحصة الواحدة}$$

مثال: الحصة الواحدة لخبز التوست = شريحة واحدة ●

$$1 \text{ شريحة} = 80 \text{ سعرة حرارية}$$

ولحساب السعرات الحرارية لشريحتين: ●

$$2 \text{ شريحة} = 2 \text{ حصص}$$

$$2 \text{ شريحة} = \text{السعرات الحرارية} \times 2$$

$$2 \text{ شريحة} = 2 \times 80 = 160 \text{ سعرة حرارية}$$

الجدول التالي توضح حجم الحصة الغذائية لـ كل صنف من أصناف الطعام وما تحتويه هذه الحصة من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات، البروتين، والدهون:

١ النشويات وتشمل:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
٤١ حبة	خبز عربي مفرود	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
١ شريحة	توست	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ حبة	صامولي	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ حبة	خبز البرغر	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٣٠ غراماً	(Bagel) كعك	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ حبة	كعك (English Muffin)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢ قطعة (قطرها ٤ إنشات)	فطائرة محللة (Pancake)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
١ قطعة (قطرها ٩ إنش)	وافل (Waffel)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢ قطعة (قطرها ٦ إنشات)	شرائح خبز التاكو (Taco shells)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ كوب	برغل (مطبوخ)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ كوب	حبوب الفريكة، أو الجريش (مطبوخ)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٣١ كوب	أرز (مطبوخ)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٢١ كوب	معكرونة (مطبوخة)	١٥ غراماً	٣ غرامات	١-٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية
٤١ كوب	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	١٥ غراماً	٣ غرامات	٠ غرام	٨٠ سعرة حرارية

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	حبوب الافطار (غير المطبوخة)	4 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	البطاطس	90 غراماً
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	البطاطا الحلوة	3 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	ذرة	2 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	قرع	4 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	بازلاء خضراء	2 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	فشنار (مطبوخ حال من الدهن)	3 أكواب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	عسل	ملعقة طعام
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	سكر المائدة	ملعقة طعام
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	* فول أو عدس (مطبوخة)	3 كوب

* تعادل حصة واحدة من النشويات وحصة واحدة من البروتين.

قائمة الخضروات: ②

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	خضار طازجة	1 كوب
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	خضار مطبوخة	2 كوب
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	عصير خضار	2 كوب

٣ قائمة الفواكه:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
حبة متوسطة	تفاح أو برتقال	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٢ حبة متوسطة	رمان	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١ حبة كبيرة	كيوي	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٢١ حبة متوسطة	موز (طولها ٩ إنشات)	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٢١ حبة صغيرة	مانجو	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٤١ كوب	فراولة أو بطيخ (مكعبات)	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٣ حبات	تمر	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٤٣ كوب	التوت الأسود أو الأزرق	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١ كوب	التوت الأحمر	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٢ حبة	تين	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٢١ حبة متوسطة	جريب فروت	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١٥ حبة صغيرة	عنبر	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١ كوب	شمام (مكعبات) أو بابايا	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١ حبة	خوخ طازج	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
٤٣ كوب	أناناس طازج	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١٢ حبة كبيرة	كرز طازج	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية
١ حبة صغيرة	كمثرى طازج	15 غراماً	0 غراماً	0 غراماً	60 سعرة حرارية

الفواكه المعلبة

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
كوب 3\1	أناناس	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
كوب 2\1	كرز	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
كوب 2\1	كمثرى	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
كوب 2\1	مشمش	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية

الفواكه المجففة

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
4 حلقات	تفاح	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
7 أنصاف	مشمش	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
قطعة 2\19 من متوسطة	تهري	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
قطعة 2\19 من متوسطة	تين	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
3 حبات متوسطة	برقوق	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
2 ملعقة طعام	زبيب	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية

عصائر الفواكه

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
كوب 2\1	عصير التفاح أو البرتقال أو الأناناس أو الجريب	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
كوب 3\1	عصير التوت البري أو البرقوق أو العنب	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية
صلصات الفواكه					
كوب 2\1	صلصة التفاح غير المحلاة	15 غراماً	0 غرام	0 غرام	60 سعرة حرارية

