

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 كيلو جراماً \* 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 كيلو جراماً \* 24 ساعة \* 1.4 = 2352 سعراً حرارياً.

وإذا كان يعمل عملاً مجهداً جسدياً فإنه يحتاج إلى 1.5 سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي

70. كيلو جراماً \* 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 تنور (إيراني) 34 جرام ربع رغيف 79

خبز أسمر واحد 50 جرام 130

مناقيش (خبز مع زعفران) 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 4قطع (55جرام ) 178

رز أبيض مطبوخ (حبة طويلة) نصف كوب 131

توست أسمر شريحه واحدة 61

توست عادي أبيض شريحة واحدة 64

سباجتي مطبوخ مع لحم نصف كوب 110  
مفروم و طماطم

لزانيا مع صلصلة 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

باذنجان مقلي

نصف كوب  
100 س

بازنجان 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

خس  
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

فلفل حلو مقطع  
نصف كوب  
12 س

فلفل 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

سباتخ 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



أكدنيا  
100 جرام  
49 س

برقوق (كوجة)  
100 جرام  
52 س

ليمون  
واحدة 60 جرام  
17 س

توت أسود  
كوب واحد  
117 س

نبق (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 بقرى  
ملعقة طعام واحدة  
125 س

الزبدة  
ملعقة شاي  
36 س

زيت الذرة  
ملعقة طعام واحدة  
120 س

## جدول السعرات الحرارية للمشروبات و العصائر

عصير تفاح مغلب  
نصف كوب  
60 س

عصير مشمش مغلب  
نصف كوب  
72 س

عصير عنب مغلب  
نصف كوب  
78 س

عصير برتقال طازج  
نصف كوب  
59

عصير برتقال مغلب  
نصف كوب  
52 س

عصير جريب فروت محلى مغلب  
نصف كوب  
58 س

عصير جريب فروت غير محلى مغلب

نصف كوب  
47 س

عصير خوخ مغلب  
نصف كوب  
67 س

عصير أناناس مغلب  
نصف كوب  
70 س

عصير طماطم مغلب  
نصف كوب  
21 س

عصير جزر مغلب  
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

بيبسي كولا  
كوب واحد (240 مليلتر)  
100 س

سفن أب

كوب واحد (240 مليلتر)  
90 س

سبرايت  
كوب واحد (240 مليلتر)  
96 س

فانتا  
كوب واحد (240 مليلتر)  
119 س

كوكا كولا  
كوب واحد (240 مليلتر)  
97 س

مشروب العنب الغازي  
كوب واحد (240 مليلتر)  
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

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 مقشود جزئيا)  
نصف كوب  
171

جبنة بارميزان  
28 جرام  
130

جبنة كممبرت  
28 جرام  
86

جبنة قريش  
100 جرام  
99

جبنة عكاوي  
100 جرام  
289

جبنة فشقوان  
100 جرام  
404

جبين 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

آيس 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

140س

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

**\*\*الأسماك\*\***

سمك مشوي

85 جرام  
136

سمك أصابع بالبقسماط  
3 أصابع (85 جرام)  
228

ربيان مقلي 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 اللانشيون 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

شيكولاتة سنيكرز  
واحدة (57 جرام)  
270

شيكولاتة نستلة كرانش  
اصبع واحد (42 جرام)  
230

شيكولاتة تويكس  
واحدة (49 جرام)  
120

شيكولاتة باونتي  
قطعة (100 جرام)  
473

مربى (جميع الأنواع)  
ملعقة أكل  
52

علكة اكسترا  
قطعة واحدة  
8

علكة داننتين عادي  
قطعة واحدة  
6

سكر أسمر  
ملعقة شاي  
11س

سكر أبيض  
ملعقة شاي  
20 س

كنافة بالجبن  
قطعة واحدة (75 جرام)  
267 س

كنافة بالقشطة  
قطعة واحدة (75 جرام)  
259 س

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



كاشب  
ملعقة أكل  
16

ماستردا  
100 جرام  
139

صلصة الباركيو  
100 جرام  
75

صلصة الكاري  
100 جرام  
78

صلصة الصويا  
100 جرام  
64

معجون الطماطم  
نصف كوب  
110

فلافل  
حبة وحدة (15 جرام)  
30

سلطة بطاطا  
نصف كوب  
179

سلطة تونا  
نصف كوب  
192

فتوش  
100 جرام  
125

تبولة  
100 جرام  
108

خيار باللبن  
100 جرام  
37

سلطة الأوراق الخضراء المختلفة  
100 جرام  
20

بابا غنوج  
100 جرام  
106

زيتون أخضر  
حبة واحدة كبيرة  
5 س

عدد السعرات الحرارية للوجبات السريعة

البيتزا الرقيقة

السعرات الحرارية لشريحة بيتزا وسط

بيتزا الجبنة

223

بيتزا اللحم

231

بيتزا البابروني

230

بيتزا سوبريم

262

بيتزا سوبر سوبريم

253

البيتزا السمكة

السعرات الحرارية لشريحة بيتزا وسط ..

بيتزا الجبنة

279

بيتزا اللحم

288

بيتزا البابروني

280

بيتزا سوبريم

315

بيتزا سوبر سوبريم

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 مقلية حجم عادي 230 كالوري

ماكدونالدز:

.....

هامبرغر بيج ماك 560 كالوري  
هامبرغر بالجبن 310 كالوري  
قطع الدجاج نجتس 290 كالوري  
هامبرغر دجاج 490 كالوري  
هامبرغر سمك 440 كالوري  
بطاطا مقلية 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