

برنامه پزشکی Medical

لیست کالری مواد غذایی :



کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۲۵۰	یک کفگیر	برنج پخته	۹۰	یک لیوان	آب سیب
۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی	۴	یک قاشق	آب نارنج
۲۰	۱۰۰ گرم	به	۲۰	۱۰۰ گرم	آبغوره
۳۳۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت	۷۵۰	یک لیوان	آجیل
۲۰۰	۱۰۰ گرم	بیفتیک	۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۱۳۰	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی	۳۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۲۵	۱۰۰ گرم	پرتقال	۳۶۰	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۱۱۰	یک لیوان	پرتقال (آب)	۹۰	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمیوت)
۸	یک دانه	پسته	۶۰	۱۰۰ گرم	آلبالو با هسته
۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست	۶۰	یک لیوان	آلبالو با هسته
۴۰	یک پاکت	یفک	۷۵	۱۰۰ گرم	آلوی زرد
۳۳۰	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری	۴۵	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه	۴۵	۱۰۰ گرم	آناناس
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی	۹۰	۱۰۰ گرم	آناناس (کمیوت)
۱۴۰	یک لیوان	پوره با شیر بدون کره	۲۰۰	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت
۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی	۲۵	۱۰۰ گرم	اسفناج خام
۵	یک عدد	پیاز	۱۵	یک عدد	الو بخارا
۳	یک عدد	پیازچه	۶۰	۱۰۰ گرم	انار تازه (دانه)
۷۰۰	یک عدد	پیتزا	۳۵	۱۰۰ گرم	انار کامل با پوست
۵۶۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان	۶۰	۱۰۰ گرم	انبه هندی
۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو	۲۰	یک عدد	انجیر
۵۰	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)			
۲۰	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)			

۷۰	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط
۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو
۵۹۰	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه
۲۵	۱۰۰ گرم	ترب
۲	یک عدد	تریچه
۴۵	۱۰۰ گرم	ترخون
۲۵	۱۰۰ گرم	تره
۱۱۵	۱۰۰ گرم	تمبر هندی با دانه
۲۴۰	۱۰۰ گرم	تمبر هندی بدون دانه
۸۰	۱۰۰ گرم	تمشک سیاه یا قرمز
۳۱۵	۱۰۰ گرم	تن ماهی با روغن کم
۶۰	۱۰۰ گرم	توت تازه
۳۶۰	۱۰۰ گرم	توت سفید خشک
۲۵	۱۰۰ گرم	توت فرنگی
۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری
۳۳۰	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده
ماده غذایی		مقدار
کالری		
۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع و زیتون
۹۰۰	۱۰۰ گرم	روغن نباتی
۴۰	۱۰۰ گرم	ریحان
۱۵	۱۰۰ گرم	ریواس
۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۳۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو
۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)
۲۵۰	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)
۱۴۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سبز
۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه
۷	یک عدد	زیتون خام سیاه (متوسط)
۲۴۰	۱۰۰ گرم	ژلاتین برای دسر
۵۵	یک قاشق	ژله (پودر)
۵۰	یک نفره	سالاد
۳۵۰	۱۰۰ گرم	ساندویچ همبرگر
۳۳	یک لیوان	سرکه
۱۸۰	یک لیوان	سمنو
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سنجد
۱۴۰	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۲۰	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ سبزیجات
۲۵	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ گوجه فرنگی
۲۵	هر قطعه	سوخاری (نان)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	سوسیس
۱۵۰	۱۰۰ گرم	سوسیس دانه ای متوسط
۳۸۰	۱۰۰ گرم	سویا

۶۰	۱۰۰ گرم	انجیر (تازه)
۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۸۰	۱۰۰ گرم	انگور
۹۰	۱۰۰ گرم	انگور (آب)
۶۶۶	۱۰۰ گرم	بادام بوداده
۶۶۰	۱۰۰ گرم	بادام بونداده
۱۰	یک عدد	بادام درشت
۵۶۰	۱۰۰ گرم	زمینی بی پوست
۱۷	۱۰۰ گرم	بادمجان
۵	یک عدد	باقلا
۳۶۰	۱۰۰ گرم	باقلای خشک
۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلای سبز
۵۴۰	۱۰۰ گرم	باقلوا با پسته
۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه
۳۰	۱۰۰ گرم	برگ چغندر
۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو
۳۶۰	۱۰۰ گرم	برنج
۴۵۰	۱۳۰ گرم	برنج (نیم لیوان)
۶۶۰	۱۹۰ گرم	برنج (یک لیوان)
ماده غذایی		مقدار
کالری		
۱۶۰	۱۰۰ گرم	جگر سفید
۲۰	۲۰ گرم	جگر مرغ
۱۲۵	۱۰۰ گرم	جگر مرغ خام
۸۰	۱۰۰ گرم	جگر یک سیخ
۳۵۰	۱۰۰ گرم	جو
۷۲۰	۱۰۰ گرم	چاشنی مایونز
۰	یک لیوان	چای تلخ
۴۰	یک لیوان	چای شیرین (۴ حبه قند)
۳۵	۱۰۰ گرم	چغندر آب پز
۴۵	۱۰۰ گرم	چغندر خام
۱۱۰	ده عدد	چیپس سیب زمینی
۴۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا
۵۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا ارده
۱۸۰	یک لیوان	حليم بدون روغن
۳۵۰	۱۰۰ گرم	خامه سفت
۲۵۰	۱۰۰ گرم	خامه شل
۳۰۰	۱۰۰ گرم	خاویار
۲۳	۱۰۰ گرم	خریزه
۵۰	یک لیوان	خریزه
۸۰	۱۰۰ گرم	خردل
۲۰	یک عدد	خرما
۲۴۰	۱۰۰ گرم	خرما با هسته
۵۰۵	۱۰۰ گرم	خرما یک فنجان

۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی
۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۹۳	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی
۸۰	یک عدد	سیب زمینی متوسط
۵۰۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (چیپس)
۷۰	یک عدد	سیب متوسط
۱۸۰	یک فنجان	سیب (کنسرو شیرین)
۱۲۰	۱۰۰ گرم	سیر
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیراب
۲۰	۱۰۰ گرم	شاهی
۳۵	یک قاشق	شریت
۱۷۰	یک لیوان	شریت پرتغال
۱۲۰	۰٫۵ فنجان	شریت یخ
کالری	مقدار	ماده غذایی
۲۵	۱۰۰ گرم	کدو حلواپی
۲۸	۱۰۰ گرم	کدو خورشیدی
۱۳	۱۰۰ گرم	کرفس
۱۰۰	یک قاشق	کره
۷۵۰	۱۰۰ گرم	کره حیوانی
۳۸۰	۱۰۰ گرم	کشک
۶۰	یک قاشق	کشک (غذا خوری)
۲۹۰	۱۰۰ گرم	کشمش
۴۰	یک لیوان	کلم پخته
۲۲	۱۰۰ گرم	کلم پیشخوان
۲۵	یک لیوان	کلم خام
۲۴	۱۰۰ گرم	کلم فندقی
۲۸	۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۱۹۰	۱۰۰ گرم	کله پاچه
۱۹۰	یک لیوان	کمیوت گیلاس
۵۸۰	۱۰۰ گرم	کنجد
۱۵۰	یک عدد	کوفته
۴۰	۱۰۰ گرم	کولا
۳۵۰	۱۰۰ گرم	کیک
۳۴۰	۱۰۰ گرم	کیک بدون خامه
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کیک شکلاتی
۱۶۰	یک عدد	کیک یزدی متوسط
۳۰	یک عدد	گردو
۱۴۰	۱۰۰ گرم	گردو با پوست
۳۰	۱۰۰ گرم	گریپ فروت
۸۰	یک لیوان	گریپ فروت (آب)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	گز
۱۰	۱۰۰ گرم	گل کلم خام
۵۵	۱۰۰ گرم	گللابی
۳۴۰	۱۰۰ گرم	گندم
۵۰	۱۰۰ گرم	گوچه درختی رسیده

۸۰	یک عدد	خرمالو
۱۴۰	۱۰۰ گرم	خرمای تازه
۳۱۰	۱۰۰ گرم	خرمای خشک
۱۵	۱۰۰ گرم	خیار
۱۲	۱۰۰ گرم	خیار شور
۳۰۰	۱۰۰ گرم	دانه آفتابگردان
۱۸۰	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
۲۶۰	۱۰۰ گرم	دل گوسفند
۱۷۰	۱۰۰ گرم	دل مرغ
۱۵۰	یک عدد	دلمه متوسط
۱۵	۱۰۰ گرم	دوغ
۸۰	۱۰۰ گرم	ذرت
۳۵۷	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده با روغن
۷۵	۱۰۰ گرم	ذرت خام یک عدد
۸۵	۱۰۰ گرم	ذرت دانه درشت
۱۵۰	۱۰۰ گرم	رطب
۸۹۰	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی
کالری	مقدار	ماده غذایی
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شرینی
۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۴۰	۱۰ گرم	شکر (یک پیمانه)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۲۰	یک عدد	شکلات قلمی
۲۵	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
۲۵	۱۰۰ گرم	شلغم
۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۲۰	۱۰۰ گرم	شنبليله
۳۰	۱۰۰ گرم	شوبد (شبد)
۱۱۰	یک لیوان	شیر
۹۰	یک فنجان	شیر تصفیه شده
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک
۲۵۰	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ نستله
۵۵	۱۰۰ گرم	شیر گاوکم چربی
۹۵	۱۰۰ گرم	شیرمیش
۶۵	۱۰۰ گرم	صدف دریایی
۲۰	۱۰۰ گرم	طالبی
۴۰	یک لیوان	طالبی (بدون شکر)
۳۴۰	۱۰۰ گرم	عدس
۱۸۵	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
۳۰۰	۱۰۰ گرم	عسل
۵۰	یک قاشق	عسل (غذا خوری)
۲۰	یک قاشق	عسل (مربا خوری)
۲۰۰	یک لیوان	فرنی