٤ قائمة الحليب ومشتقاته

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	المحتوى من الدسم	نوع الطعام	حجم الحصة
90 سعرة حرارية	0 غرام	8 غرامات	12 غراماً	خالي الدسم (0-5% دهون)	حليب/ لبن /زيادي	كوب 1
120 سعرة حرارية	5 غرامات	8 غرامات	12 غراماً	قليل الدسم (2% دهون)	حليب/ لبن /زيادي	كوب 1
150 سعرة حرارية	8 غرام	8 غرامات	12 غراماً	كامل الدسم	حليب/ لبن /زيادي	كوب 1

٥ قائمة اللحوم وبديلها:

اللحوم وبديلها قليلة الدهن

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم بقرى (مثل: لحم الخاصرة، لحم الفخذ، وهبة البطن)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم العجل (جميعها عدال حم العجل المفرومة)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	الدجاج أو الديك الرومي أو البط (منزوع الجلد)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم الأرنب	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	جميع الأسماك (الطاوحة أو المجمدة)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	ريبان أو سلطعون أو سلطان البحر أو الأسقلوب	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	سمك تونة (معلبة بالماء)	كوب 41
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	المهار	6 حبات متوسطة

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
2 حبة متوسطة	سمك السردين (معلب)	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
4 كوب	جبنه قريش	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
2 ملعقة طعام	جبنه بارميزان	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
3	بياض البيض	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية

اللحوم وبديلها متوسطة الدهن

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
30 غراماً	لحم بقري (أغلب لحوم الأبقار تدرج تحت هذا التصنيف، مثل الأصلاع والرقبة المشوية)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم العجل المفروم	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الدجاج (مع الجلد)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الديك الرومي (المفروم)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم البط (قليل الدهن)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم الخروف (جميع لحوم الخروف تدرج تحت هذا التصنيف ما عدا المفروم منها)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الكبدة أو الكلب أو القلب	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
4 كوب	سمك تونة معلبة بالزيت	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
4 كوب	سمك السالمون (المعلب)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
4 كوب	جبن ريكوتا	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	جبن الموزريلا	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
حبة واحدة	بيضة كاملة	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية

اللحوم وبديلها مرتفعة الدهن

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
30 غراماً	لحم الخروف (المفروم)	0 غرام	7 غرامات	8 غرامات	100 سعرة حرارية
30 غراماً	جميع أنواع الأسماك المقليّة	0 غرام	7 غرامات	8 غرامات	100 سعرة حرارية
30 غراماً	أجبان مرتفعة الدهن (مثل: جبنة الشيدر، الجبنة الزرقاء، الجبنة السويسريّة)	0 غرام	7 غرامات	8 غرامات	100 سعرة حرارية
30 غراماً	السجق	0 غرام	7 غرامات	8 غرامات	100 سعرة حرارية

٦ قائمة الدهون والزيوت:

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا أو زبدة	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	مايونيز	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	سمن	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	زيتون	5 حبات كبيرة أو 10 حبات صغيرة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	أفوكادو	٨\١ حبة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	لوز محمص	6 حبات
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	كاجو محمص	1 ملعقة طعام
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	فول سوداني	10 حبات كبيرة أو 20 حبة صغيرة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	فستق نيء غير مملح	12 حبة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	بيكان	2 قطعة

٧ قائمة الأغذية الحرة

(تُعد منخفضة جداً أو خالية من السعرات الحرارية):

نوع الطعام	
الخل	القهوة
البهارات	الشاي
الماء	الملح
الأعشاب الطازجة والمجففة	

٨ الأوزان والمقاييس

المستخدمة في حساب حجم الحصة الغذائية:

حجم الحصة	ما يعادلها من المليilitرات
1 كوب	240 مل (وهذا ما يعادل 16 ملعقة طعام)
1 ملعقة شاي	5 مل
1 ملعقة طعام	15 مل (وهذا ما يعادل 3 ملاعق شاي)
1 أونصة من السوائل	30 مل

- يتطلب استخدام ميزان لقياس المواد الجافة من الأغذية بالغرامات للحصول على قياسات دقيقة.

