

بسم الله الرحمن الرحيم

جسم الإنسان يحتاج إلى 1 من السرعات الحرارية لكل كيلوجرام من وزنه في كل ساعة زمنية ليعمل للاحتراق الداخلي، أي أن الجسم يحتاج إلى هذه السرعات لكي تعمل جميع أعضائه وأجهزته مثل جهاز التنفس وضخ الدم والتفكير.....

&& الإنسان الذي يزن 70 كيلو جراماً يحتاج إلى $1680 = 1 \times 24 \times 70$ سعراً حرارياً خلال أربع وعشرين ساعة. هذا الرقم هو ما يحتاج إليه الجسم ليعمل دون أي مجهودات إضافية

ولحساب السرعات التي يحتاج إليها الإنسان ليعمل هناك ثلاثة معدلات تختلف باختلاف الجهد الذي يبذله الإنسان،

فإذا كان هذا الإنسان قليل الحركة (كأن يعمل في مكتب) يكون معدل احتياجه هو 1.3 سعر حراري لكل كيلوجرام من وزنه، ويكون حساب احتياجه كالتالي:

70 كيلوجراماً * 24 ساعة * 1.3 = 2184 سعراً حرارياً.

وإذا كان يبذل مجهوداً متوسطاً فإن معدل احتياجه يزيد ليصبح 1.4 لكل كيلو جرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي:

70 كيلوجراماً * 24 ساعة * 1.4 = 2352 سعراً حرارياً.

وإذا كان يعمل عملاً مجهوداً جسدياً فإنه يحتاج إلى 1.5 سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي
70 كيلوجراماً * 24 ساعة * 1.5 = 2520 سعراً حرارياً.