۳۰	۱۰۰ گرم	گوچه سبز
۱۵	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی
۸۰	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی (رب)
۵۰	یک لیوان	گوچه فرنگی (رب)
۱۰۵	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی (سس)
۳۳۰	۱۰۰ گرم	گوشت بره با چربی
۱۶۵	۱۰۰ گرم	گوشت خالص بره
۲۴۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو
۳۵۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو با چربی
ماده غذایی		مقدار
۶۲۵	۱۰۰ گرم	مغز گردو
۶۰	۱۰۰ گرم	موز
۱۰۰	یک عدد	موز متوسط
۱۰۰	۱۰۰ گرم	میگو
۵۵۰	۱۰۰ گرم	نارگیل (پودر)
۲۴۵	۱۰۰ گرم	نارگیل (مغز)
۱۵۶	۱۰۰ گرم	نارگیل تازه
۲۰	۱۰۰ گرم	نارنج
۳۴	۱۰۰ گرم	نارنگی
۷۰	یک عدد	نان (کف دست)
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان جو
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نان خشک
۴۵۰	۱۰۰ گرم	نان روغنی
۷۰	یک عدد	نان ساندویچی کامل
۷۰	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک
۲۵	یک عدد	نان سوخاری
۲۵	یک عدد	نان سوخاری متوسط
۵۰	یک عدد	نان سوخاری (کعک)
۲۱۸	۱۰۰ گرم	نان سیاه با سیوس
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان گندم
۱	یک عدد	نخود
۴۵	۱۰۰ گرم	نخود پخته
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نخود خشک
۹۲	۱۰۰ گرم	نخود فرنگی
۱۰۰	یک شیشه	نوشابه
۱۱۵	۱۰۰ گرم	نوشابه با طعم میوه
۴۵	۱۰۰ گرم	هلوی تازه
۲۰۰	یک لیوان	هلوی کمپوت
۲۳	۱۰۰ گرم	هندوانه
۱۲	۱۰۰ گرم	هندوانه با پوست
۴۰	۱۰۰ گرم	هویج ایرانی
۲۵	۱۰۰ گرم	هویج فرنگی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	یک سیخ برگ
۸۵	۱۰۰ گرم	یک لیوان توت

۲۲	۱۰۰ گرم	فلفل سبز یا قرمز
۱۰	یک عدد	فندق
۳۰۰	۱۰۰ گرم	فندق با پوست
۲۷	۱۰۰ گرم	قارچ
۲۴۰	۱۰۰ گرم	قارقروت
۱۰۵	۱۰۰ گرم	قلوه
۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند
۲	۱۰۰ گرم	قهوه
۱۰	یک قاشق	کاکائو (چای خوری)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس
۱۷	۱۰۰ گرم	کاهو
۴	یک برگ	کاهو (درشت)
۲۰۰	یک سیخ	کباب برگ
۲۷۰	یک سیخ	کباب کوبیده
۱۵۰	یک عدد	کتلت
ماده غذایی		مقدار
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو بدون چربی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوساله
۳۳۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوسفند
۱۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت ماهی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت مرغ
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت همبرگردون چربی
۶۰	۱۰۰ گرم	گیلاس
۳۵۹	۱۰۰ گرم	لپه
۱۱۵	۱۰۰ گرم	لپه پخته
۸۰	۱۰۰ گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
۳۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سفید
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز
۱۱۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز پخته
۲۰۰	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته
۲۳	۱۰۰ گرم	لیمو تازه با پوست
۴۲	۱۰۰ گرم	لیمو ترش
۲۶	۱۰۰ گرم	لیمو ترش (آب لیمو)
۴۰	۱۰۰ گرم	لیمو شیرین
۴	یک قاشق	لیمو (آب لیمو)
۳۱۵	۱۰۰ گرم	مارتادالا
۲۰	۱۰۰ گرم	مارچوبه
۸۵۰	۱۰۰ گرم	مارگارین یا کره نبات
۱۱۰	۱۰۰ گرم	مارگارین یک قاشق
۵۵	۱۰۰ گرم	ماست
۱۱۰	یک لیوان	ماست کم چرب
۱۵۵	۱۰۰ گرم	ماست کیسه ای

۳۶۰	۱۰۰ گرم	ماکارونی
۱۵۰	یک لیوان	ماکارونی پخته
۳۶۰	۱۰۰ گرم	ماکارونی خشک
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ماهی
۲۸۵	۱۰۰ گرم	مخمراً بجو فرنگی خشک
۳۰۰	۱۰۰ گرم	مربا
۵۴	یک قاشق	مربا (غذا خوری)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	مرغ (بدون پوست)
۶۸۰	۱۰۰ گرم	مغز پسته
۱۳۰	۱۰۰ گرم	مغز حیوان
۵۶۰	۱۰۰ گرم	مغز دانه آفتابگردان
۶۳۰	۱۰۰ گرم	مغز فندق