برنامه پزشکی Medical

لیست کالری مواد غذایی :



نان و ماکارونی و غلات

كالرى	مقــدار	مادہ غـذایی
70.	یک کفگیر	برنج پخته
19+	۱۰۰گرم	بستنى
٣٠	۱۰۰گرم	به
٣٣٠	۱۰۰گرم	بيسكويت
٣٠٠	۱۰۰گرم	بیفتیک
۱۳۰	۱۰۰گرم	پاچه بدون چربی
٣٥	۱۰۰گرم	پرتغال
11.	یک لیوان	پرتغال (آب)
Λ	یک دانه	پسته
۳٤٠	۱۰۰گرم	پسته با پوست
٤٠	یک پاکت	پفک
٣٣٠	۱۰۰گرم	پنیر بلغاری
71.	۱۰۰گرم	پنیر پاستوریزه
71.	۱۰۰گرم	پنیر محلی
۱٤٠	یک لیوان	پوره با شـیر بدون کره
۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی
٥	یک عدد	پیاز
٣	یک عدد	پیازچه
٧٠٠	یک عدد	پیتزا
۰۲٥	۱۰۰گرم	تخم آفتابگردان
٦٠٠	۱۰۰گرم	تخم کدو
٥٠	یک عدد	تخم مرغ (زردہ تنھا)
۲٠	یک عدد	تخم مرغ (سفیدہ تنھا)

کالری	مقــدار	مادہ غـذایی
٩٠	یک لیوان	آب سیب
٤	یک قاشـق	آب نارنج
۲٠	۱۰۰گرم	آبغوره
V٥٠	یک لیوان	آجيل
701	۱۰۰گرم	آجیل درهم
۴۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
٣٦٠	۱۰۰ گرم	آرد گندم
٩٠	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
٦٠	۱۰۰گرم	آلبالو با هسته
٦٠	یک لیوان	آلبالو با هسته
V٥	۱۰۰گرم	آلوی زرد
٤٥	۱۰۰گرم	آلوی قرمز
٤٥	۱۰۰گرم	آناناس
٩٠	۱۰۰گرم	آناناس (کمپوت)
7	یک لیوان	آناناس کنسرو در
70	۱۰۰گرم	شربت اسفناج خام
10	۱۰۰ درم یک عدد	
		الو بخارا
٦٠	۱۰۰گرم	انار تازه (دانه)
٣٥	۱۰۰کرم	انار کامل با پوسـت
٦٠	۱۰۰گرم	انبه هندی
۲٠	یک عدد	انجير

تخم مرغ آب پز یک عدد ۷۰ تخم مرغ نیمرو یک عدد ۱۳۰ تخم مرغ نیمرو یک عدد ۲۰ رسیلی ترب ۱۰۰ گرم ۲۰ رسیلی تربچه یک عدد ۲ رسیلی تربچه ۱۰۰ گرم ۲۵ رسیلی تمبر هندی بدون دانه ۱۰۰ گرم ۲۵ رسیلی تمبر هندی بدون دانه ۱۰۰ گرم ۲۰ رسیلی توت تازه ۱۰۰ گرم ۲۰ رسیلی توت سفید خشک ۱۰۰ گرم ۲۰ رسیلی توت سفید خشک ۱۰۰ گرم ۲۰ رسیلی توت سفید خشک ۱۰۰ گرم ۲۰ گرم توت فرنگی ۱۰۰ گرم ۲۰ گرم توت فرنگی ۱۰۰ گرم ۲۰ گرم توت فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فره سیاد ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فره سیزی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فره سیزی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم توت فرم سیزیجات ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم			
تخم مرغ نیمرو یک عدد ۱۳ تخم هندوانه ۱۰۱گرم ۲۰ تربیچه تربیچه یک عدد ۲ تربیچه ترخون ۱۰۱گرم ۵۵ ترخون ۱۰۱گرم ۱۵ تمبر هندی با دانه ۱۰۱گرم ۱۰۵گرم ۱۰۵گرم تن ماهی با روغن کم ۱۰۱گرم ۱۳ <	٧٠	یک عدد	تخم مرغ آب پز
تخم مرغ نیمرو یک عدد ۱۳ تخم هندوانه ۱۰۱گرم ۲۰ گرم ۲۰	٧٠	یک عدد	تخم مرغ متوسط
تخم هندوانه ۱۰۱ گرم ۲۰ گرم ۲۰ تربچه ۲۰ گرم <	۱۳۰	یک عدد	
ترب الربيع المربيع	09+	۱۰۰گرم	
۲ یک عدد ۲ نرخون ۰۰۱گرم 07 نرخون ۰۰۱گرم 01 تمبر هندی با دانه ۰۰۱گرم ۰۶۲گرم ۰۶۲گرم ۰۸ نمشک سیاه یا قرمز ۰۰۱گرم ۰۳<	70		
ترخون ۱۰۰گرم 07 ترم ١٠٠ گرم 07 تمبر هندی با دانه ۱۰۰گرم ١٠٠ گرم	٢		
نره ۱۱۵ ۱۰۱گرم ۲۰۱گرم ۱۲۵ ۱۲۵ ۱۲۵ ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۳۰ زمشک سیاه یا قرمز ۱۰۰ گرم ۱۳۰ گر	٤٥		
نمبر هندی با دانه ۱۰۰گرم ۲٤٠ نمبر هندی بدون دانه ۱۰۰گرم ۲٤٠ ۲٠٠ ۲٠٠ ۲٠٠ ۲٠٠ ۲٠٠ ۲٠٠ ۲۰۰	70		