السرعات الحرارية في الحبوب

النوع الكمية عدد السرعات الحرارية

خبز رقائق 100 جرام 17

خبز لبناني ربع رغيف 70

خبز ثور (ايراني) 34 جرام ربع رغيف 79

خبز أسمر واحد 50 جرام 130

مناقيش (خبز مع زعتر) نصف واحد 75 جرام 208

صمون واحد 75 جرام 209
209

كورن فليكس كوب (25 جرام 95

خبز فرنسي ربع واحدة (115 جرام) 333

بسكويت عادي 4 قطع (55 جرام) 178

رز أبيض مطبوخ (حبة طويلة) نصف كوب 131

توست أسمر شريحة واحدة 61

توست عادي أبيض شريحة واحدة 64

سباجتي مطبوخ مع لحم نصف كوب 110
مقروم و طماطم

لزانيا مع صلصة لحم نصف كوب 154

شعير كوب واحد 672

رز (حبة متوسطة) كوب واحد 675

برغل (جريش مطحون) كوب واحد 613

قمح كوب من الحبوب المتوسطة 485

عدد السعرات الحرارية في الخضروات

جزر
واحدة متوسطة 60 جرام
31 س

جزر مطبوخ
نصف كوب
35 س

زهرة (قرنبيط) مطبوخ
نصف كوب
15 س

زهرة (قرنبيط) غير مطبوخ
نصف كوب
12 س

خيار مقطع
نصف كوب
7 س

بادنجان مقلي
نصف كوب
100 س

بادنجان مطبوخ
نصف كوب
13 س

فاصوليا خضراء مطبوخة
نصف كوب
20 س

فاصوليا خضراء معلبة
نصف كوب
25 س

ملفوف مطبوخ
نصف كوب
16 س

ملفوف غير مطبوخ
نصف كوب
8 س

كرفس
نصف كوب
10 س

ذرة
واحدة متوسطة
77 س

فطر طازج
نصف كوب
9 س

فطر معلب
نصف كوب
19 س

كُس
نصف كوب
4 س

خضار مشكلة (مجموعة مطبوخة)
نصف كوب
54 س

بامية مقطعة و مطبوخة
نصف كوب
25 س

بصل طازج مقطع
نصف كوب
27 س

بصل أخضر مقطع
نصف كوب
16 س

بزاليا خضراء مطبوخة
نصف كوب
67 س

قلفل حلو مقطع
نصف كوب
12 س

قلفل حار
واحدة 30 جرام

18 س

بطاطا مشوية مع القشرة
متوسطة 195 جرام
220 س

بطاطا مسلوقة بدون القشرة
متوسطة 195 جرام
162 س

بطاطا مقلية أصابع
10 أصابع 42 جرام
158 س

جرجير
نصف كوب
2 س

قرع
نصف كوب
41 س

فجل (رويد) أحمر
10 حبات 40 جرام
7 س

سبانخ مقطعة
نصف كوب
6 س

كوسة مقطعة و مطبوخة
نصف كوب

18 س

بطاطا حلوة مهروسة

نصف كوب

111 س

طماطم حمراء

واحدة متوسطة

26 س

فول أخضر

كوب واحد

73 س

شمندر

كوب واحد

46 س

كرنب

كوب واحد

73 س

كزبرة

رزمة واحدة

97 س

ثوم

5 قطع ثوم مقشرة حجم متوسط

7 س

ورق عنب

كوب واحد

146 س

نعناع
رزمة متوسطة الحجم
84 س

زيتون أسود
10 حبات متوسطة
95 س

زيتون أخضر
10 حبات متوسطة
66 س

بقدونس
كوب واحد مفروم
34 س
بقدونس
رزمة متوسطة الحجم
25 س

فجل أبيض (رويد)
رزمة متوسطة الحجم
58 س

سبانخ
كوب سبانخ مقطعة
14 س

كوسة
كوب واحد مقطعة
31 س

كوسة
واحدة متوسطة الحجم
40 س

بقلة
100 جرام
32 س

عدد السعرات الحرارية في الفواكه

تفاح
واحدة متوسطة 140 جرام
81 س

مشمش
واحدة متوسطة 30 جرام
17 س

موز
متوسط 100 جرام
105 س

تين
واحدة 40 جرام
37 س

جريب فروت
نصف واحدة متوسطة 110 جرام
38 س

كرز

10 حبات

49 س

أفوكادو

نصف حبة متوسطة الحجم

162 س

عنب

نصف كوب

53 س

جوافة

واحدة متوسطة 85 جرام

45 س

كيوي

واحدة متوسطة 76 جرام

46 س

مانجا

نصف حبة 85 جرام

68 س

برتقال

واحدة 110 جرام

62 س

بابايا

متوسطة

117 س

خوخ

واحدة متوسطة 85 جرام
37 س

كمثرى
متوسطة 170 جرام
98 س

أناناس
شريحة 82 جرام
42 س

أنجاص
واحدة متوسطة 60 جرام
36 س

رمان
متوسطة 150 جرام
110 س

نكتارين
متوسطة 142 جرام
67 س

بطيخ (رقي)
قطعة 100 جرام
26 س

بطيخ (شمام)
قطعة 100 جرام
33 س

فراولة

نصف كوب

23 س

أفندي

واحدة متوسطة 85 جرام

37 س

توت

كوب واحد

122 س

بلح (رطب)

10 حبات

150 س

أكشيبا

100 جرام

49 س

برقوق (توجة)

100 جرام

52 س

ليمون

واحدة 60 جرام

17 س

توت أسود

كوب واحد

117 س

نبيق (كنار)

30 ثمرة

9 س

سفرجل

ثمرة متوسطة الحجم

60 س

تمر هندي (صبار)

نصف كوب

82 س

****الفواكه المعلبة****

مشمش معلب مع ماء و سكر

نصف كوب

111 س

سلطة الفواكه (مع شراب السكر الغليظ)

نصف كوب

94 س

كرز معلب (مع شراب السكر الغليظ)