أمثلة لكيفية حساب السعرات الحرارية لمختلف الوجبات الغذائية (بطريقة عدد الغرامات):

السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات × السعرات الحرارية للغرام الواحد

- 1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية
1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية
1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



١ شطيرة جبنة:

المكونات: حبة واحدة من خبز الصامولي، 4\19 كوب من جبنة قريش.
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية
بطريقة التالية:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون
2\1 حبة	صامولي	15 غراماً	3 غرامات	1 غرام
4\1 كوب	جبنة قريش	0 غرام	7 غرامات	3 غرامات

أولاً: إجمالي السعرات الحرارية من الكربوهيدرات في الشطيرة:

- Grams of carbohydrates in one piece of bread = 15 grams + 30 grams = 45 grams.
- Grams of carbohydrates in 4\1 cup of cheese = 4\1 cup × 9 kcal/g = 4\1 × 45 = 180 kcal.
- Total carbohydrates in the sandwich = 180 kcal + 45 kcal = 225 kcal.

ثانياً: إجمالي السعرات الحرارية من البروتين في الشطيرة:

- غرامات البروتين في حبة واحدة من الصامولي (حصتان)
$$= 3 \text{ غرامات} + 3 \text{ غرامات} = 6 \text{ غرامات}$$
- غرامات البروتين في ٤١ كوب من جبنة قريش = 7 غرامات
- إجمالي غرامات البروتين في الشطيرة = $7 + 6 = 13$ غراماً
- السعرات الحرارية من غرامات البروتين في الشطيرة
$$= 13 \times 4 = 52 \text{ سعرة حرارية}$$

ثالثاً: إجمالي السعرات الحرارية من الدهون في الشطيرة:

- غرامات الدهون في حبة واحدة من الصامولي (حصتان) = 2 غرام
- غرامات الدهون في ٤١ كوب من جبنة قريش = 3 غرامات
- إجمالي غرامات الدهون في الشطيرة = $3 + 2 = 5$ غرامات
- السعرات الحرارية من غرامات الدهون في الشطيرة
$$= 5 \times 9 = 45 \text{ سعرة حرارية}$$

المجموع الكلي للسعرات الحرارية في الشطيرة

$45 + 52 + 120 = 217$ سعرة حرارية

السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات × السعرات الحرارية للغرام الواحد

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



تذكرة

(ب) أرز بالدجاج:

المكونات: كوب واحد من أرز (مطبوخ)، 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد)،

2 ملعقة شاي من زيت الذرة، ملح، وماء.

بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية

بالطريقة التالية:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكريبوهيدرات	البروتين	الدهون
3 كوب	أرز (مطبوخ)	15 غراماً	3 غرامات	1 غرام
30 غراماً	الدجاج (مع الجلد)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات
1 ملعقة شاي	زيت الذرة	0 غرام	0 غرام	5 غرامات
	ملح	0 غرام	0 غرام	0 غرام
	ماء	0 غرام	0 غرام	0 غرام

أولاً: إجمالي السعرات الحرارية من الكربوهيدرات في الوجبة:

- غرامات الكربوهيدرات في كوب واحد من الأرز
= 15 غراماً + 15 غرام + 15 غراماً = 45 غراماً.
- غرامات الكربوهيدرات في 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد) = 0 غرام.
- غرامات الكربوهيدرات في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = 0 غرام.
- غرامات الكربوهيدرات في الملح والماء = 0 غرام.

- إجمالي غرامات الكربوهيدرات في الوجبة = $0 + 0 + 0 + 45 = 45$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات الكربوهيدرات في الوجبة = $4 \times 45 = 180$ سعرة حرارية.

ثانياً: إجمالي السعرات الحرارية من البروتين في الوجبة:

- غرامات البروتين في كوب واحد من الأرز = 3 غرامات + 3 غرامات + 3 غرامات = 9 غرامات.
- غرامات البروتين في 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد) = 7 غرامات + 7 غرامات = 14 غراماً.
- غرامات البروتين في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = 0 غرام.
- غرامات البروتين في الملح والماء = 0 غرام.
- إجمالي غرامات البروتين في الوجبة = $0 + 9 + 14 + 0 = 23$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات البروتين في الوجبة = $4 \times 23 = 92$ سعرة حرارية.