نمبر هندی بدون دانه ۱۰۰ گرم ۸۰ نمشک سیاه یا قرمز ۱۰۰ گرم ۳۱ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۳ گرم ۱۳۳ نوت تازه ۱۰۰ گرم ۱۳۳ نوت نرنگی ۱۳۰ نوت نرنگی ۱۳۰ نوت نرنگی ۱۳۰ نوت نرنگی ۱۳۰ گرم ۱۳۰ نوت نرنگی			
تن ماهی بیا قرمن ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۳ توت تازه ۱۰۰گرم ۱۳ گرم			
تن ماهی با روغن کم ۲۰ گرم ۲۰ توت تازه ۲۰ ۲۰ گرم ۲۰ توت سفید خشک ۲۰ گرم ۲۰ ۳ توت سفید خشک ۲۰ گرم ۲۰ ۳ ۶۰ گرم ۲۰ ۳ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰ ۶۰			
توت تازه ۲۰ گرم ۲۰ گرم ۳۳۰ ۲۰ گرم ۳۳۰ توت سفید خشک ۲۰ گرم ۳۰ گرم ۳۰ گرم ۲۰ گرم ۳۳۰ جعفری ۲۰ گرم ۳۳۰ جعفری ۳۳۰ گرم ۳۳۰ گرم ۳۳۰ گرم ۳۳۰ گرم ۳۳۰ گرم ۳۰۰ گرم ۳۰۰ گرم ۹۰۰ گرم ۹۳۰ گرم			
توت سفید خشک ۱۰۰ گرم ۳۵ ге فرنگی ۲۰۰ گرم ۲۰ گرم ۲۰ گرم ۲۰ گرم ۲۰ گرم ۲۰ گرم ۳۳ جعفری ۲۰ گرم ۳۰۰ گرم ۲۰ گرم </td <td></td> <td></td> <td></td>			
توت فرنگی ۲۰۱گرم ۲۰ جعفری ۲۰۱گرم ۲۰ جعفری ۲۰۱گرم ۳۰ جگر سرخ کرده ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۱گرم ۲۰۲ ردآلو ۲۰۱گرم ۲۰۲ ردآلو ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۰۲ ردآلو ۲۰۰گرم			
جعفری ۲۰۰ گرم ۳۳۰ مداده خدادی ۳۳۰ مداده غذایی مداده غذایی مداده غذایی مداده غذایی مداگرم ۲۰۰ گرم			
جگر سرخ کرده مقدار کالری ماده غذایی مقدار کالری روغن نباتی ۱۰۰ گرم ۹۰۰ گرم روغن نباتی ۱۰۰ گرم ۹۰ گرم ریواس ۱۰۰ گرم ۱۳۰ گرم ربان گوساله ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم زردآلو (بردآلو برگه خشک) ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم زردآلو (کمپوت) یک لیوان ۱۰۰ گرم زردآلو (کمپوت) یک لیوان ۱۰۰ گرم زردآلو (کمپوت) یک لیوان ۱۰۰ گرم زردآلو (کمپوت) یک قاشق ۱۰۰ گرم زیتون خام سیاه (متوسط یک قاشق ۱۰۰ گرم زلاتین برای دسر یک قاشق ۱۰۰ گرم راد (پودر) یک قاشق ۱۰۰ گرم سرکه یک لیوان ۱۰۰ گرم سرکه یک لیوان ۱۰۰ گرم سرکه یک لیوان ۱۰۰ گرم سرخ هم فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم سوسیط سوب سواسیس ۱۰۰ گرم			
ماده غذایی مقـدار کالری روغن مایع و زیتون یک قاشق ۹۰۰ روغن نباتی ۱۰۰گرم ۹۶ ریحان ۱۰۰گرم ۱۳۰ ریواس ۱۰۰گرم ۱۳۰ زبان گوساله ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم زردآلو(برگه خشک) ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم زردآلو(برگه خشک) یک لیوان ۱۵۰ زردآلو(برگه خشک) ۱۰۰گرم ۱۵۰ زردآلو(برگه خشک) ۱۰۰گرم ۱۵۰ زردآلو(برگه خشک) ۱۰۰گرم ۱۵۰ زردآلو(برگه خشک) ۱۰۰گرم ۱۵۰ زردآلو(کمپوت) یک لیوان ۱۰۰گرم ۱۵۰ زیتون خام سیاه(متوسط یک قاشق ۱۵۰ ۱۵۰ زلاتین برای دسر یک قاشق ۱۵۰ ۱۵۰ شرافرد (پودر) یک قاشق ۱۵۰ ۱۵۰ ساندویچ همبرگر ۱۰۰گرم ۱۵۰ ۱۵۰ سرکه یک لیوان ۱۰۰گرم ۱۵۰ سوپ مرغ سبزیجات ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۵۰ سوسیس داگرم			
روغن مایع و زیتون یک قاشق (۹۰۰ روغن نباتی (۹۰۰ روغن نباتی (۱۰۰ روغن نباتی (۱۰۰ روغن نباتی (۱۰۰ روغن نباتی (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغاس (۱۰۰ روغال (۱۰ روغال (۱ روغال (۱۰ روځال (۱۰ روځال (۱۰ روځال (۱ روځال (۱۰ (۱۰ روځال (۱۰ (