نصف كوب

107 س

خوخ معلب مع ماء و سكر

نصف كوب

95 س

كمثرى معلبة مع ماء و سكر

نصف كوب

94 س

أناناس معلب مع ماء و سكر
نصف كوب
100 س

****الفواكه المُجففة****

تمر
حبة واحدة
26 س

تين مجفف
100 جرام
288 س

كشمش (زبيب)
نصف كوب
109 س

أنجاص مجفف
نصف كوب
113 س

مشمش مجفف
نصف كوب
169 س

جدول الأسعار الحرارية للزيوت و الدهون

مارجرين
ملعقة طعام واحدة
105 س

زيت زيتون
ملعقة طعام واحدة
120 س

زيت عباد الشمس
ملعقة طعام واحدة
120 س

دهن غنم
ملعقة طعام واحدة
114 س

زيت نباتي
ملعقة طعام واحدة
126 س

دهن بقري
ملعقة طعام واحدة
125 س

الزبدة
ملعقة شاي
36 س

زيت الذرة
ملعقة طعام واحدة
120 س

جدول الأسعار الحرارية للمشروبات و العصائر

عصير تفاح معلب

نصف كوب
60 س

عصير مشمش مغلب
نصف كوب
72 س

عصير غلب مغلب
نصف كوب
78 س

عصير برتقال طازج
نصف كوب
59

عصير برتقال مغلب
نصف كوب
52 س

عصير جريب فروت محلي مغلب
نصف كوب
58 س

عصير جريب فروت غير محلي مغلب
نصف كوب
47 س

عصير خوخ مغلب
نصف كوب
67 س

عصير اناناس مغلب

نصف كوب
70 س

عصير طماطم معلب
نصف كوب
21 س

عصير جزر معلب
نصف كوب
49 س

عصير جوافة
كوب واحد
175 س

عصير مانجو
كوب واحد
110 س

شراب الفيمتو
كوب واحد
165 س

قهوة نسكافيه بدون سكر
ملعقة شاي
5 س

قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين
ملعقة شاي
5 س

المشروبات الغازية

بيبيسي كولا
كوب واحد (240 مليليتر)
100 س

سفن آب
كوب واحد (240 مليليتر)
90 س

سيرايت
كوب واحد (240 مليليتر)
96 س

فانتا
كوب واحد (240 مليليتر)
119 س

كوكا كولا
كوب واحد (240 مليليتر)
97 س

مشروب العنب الغازي
كوب واحد (240 مليليتر)
107 س

جدول الأسعار للحليب و مشتقاته

حليب كامل الدسم
1 كوب
150

حليب قليل الدسم 1%

1 كوب

102

حليب قليل الدسم 2%

1 كوب

121

حليب خالي الدسم

1 كوب

86

حليب البقر

1 كوب

157

حليب الغنم

1 كوب

264

حليب الماعز

1 كوب

168

حليب مُكثف مُحلى (مُعلب)

