

السعرات الحرارية في الأكلات / الأطعمة

ملف

جدول السعرات الحرارية في أكلات مختلفة
بالإضافة إلى القيمة الغذائية

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الفاكهة (100غ)
576	49	22	21	اللوز
553	44	30	18	الكاجو
654	65	14	15	الجوز
562	45	28	20	الفسق
299	0.5	79	3	الزبيب
277	0.2	75	2	التمر
240	0.4	64	2	البرقوق
241	0.5	63	3	المشمش المجفف
249	1	64	3	التين المجفف
308	1	82	0	التوت البري المجفف

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم المشروب (100مل)
1	0	0	0.2	القهوة (سوداء)
1	0	0	0	الشاي (غير محلى)
45	0	10	0.8	عصير البرتقال
46	0	11	0.1	عصير التفاح
60	0	15	0.6	عصير العنب
41	0	11	0.1	عصير الليمون
42	0	10.6	0	الكولا
45	0	11.4	0.1	مشروبات الطاقة
60	3.2	4.7	3.3	الحليب
42	0	10.6	0	كوكا كولا (Coca Cola)
41	0	10.8	0	بيبسي (Pepsi)
38	0	9.8	0	سفن أب (UP7)
44	0	11.4	0	ميرندا (Mirinda)
37	0	9.8	0	سبرايت (Sprite)
41	0	10.6	0	فانتا (Fanta)
49	0	12.6	0	ديو (Dew)
43	0	10.5	0.5	ستينغ (Sting)
45	0	11.2	0.4	ريد بُل (Bull Red)
45	0	11.1	0.6	مونستر إنرجي (Monster Energy)

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
60	3.3	4.7	3.2	الحليب الكامل
35	0.2	4.8	3.4	الحليب قليل الدسم
61	3.3	4.7	3.5	الزبادي الطبيعي الكامل
63	1.8	3.6	6.1	الزبادي الطبيعي قليل الدسم
97	5.3	3.6	10	الزبادي اليوناني
402	33.1	1.3	25.4	الجبنه الشيدر
300	22.4	2.2	22.2	الجبنه الموزاريللا
717	81.1	0.1	0.9	الزبدة
340	36	4.1	2	القشدة الثقيلة
342	34.9	2.3	6.8	جبنه الكريم
17	1.1	3.1	0.4	حليب اللوز
54	3.2	1.9	3.3	حليب الصويا
588	50.9	21.6	25.1	زبدة الفول السوداني
614	55	6.9	21.6	زبدة اللوز
650	65	6.2	6.9	زبدة جوز الهند
431	29.4	4	37	جبنه البارميزان

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
884	100	0	0	زيت الزيتون
884	100	0	0	زيت الذرة
884	100	0	0	زيت دوار الشمس
717	81.1	0.1	0.9	زبدة
862	100	0	0	زيت جوز الهند
884	100	0	0	زيت السمسم
884	100	0	0	زيت الكانولا
884	100	0	0	زيت الزيتون البكر
884	100	0	0	زيت الأفوكادو
884	100	0	0	زيت الخروع
862	100	0	0	زيت جوز القريقعان
876	99.3	0.1	0.1	زيت الزبدة
884	100	0	0	زيت اللوز
900	100	0	0	زيت الجوز
900	100	0	0	زيت الكاجو
884	100	0	0	زيت القنب
902	100	0	0	زيت السمك

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
52	0.2	14	0.3	التفاح
43	0.1	10	1	البرتقال
96	0.2	23	1.2	الموز
69	0.2	18	0.7	العنب
32	0.3	8	0.7	الفراولة
57	0.3	15	0.4	الكمثرى
39	0.1	10	0.9	الخوخ
30	0.2	8	0.6	البطيخ
69	0.2	18	0.7	العنب الأحمر
50	0.3	12	1	الكرز
50	0.1	13	0.5	الأناناس
240	0.4	63	3.7	الخوخ المجفف
160	14.7	9	2	الأفوكادو
68	0.4	14	2.6	الجوافة
83	1.2	19	1.7	الرمان
60	0.4	15	0.8	المانجو
61	0.5	14	1.1	الكيوي
42	0.2	10	0.6	الكمثرى الآسيوية
41	0.2	10	0.9	الجزر
71	0.2	19	0.6	العنب الأخضر

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
96	2	0	19	سمك البلطي
105	2	0	22	سمك الشعور
96	2	0	20	سمك التوتي

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
165	3	0	31	صدر الدجاج
250	20	0	26	لحم البقر
206	13	0	22	سمك السلمون
116	1	0	26	تونا (معلبة في الماء)
85	1	0	20	جمبري
125	1	0	29	صدر الديك الرومي
282	20	0	25	لحم الضأن
82	1	0	18	سمك القد
149	5	0	25	لحم البقر المفروم
208	13	0	25	سمك السردين
250	18	2	20	كباب
308	27	0	16	ضلع الخروف
280	24	0	16	كفتة
173	6	0	27	فخذ الدجاج
110	1	0	23	لحم العجل
173	8	0	21	لحم الأرنب
84	0	0	20	لحم الهرة
131	5	0	22	لحم الغزال
98	1	0	22	لحم الظبي
77	1	0	18	البوري
142	6	0	19	سمك الزنجبيل
97	1	0	21	سمك السلطان إبراهيم

السعرات الحرارية	الدهون	الكربوهيدرات	البروتين	أسم الغذاء / الأكلة (100غرام)
165	3	0	31	صدر الدجاج
250	20	0	26	لحم البقر
206	13	0	22	سمك السلمون
116	1	0	26	تونا (معلبة في الماء)
85	1	0	20	جمبري
125	1	0	29	صدر الديك الرومي
282	20	0	25	لحم الضأن
82	1	0	18	سمك القد
149	5	0	25	لحم البقر المفروم
208	13	0	25	سمك السردين
250	18	2	20	كباب
308	27	0	16	ضلع الخروف
280	24	0	16	كفتة
173	6	0	27	فخذ الدجاج
110	1	0	23	لحم العجل
173	8	0	21	لحم الأرنب
84	0	0	20	لحم الهرة
131	5	0	22	لحم الغزال
98	1	0	22	لحم الظبي
77	1	0	18	البوري
142	6	0	19	سمك الزنجبيل
97	1	0	21	سمك السلطان إبراهيم