روغن نباتی ریحان ریحان ریواس ریواس ریواس ریواله زبان گوساله زبان گوساله زردآلو(برگه خشک) زردآلو(برگه خشک) رزدآلو(کمپوت) ریتون خام سیاه زیتون خام سیاه (متوسط ریتون خام سیاه (متوسط ریکه کشک ریتون خام سیاه (متوسط ریک دسر ردالورکه کشک ریتون خام سیاه (متوسط ریک دسر ردالورکمپوت ریک دسر ردالورکمپوت ریتون خام سیاه (متوسط ریک فاشق ریک دسر رداگرم رداک دسر رسوسیس دانه ای			
اوریحان ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام ا العرام العرام ا العرام ا العرام ا العرام			
آوراس <			
۱۳۰ ربان گوساله ۱۰۰ ربان گوساله ۱۰۰ ربان گوساله ۱۰۰ ۲۰۰ رد آلور ۱۰۰ رد آلور (برگه خشک) ۱۰۰ ۲۰۰	٤+	۱۰۰گرم	
۲۲۱ ربان گوسفند ۲۰۰ گرم ۲۰۰ گرم زردآلو(برگه خشک) یک لیوان ۲۰۰ گرم	10	۱۰۰گرم	
۱۰۰ اگرم ۱۰۰ اگرم ۱۲۷۰ اردآلو(برگه خشک) ۱۲۵۰ اگرم ۱۲۵۰ اردآلو(کمپوت) ۱۲۵۰ اگرم ۱۲۵۰ اردودر الدیتون خام سیاه (متوسط یک عدد الاتین برای دسر الاتین برای دسر الاتین برای دسر الاد الاد الاد الاد الاد الاد الاد الا	۱۳۰		زبان گوسالە
۲۷۰ ردآلو(برگه خشک) ۲۰۰گرم ۲۰۰ رزدآلو(کمپوت) یک لیوان ۲۰۰ ریتون خام سیاه ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۰۰گرم ۲۵۲ میل	77.	۱۰۰گرم	زبان گوسفند
۲۵۰ یک لیوان ۲۰۰ زیتون خام سباه (متوسط یک عدد ۷ ۲۰۰ گرم ۲۰۰ گرم زیتون خام سیاه (متوسط یک عدد ۷ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲٤٠ ۲۶۰ </td <td>٥٠</td> <td>۱۰۰گرم</td> <td>زردآلو</td>	٥٠	۱۰۰گرم	زردآلو
القون خام سياه ١٠٠ گرم ١٤٠ ١٠٠	۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو(برگه خشک)
زیتون خام سیاه (متوسط یک عدد ۷ زیتون خام سیاه (متوسط یک عدد ۷ ژلاتین برای دسر یک قاشق ۵۰ ژله (پودر) یک قاشق ۵۰ سالاد یک قاشق ۵۰ سالاد یک قاشق ۵۰ سالاد یک لیوان ۳۳ سرکه یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰گرم ۱۶۰ سیخد ۱۰۰گرم ۱۵۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوسیس ۱۰۰گرم ۳۰ سوسیس ۱۵۰گرم ۱۰۰گرم سوسیس دانگی ۱۰۰گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم	70+		زردآلو(کمپوت)
الایتون خام سیاه(متوسط یک عدد V ژلاتین برای دسر ۱۰۰ گرم ۲٤٠ ژله (پودر) یک قاشق ۱۰۰ سالاد یکنفره ۱۰۰ ساندویچ همبرگر ۱۰۰ گرم ۳۳ سرکه یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰ گرم ۱۲۰ سوپ مرغ ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم	۱٤٠	۱۰۰گرم	زیتون خام سبز
ژلاتین برای دسر ۲٤٠ راگرم ۲٤٠ ژله (پودر) یک قاشق 00 سالاد یکنفره 00 سالاد یکنفره 00 ساندویچ همبرگر ۲۰۰گرم 70 سرکه یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰گرم ۱۹۰ سنگدان مرغ ۱۰۰گرم 1۲۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم 07 سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم 07 سوخاری (نان) هر قطعه 07 سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	7	۱۰۰گرم	زیتون خام سیاه