ثالثاً: إجمالي السعرات الحرارية من الدهون في الوجبة:

- غرامات الدهون في كوب واحد من الأرز (3 حصص) = $1+1+1 = 3$ غرامات.
- غرامات الدهون في 60 غرام من الدجاج مع الجلد (حصتان) = 5 غرام + 5 غرام = 10 غراماً.
- غرامات الدهون في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = 5 غرام + 5 غرام = 10 غراماً.
- غرامات الدهون في الملح والماء = 0 غرام.
- إجمالي غرامات الدهون في الوجبة = $0 + 10 + 10 + 3 = 23$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات الدهون في الوجبة = $9 \times 23 = 207$ سعرة حرارية.

المجموع الكلي للسعرات الحرارية في الوجبة
 $469 + 92 + 180 = 207$ سعرة حرارية

أمثلة لكيفية حساب السعرات الحرارية لمختلف الوجبات الغذائية (بطريقة حجم الحصة):

السعرات الحرارية الكلية = عدد الحصص × السعرات الحرارية للحصة الواحدة

Ⓐ شطيرة بيض:

المكونات: حبة واحدة من خبز الصامولي، وبيضة واحدة.
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية بالطريقة التالية:

السعرات الحرارية	نوع الطعام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	صامولي	حبة 2\1
75 سعرة حرارية	بيضة كاملة	حبة واحدة

أولاً: السعرات الحرارية من حبة واحدة من الصامولي

$$160 = 80 + 80$$

ثانياً: السعرات الحرارية من البيضة الواحدة = 75 سعرة حرارية

المجموع الكلي للشطيرة

$$235 = 75 + 160$$

بـ فول:

المكونات: 1 كوب من الفول (المطبوخ)، ملعقة طعام واحدة من زيت الزيتون، 1 كوب من الطماطم (الطاżżeġa)، 2\1 كوب من البصل (الطاżżeġ).

بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية بالطريقة التالية:

السعرات الحرارية	نوع الطعام	حجم الحصة
25 سعرة حرارية	خضار طازجة	1 كوب
80 سعرة حرارية	*فول أو عدس (مطبوخة)	3\1 كوب
45 سعرة حرارية	زيت الزيتون	1 ملعقة شاي

أولاً: السعرات الحرارية من كوب واحد من الفول
 $240 = 80 + 80$ = 80 سعرة حرارية.

- ثانياً: السعرات الحرارية من ملعقة طعام واحدة من زيت الزيتون:**
- 1 ملعقة شاي من زيت الزيتون = 45 سعرة حرارية.
 - 1 ملعقة طعام تعادل 3 ملاعق شاي.

فبالتالي 3 ملاعق شاي من زيت الزيتون = $45 + 45 + 45 = 135$ سعرة حرارية.

حجم الحصة	ما يعادلها من المليilitرات
1 ملعقة شاي	5 مل
1 ملعقة طعام	15 مل (وهذا ما يعادل 3 ملاعق شاي)

ثالثاً: السعرات الحرارية من كوب واحد من الطماطم (الطاżżeġa)
 $25 =$ سعرة حرارية

رابعاً: السعرات الحرارية من 2\1 كوب من البصل (الطاżżeġ)
 $12.5 = 25 \times 0.5$ = سعرة حرارية

المجموع الكلي للوجبة
 $412.5 = 12.5 + 25 + 135 + 240$ سعرة حرارية

السعرات الحرارية الإضافية

- يختلف محتوى الوجبة من السعرات الحرارية باختلاف طريقة إعدادها، فمثلاً عند قلي الأطعمة يزداد محتواها من السعرات الحرارية، بينما الطبخ بالبخار أو الشوي لا يؤدي لزيادة المحتوى من السعرات الحرارية.
- يجب حساب محتوى السعرات الحرارية من الإضافات المستخدمة في الوجبة، مثل: الصلصات والمايونيز والشراب المحلن، نظراً لارتفاع محتواها من السعرات الحرارية.



بالأكـمـم نـفـتـم
الـخـدـاءـ وـالـدـوـاءـ

 Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

 SFDA 1999
مركز الاتصال الموحد