28 جرام

123

حليب مُبخر (كارنيشن) كامل الدسم

نصف كوب

169

حليب مُبخر (كارنيشن) قليل الدسم
نصف كوب
110

حليب مُبخر (كارنيشن) خالي الدسم
نصف كوب
99

حليب مقشود خالي الدسم
1 كوب
86

حليب بودر كامل الدسم
نصف كوب
635

حليب بودر خالي الدسم
نصف كوب
435

حليب بالشوكولاته كامل الدسم
1 كوب
208

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 1%
1 كوب
158

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 2%
1 كوب
179

حليب بالفراولة

1 كوب

244

جبنة شيدر شرائح

شريحة 28 جرام

114

جبنة شيدر مبشور

ملعقتين أكل

57

جبنة كوتاج مضاف لها القشدة

نصف كوب

117

جبنة كوتاج قليلة الدسم 1%

نصف كوب

86

جبنة كوتاج قليلة الدسم 2%

نصف كوب

101

جبنة فيتا

28 جرام

75

جبنة فونيتا

28 جرام

110

جبنة جودا
28 جرام
101

جبنة موزاريلا
28 جرام
80

جبنة رومانو
28 جرام
110

جبنة كرافت (كاسات)
28 جرام
80

جبنة إيدام
28 جرام
98

جبنة زرقاء
28 جرام
104

جبنة الهافارتي
28 جرام
116

جبنة باسكربوني
28 جرام
128

جبنة ريكوتا (من حليب كامل الدسم)
نصف كوب
216

جبنة ريكوتا (من حليب معشود جزئيا)
نصف كوب
171

جبنة بارميزان
28 جرام
130

جبنة كميبرت
28 جرام
86

جبنة قريش
100 جرام
99

جبنة عكاوي
100 جرام
289

جبنة قشقوان
100 جرام
404

جبن بلغاري أبيض
100 جرام
321

جبن حلوم
100 جرام
363

قشطة مُركزة
1 ملعقة طعام
52

قشطة مُتوسطة
1 ملعقة طعام
37

قشطة خفيفة
1 ملعقة طعام
29

كريمة خفيفة مخفوقة
1 ملعقة طعام
44

روب (زبادي) كامل الدسم
1 كوب
141

روب (زبادي) خالي الدسم
1 كوب
114

لبنة
155 جرام
105

لبن خاثر
1 كوب
99

بوظة فانيلا 10% دسم
نصف كوب
135

أيس كريم باسكن روبنز

فانيلا
كرة واحدة
240

كاكاو
كرة واحدة
280

فراولة
كرة واحدة
220

جدول الأسعار الحرارية للحوم والدواجن

فخذ دجاج مشوي بدون جلد
85 جرام
167 س

فخذ دجاج مشوي مع جلد
85 جرام
223 س

صدر دجاج مشوي بدون جلد
نصف صدر
142 س

صدر دجاج مشوي مع جلد
نصف صدر
193 س

صدر دجاج مقلي بدون جلد
نصف صدر
161 س

كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن
63 جرام
220 س

كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن
48 جرام
135 س

فخذ لحم غنم محمر مع دهن
85 جرام
205 س

فخذ لحم غنم محمر بدون دهن
73 جرام
140 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن
85 جرام
200 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي مع دهن
85 جرام
307