ژله (پودر) یک قاشق 00 سالاد یکنفره 00 ساندویچ همبرگر ۲۰۱گرم ۳۳ سرکه یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰گرم ۱۳۰ سنگدان مرغ ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۰۰گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم متوسط ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	V	یک عدد	زیتون خام سیاه(متوسط
سالاد یکنفره ٥٠ ساندویچ همبرگر ۲۰ گرم ۳۳ سرکه یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰ گرم ۱۲۰ سنگدان مرغ ۱۰۰ گرم ۱۲۰ مرء سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوسیس ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم سوسیس ۱۰۰ گرم ۱۵۰ سوسیس ۱۰۱ گرم ۱۰۰ متوسط ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم	۲٤٠	۱۰۰گرم	ژلاتین برای دسـر
سالاد یکنفره ٥٠ ساندویچ همبرگر ۲۰ گرم ۳۳ سرکه یک لیوان ۱۸۰ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰ گرم ۱۶۰ سنگدان مرغ ۱۰۰ گرم ۱۲۰ مر ۳۰ سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۰ ۱۰۰ گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۰ ۱۰۰ گرم ۳۰ سوسیس ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گر	00	یک قاشـق	ژله (پودر)
ساندویچ همبرگر یک لیوان ۳۳ سرکه یک لیوان ۳۳ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سمنو سنجد ۱۸۰ سنجد ۱۸۰ سنجد ۱۲گرم ۱۲۰ گرم ۱۲۰ سوپ گوجه فرنگی ۱۳۰ گرم ۱۲۰ گرم ۳۰ سوپ مرغ سبزیجات ۱۲۰ گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۱۲۰ سوسیس دانه ای سوسیس دانه ای	٥٠	یکنفرہ	
سرکه یک لیوان ۳۳ سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰ گرم ۱۶۰ سنگدان مرغ ۱۰۰ گرم ۳۰ سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۰ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۰۰ گرم ۳۰۰ گرم سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۵۰			ساندویچ همبرگر
سمنو یک لیوان ۱۸۰ سنجد ۱۰۰گرم ۱۳۰ سنگدان مرغ سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ مرغ سبزیجات ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ مرغ سبزیجات ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۰ سوسیس دانه ای			
سنجد ۱۰۰گرم ۱۶۰ سنگدان مرغ ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۰ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۰ سوسیس ۱۰۰گرم ۳۰۰ سوسیس دانه ای ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم			
سنگدان مرغ سوپ گوجه فرنگی سوپ مرغ سبزیجات سوپ مرغ سبزیجات سوپ مرغ گوجه فرنگی سوپ مرغ گوجه فرنگی سوخاری (نان) سوسیس سوسیس سوسیس دانه ای موسیط			
سوپ گوجه فرنگی ۳۰ گرم ۳۰ سوپ مرغ سبزیجات سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۵ سوپ مرغ گوجه فرنگی سوخاری (نان) هر قطعه ۲۵ سوسیس سوسیس ۱۰۰ گرم ۱۵۰ موسط			
سوپ مرغ سبزیجات ۳۰ گرم ۳۵ سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰ گرم ۳۵ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۵ سوسیس ۱۰۰ گرم ۳۰۰ سوسیس دانه ای ۱۰۰ گرم ۱۵۰ متوسط ۱۰۰ گرم ۱۵۰			
سوپ مرغ گوجه فرنگی ۱۰۰گرم ۳۵ سوخاری (نان) هر قطعه ۲۵ سوسیس سوسیس ۱۰۰گرم ۳۰۰ سوسیس دانه ای			
سوخاری (نان) هر قطعه ۲۵ سوسیس ۱۰۰گرم ۳۰۰ سوسیس دانه ای ماداگرم ۱۵۰ متوسط			
سوسیس دانه ای موسیس دانه ای متوسط			
سوسیس دانه ای متوسط			
متوسط ۱۵۰ ۲۰۰	1 * *		
سویا ۱۰۰گرم ۳۸۰			متوسط
	۳۸۰	۱۰۰گرم	سویا

٦٠	۱۰۰گرم	انجیر (تازه)
۲۷۰	۱۰۰گرم	انجیر خشک
۸٠	۱۰۰گرم	انگور
9+	۱۰۰گرم	انگور(آب)
777	۱۰۰گرم	بادام بوداده
77.	۱۰۰گرم	بادام بونداده
١٠	یک عدد	بادام درشت
۰۲٥	۱۰۰گرم	زمینی بی پوسـت
۱۷	۱۰۰گرم	بادمجان
٥	یک عدد	باقلا
۳٦٠	۱۰۰گرم	باقلای خشک
۱۰۸	۱۰۰گرم	باقلای سبز
٥٤٠	۱۰۰گرم	باقلوا با پسته
٤٠	۱۰۰گرم	بامیه
٣٠	۱۰۰گرم	برگ چغندر
٦٠	۱۰۰گرم	برگ مو
۳٦٠	۱۰۰گرم	برنج
٤٥٠	۱۳۰گرم	برنج (نیم لیوان)
٦٦٠	۱۹۰گرم	برنج (یک لیوان)
كالرى	مقــدار	مادہ غـذایی
۱٦٠	۱۰۰گرم	جگر سفید
٣٠	۲۰ گرم	جگر مرغ
170	۱۰۰گرم	جگر مرغ خام
۸٠	۱۰۰گرم	جگر یک سیخ
٣٥٠	۱۰۰گرم	جو
٧٢٠	۱۰۰گرم	چاشـنی مایونز
٠	یک لیوان	چای تلخ
٤٠	یک لیوان	چای شیرین (٤حبه قند)
٣٥	۱۰۰گرم	چغندر آب پز
٤٥	۱۰۰گرم	چغندر خام
11+	ده عدد	چیپس سیب زمینی
٤٠٠	۱۰۰گرم	حلوا
0**	۱۰۰گرم	حلوا ارده
۱۸۰	یک لیوان	حليم بدون روغن
٣٥٠	۱۰۰گرم	خامه سفت
70+	۱۰۰گرم	خامه شـل
٣٠٠	۱۰۰گرم	خاويار
77	۱۰۰گرم	خربزه
٥٠	یک لیوان	خربزه
۸٠	۱۰۰گرم	خردل
۲٠	یک عدد	خرما
۲٤٠	۱۰۰گرم	خرما با هسته
٥٠٥	۱۰۰گرم	خرما یک فنجان

00	۱۰۰گرم	سیب درختی
۷o	۱۰۰گرم	سیب زمینی
٩٣	۱۰۰گرم	سیب زمینی کبابی
۸٠	یک عدد	سیب زمینی متوسط
0	۱۰۰گرم	سیب زمینی(چیپس)
٧٠	یک عدد	سيب متوسط
۱۸۰	یک فنجان	سیب(کنسرو شیرین)
۱۲۰	۱۰۰گرم	سير
۱۳۰	۱۰۰گرم	سيراب
۲٠	۱۰۰گرم	شاهی
٣٥	یک قاشـق	شربت
۱۷۰	یک لیوان	شـربت پرتغال
۱۲۰	٥,٠فنجان	شربت يخ
كالرى	مقــدار	مادہ غـذایی
٣٥	۱۰۰گرم	کدو حلوایی
۸۲	۱۰۰گرم	کدو خورشتی
۱۳	۱۰۰گرم	کرفس
1 • •	یک قاشـق	کرہ
۷o٠	۱۰۰گرم	کرہ حیوانی
۳۸۰	۱۰۰گرم	کشک
٦٠	یک قاشـق	کشک (غذا خوری)
79.	۱۰۰گرم	کشمش
٤٠	یک لیوان	کلم پخته
77	۱۰۰گرم	کلم پیشخوان
70	یک لیوان	کلم خام
۲٤	۱۰۰گرم	کلم فندقی
۸۲	۱۰۰گرم	كلم قرمز
19+	۱۰۰گرم	کله پاچه
19+	یک لیوان	کمپوت گیلاس
٥٨٠	۱۰۰گرم	كنجد
10+	یک عدد	كوفته
٤٠	۱۰۰گرم	كولا
٣٥٠	۱۰۰گرم	کیک
۳٤٠	۱۰۰گرم	کیک بدون خامه
٤٠٠	۱۰۰گرم	کیک شـکلاتی
۱٦٠	یک عدد	کیک یزدی متوسط
٣٠	یک عدد	گردو
۱٤٠	۱۰۰گرم	گردو با پوست
٣٠	۱۰۰گرم	گریپ فروت
۸٠	یک لیوان	گریپ فروت (آب)
0++	۱۰۰گرم	گز
١٠	۱۰۰گرم	گل کلم خام
00	۱۰۰گرم	گلابی
۳٤٠	۱۰۰گرم	گندم
٥٠	۱۰۰گرم	گوجه درختی رسیده
		·

۸٠	یک عدد	خرمالو
۱٤٠	۱۰۰گرم	خرمای تازه
۳۱۰	۱۰۰گرم	خرمای خشک
10	۱۰۰گرم	خیار
17	۱۰۰گرم	خیار شور
۳۰۰	۱۰۰گرم	دانه آفتابگردان
۱۸۰	یک لیوان	دسـر (ژلاتين)
77.	۱۰۰گرم	دل گوسفند
۱۷۰	۱۰۰گرم	دل مرغ
10+	یک عدد	دلمه متوسط
10	۱۰۰گرم	دوغ
۸٠	۱۰۰گرم	ذرت
۳٥٧	۱۰۰گرم	ذرت بو داده با روغن
V٥	۱۰۰گرم	ذرت خام یک عدد
۸٥	۱۰۰گرم	ذرت دانه درشـت
10+	۱۰۰گرم	رطب
۸۹۰	۱۰۰گرم	روغن حیوانی
كالرى	مقــدار	مادہ غـذایی
٥٠٠	۱۰۰گرم	شرینی
٤٠٠	۱۰۰گرم	شکر
٤+	۱۰ گرم	شکر(یک پیمانه)
٥٠٠	۱۰۰گرم	شكلات