لحم بقر مطبوخ - صدر
85 جرام
189 س

كتف لحم بقر بدون دهن
85 جرام
183 س

لحم بقر مفروم مطبوخ
85 جرام
245 س

شاورما (لحم صافي)
85 جرام
317 س

ستيك لحم بقر بدون دهن
85 جرام
174 س

كباب
85 جرام
226 س

كبة محشية
85 جرام
281 س

ریش بدون دهن
85 جرام
182 س

****الاسماك****

سمك مشوي
85 جرام
136

سمك أصابع بالبقسماط
3 أصابع (85 جرام)
228

ربيان مقلّي بالبقسماط
85 جرام
206

روبيان مسلوق
100 جرام
113

أصابع السمك (مثلجة)
100 جرام
170

الزبيدي
100 جرام
130

هامور

100 جرام
107

السعرات الحرارية للحوم اللاشئون و السجق

لحم بقر
42 جرام تقريباً
142

بسطرمة - ديك رومي
28 جرام
40

سلامي - ديك رومي
28 جرام
56 س

سلامي - لحم بقر
28 جرام
72 س

مارتديلا - لحم بقر
28 جرام
47 س

ديك رومي سجق
28 جرام
57 س

لحم بقر سجق

28 جرام
88 س

لحم ديك رومي
42 جرام
102 س

لحم دجاج مارتديلا
42 جرام
116 س

بيض مسلوق سلق كامل
1 كبيرة
79 س

بيض مقلي
1 كبيرة
91 س

أومليت
1 كبيرة
92 س

أومليت مع جبنة و خضار
113 جرام
252 س

جدول الأسعار الحرارية للحلويات

فطيرة تفاح
قطعة 158 جرام
405 س

شيكولاتة ماركة كيت كات
اصبعين (32 جرام)
162

شيكولاتة ماركة مارس
واحدة (48 جرام)
230

شيكولاتة بالحليب
28 جرام
151

شيكولاتة ماركة ملكي وي
واحدة (60 جرام)
260

شيكلالة سنكرز
واحدة (57 جرام)
270

شيكلالة نسللة كرائش
اصبع واحد (42 جرام)
230

شيكلالة توكس
واحدة (49 جرام)
120

شيكلالة باونتي
قطعة (100 جرام)
473

مربي (جميع الأنواع)
ملعقة أكل
52

علكة اكسترا
قطعة واحدة
8

علكة دالتين عادي
قطعة واحدة
6

سكر أسمر
ملعقة شاي
11س

سكر أبيض
ملعقة شاي
20س

كنافة بالجبن
قطعة واحدة (75 جرام)
267س

كنافة بالفشة
قطعة واحدة (75 جرام)
259س

بقلاوة بالفستق
قطعة واحدة (35 جرام)
178 س

كليجة بالتمر
قطعة واحدة (35 جرام)
137 س

****أطعمة متفرقة****

مايونيز
ملعقة أكل
99 س

طحينة
ملعقة أكل
104

حلاوة طحينية
100 جرام
516

لب التمر الهندي
100 جرام

283

خل
100 جرام
4

دبس
100 جرام
293

كاتشب
ملعقة أكل
16

ماستردا
100 جرام
139

صلصة الباربيكيو
100 جرام
75

صلصة الكاري
100 جرام
78

صلصة الصويا
100 جرام
64

معجون الطماطم
نصف كوب
110

فلفل
حبة وحدة (15 جرام)
30

سلطة بطاطا
نصف كوب
179

سلطة تونا
نصف كوب
192

فتوش
100 جرام
125

تبولة
100 جرام
108

خيار باللبين
100 جرام
37

سلطة الأوراق الخضراء المختلفة
100 جرام
20

بابا غنوج
100 جرام
106

زيتون أخضر
حبة واحدة كبيرة
5 س

عدد السرعات الحرارية للوجبات السريعة

البيتزا الرقيقة

السرعات الحرارية لشريحة بيتزا وسط

بيتزا الجبنة
223

بيتزا اللحم
231

بيتزا البابروني
230

بيتزا سويزيم
262

بيتزا سويز سويزيم

البيتزا السمكية

السرعات الحرارية لشريحة بيتزا وسط ..

بيتزا الجبنة

279

بيتزا اللحم

288

بيتزا البابروني

280

بيتزا سوپر

315

بيتزا سوپر سوپر

302

برجر كنج:

.....

قطع الدجاج 236 كالوري

قطع السمك 267 كالوري

هامبرغر ووبر حجم كبير 628 كالوري

هامبرغر ووبر حجم صغير 322 كالوري

هامبرغر عادي 275 كالوري

بطاطا مقلية حجم عادي 227 كالوري

بصل مقلي 274 كالوري

هارديز:

هامبرغر ووبر حجم كبير 500 كالوري
هامبرغر مع الجبنه 320 كالوري
هامبرغر دجاج 370 كالوري
هامبرغر سمك 500 كالوري
بطاطا مقليه حجم عادي 230 كالوري

ماكدونالدز:

هامبرغر بيج ماك 560 كالوري
هامبرغر بالجبن 310 كالوري
قطع الدجاج نجتن 290 كالوري
هامبرغر دجاج 490 كالوري
هامبرغر سمك 440 كالوري
بطاطا مقليه حجم وسط 320 كالوري

دجاج كنتاكي:

صدر دجاج كنتاكي 283 كالوري
فخذ دجاج كنتاكي 294 كالوري
جوانح كنتاكي قطعة واحده 178 كالوري
سلطة الملفوف بالمايونيز 119 كالوري