۲٠	یک عدد	شکلات قلمی
٢٥	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
70	۱۰۰گرم	شلغم
٦٠	۱۰۰گرم	شلیل
٣٠	۱۰۰گرم	شنبليله
٣٠	۱۰۰گرم	شوید(شبد)
11.	یک لیوان	شير
٩٠	یک فنجان	شيرتصفيه شده
0++	۱۰۰گرم	شیرخشک
70+	۱۰۰گرم	شيرغليظ نستله
00	۱۰۰گرم	شیرگاوکم چربی
90	۱۰۰گرم	شيرميش
70	۱۰۰گرم	صدف دریایی
۲٠	۱۰۰گرم	طالبی
٤٠	یک لیوان	طالبی(بدون شکر)
۳٤٠	۱۰۰گرم	عدس
۱۸٥	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
۳۰۰	۱۰۰گرم	عسل
٥٠	یک قاشـق	عسـل(غذا خوری)
۲٠	یک قاشـق	عسل(مربا خوری)
7	یک لیوان	فرنی

٣٠	۱۰۰گرم	گوجه سبز
10	۱۰۰گرم	گوجه فرنگی
۸٠	۱۰۰گرم	گوجه فرنگی (رب)
٥٠	یک لیوان	گوجه فرنگی(رب)
1.0	۱۰۰گرم	گوجه فرنگی(سس)
٣٣٠	۱۰۰گرم	گوشت بره با چربی
١٦٥	۱۰۰گرم	گوشت خالص برہ
72+	۱۰۰گرم	گوشـت گاو
٣٥٠	۱۰۰گرم	گوشت گاو با چربی
كالرى	مقــدار	مادہ غـذایی
٥٦٢	۱۰۰گرم	مغز گردو
٦٠	۱۰۰گرم	موز
) • •	یک عدد	موز متوسط
1 • •	۱۰۰گرم	میگو
00+	۱۰۰گرم	نارگیل (پودر)
۳٤٥	۱۰۰گرم	نارگیل (مغز)
701	۱۰۰گرم	نارگیل تازه
۲٠	۱۰۰گرم	نارنج
۳٤	۱۰۰گرم	نارنگی
٧٠	یک عدد	نان (کف دست)
70+	۱۰۰گرم	نان جو
٣٦٠	۱۰۰گرم	نان خشک
٤٥٠	۱۰۰گرم	نان روغنی
٧٠	یک عدد	نان ساندویچی کامل
٧٠	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک
٣٥	یک عدد	نان سوخاری
٣٥	یک عدد	نان سوخاری متوسط
٥٠	یک عدد	نان سوخاری(کعک)
717	۱۰۰گرم	نان سیاه با سبوس
70+	۱۰۰گرم	نان گندم
١	یک عدد	نخود
٤٥	۱۰۰گرم	نخود پخته
٣٦٠	۱۰۰گرم	نخود خشک
97	۱۰۰گرم	نخود فرنگی
1	یک شیشه	نوشابه
110	۱۰۰گرم	نوشابه با طعم میوه
٤٥	۱۰۰گرم	هلوی تازه
7++	یک لیوان	هلوی کمپوت
77"	۱۰۰گرم	هندوانه
17	۱۰۰گرم	هندوانه با پوست
٤+	۱۰۰گرم	هویج ایرانی
٣٥	۱۰۰گرم	هویج فرنگی
7··	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	یک سیخ برگ یک لیوان توت

O

77 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 7	۱۰۰ گرم یک عدد ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم یک قاشق ۱۰۰ گرم یک سیخ یک سیخ یک سیخ یک سیخ ایک ایک سیخ ایک ایک سیخ ایک ایک سیخ ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک	فلفل سبزیا قرمز فندق قارچ قارچ قارقوت قارقوت قلوه قند قهوه تاکاکائو(چای خوری) کاکائو(چای خوری) کاهو کالیاس کاهو درشت) کاهو درشت) کاماب برگ کباب برگ کباب کوبیده کباب کوبیده کبات گوست گاوبدون چربی گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهی گوشت ماهی
۲۰۰ ۲۷ ۲۷ ۲۷ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم یک قاشق یک برگ یک برگ یک سیخ یک سیخ یک سیخ ایک سیک ایک سیک ایک سیک ایک سیک ایک ایک سیک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک	فندق با پوست قارچ قاروت قارووت قلوه قند قهوه كاكائو(چاى خورى) كالغاز(چاى خورى) كاهو كالهو كالباس كاهو(درشت) كاهو(درشت) كالمود درشت) كالمود درشت
۲۷ 72. 1.0 2 ۲ 1. 1. 1. 2. 7 10. 2. 7 7 7 7 7 7 7	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم یک قاشق یک قاشق یک برگ یک برگ یک سیخ یک سیخ یک سیخ یک سیخ ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک	قارچ قارقروت قلوه قند قهوه كاكائو(چاى خورى) كالباس كالهو كاهو كاهو(درشت) كاهو(درشت) كباب برگ كباب كوبيده كباب كوبيده كتلت كتلت كتلت گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى
۲۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم یک برگ یک برگ یک سیخ یک سیخ یک سیخ ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک	قارقروت قلوه قند قهوه كاكائو(چاى خورى) كالباس كالهو كاهو كاهو(درشت) كاهو(درشت) كباب برگ كباب برگ كباب كوبيده كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى
۱۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم یک قاشق یک قاشق یک قاشق یک برگ یک برگ یک سیخ یک سیخ یک سیخ یک اسیخ ایک سیخ ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک ایک	قلوه قند قهوه كاكائو(چاى خورى) كالباس كالهو كاهو كاهو(درشت) كباب برگ كباب كوبيده كتلت كتلت كتلت كوشت گاوبدون چربى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى
۲۰۰ ۱۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲	۱۰۰گرم یک قاشق یک قاشق یک برگ یک برگ یک سیخ یک سیخ یک عدد یک الم مقدار مقدار مقدار مقدار مقدار مقادر مقادر مقادر مقادر ماگرم	قند قهوه كاكائو(چاى خورى) كالباس كاهو كاهو (درشت) كباب برگ كباب كوبيده كتلت ماده غـذايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى گوشت ماهى
۲۰۰ ۱۰ ۲۰۰ ۲۷۰ ۱۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم یک قاشق یک قاشق یک برگ یک سیخ یک سیخ یک عدد مقــدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	قهوه کاکائو(چای خوری) کالباس کاهو کاهو کاهو کالباب برگ کباب برگ کباب کوبیده کتلت ماده غـذایی گوشت گاوبدون چربی گوشت گوساله گوشت گوساله گوشت ماهی گوشت ماهی
۱۰ ۲۰۰ ۲۷۰ ۲۷۰ ۱۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	یک قاشق ا ایک قاشق ا ایک برگ ایک سیخ ایک سیخ ایک سیخ ایک سیخ ایک عدد ایک مقــدار ایک ادم	كاكائو(چاى خورى) كالباس كاهو كاهو كاهو كاهو كاب برگ كباب برگ كتلت كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى گوشت مادى
۲۰۰ ۱۷ ٤ ۲۰۰ ۱۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم یک برگ یک سیخ یک سیخ یک سیخ مقــدار مقــدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	كاكائو(چاى خورى) كالباس كاهو كاهو كاهو كاهو كاب برگ كباب برگ كتلت كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت ماهى گوشت ماهى گوشت مادى
۱۷ ٤ ۲۰۰ ۱۵۰ کالری ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	۱۰۰گرم یک برگ یک سیخ یک سیخ مقدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	كاهو كاهو(درشت) كباب برگ كباب كوبيده كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهى گوشت مادى
۲۰۰ ۲۷۰ ۱۵۰ کالری ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	یک برگ یک سیخ یک سیخ یک عدد مقــدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	كاهو كاهو(درشت) كباب برگ كباب كوبيده كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهى گوشت مادى
۲۰۰ ۲۷۰ ۱۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	یک سیخ یک سیخ مقــدار ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم ۱۰۰ گرم	كباب برگ كباب كوبيده كتلت ماده غـنايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهى گوشت مرغ گوشت همبرگربدون
۲۷۰ ۱۵۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲	یک سیخ مقدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	كباب كوبيده كتلت ماده غـذايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهى گوشت مرغ گوشت همبرگربدون
۱۵۰ کالری ۲۰۰ ۲۰۰ ۱۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰	یک عدد مق <u>دار</u> ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	كتلت ماده غـذايى گوشت گاوبدون چربى گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهى گوشت مرغ گوشت همبرگربدون
کالری ۲۰۰ ۲۰۰ ۱۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۲۰۰ ۳۰۹	مقـــدار ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	ماده غـذایی گوشت گاوبدون چربی گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7 7 1 7 7 7 7 7 7 7.0 7.0	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت گاوبدون چربی گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7 7 1 7 7 7 7 7 7 7.0 7.0	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت گاوبدون چربی گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7 1 7 7 7 7.0 7.0 7.0	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت گوساله گوشت گوسفند گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7 7 709	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت گوسفند گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7·· 7·· 7· 709	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت ماهی گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
7 7. 709	۱۰۰گرم ۱۰۰گرم	گوشت مرغ گوشت همبرگربدون چربی
70 709 110	۱۰۰گرم	گوشت همبرگربدون چربی
70 709 110		چربی
709 110	۱۰۰گرم	VI É
110		گیلاس
	۱۰۰گرم	لپه
۸٠	۱۰۰گرم	لپه پخته
	۱۰۰گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
٣٠	۱۰۰گرم	لوبيا سبز
۳٤٠	۱۰۰گرم	لوبيا سفيد
۳٤٠	۱۰۰گرم	لوبيا قرمز
11.	۱۰۰گرم	لوبيا قرمز پخته
7	یک لیوان	لوبيا قرمزپخته
77	۱۰۰گرم	ليمو تازه باپوسـت
۲٤	۱۰۰گرم	ليمو ترش
77	۱۰۰گرم	ليمو ترش(آب ليمو)
٤٠	۱۰۰گرم	ليمو شيرين
٤	یک قاشق	ليمو(آب ليمو)
710	۱۰۰گرم	مارتادلا
۲٠	۱۰۰گرم	مارچوبه
۸٥٠	۱۰۰گرم	مارگارین یا کرہ نبات
11.	۱۰۰گرم	مارگارین یک قاشق
00	۱۰۰گرم	ماست
11.		
	یک لیوان یک لیوان	ماست کم چرب

٣٦٠	۱۰۰گرم	ماكارونى
10.	یک لیوان	ماكارونى پخته
۳٦٠	۱۰۰گرم	ماکارونی خشک
) • •	۱۰۰گرم	ماهی
۲۸٥	۱۰۰گرم	مخمرآبجوفرنگی خشک
٣٠٠	۱۰۰گرم	مربا
٥٤	یک قاشـق	مربا (غذا خوری)
7	۱۰۰گرم	مرغ (بدون پوسـت)
٦٨٠	۱۰۰گرم	مغز پسته
۱۳۰	۱۰۰گرم	مغز حيوان
۰۲٥	۱۰۰گرم	مغز دانه آفتابگردان
7٣•	۱۰۰گرم	مغز فندق