

## السعرات الحرارية في الحليب والألبان

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
150	كوب 1	حليب كامل الدسم
102	كوب 1	حليب قليل الدسم
157	كوب 1	حليب البقر
264	كوب 1	حليب الماعز
123	جم 28	حليب مكثف محلى
635	نصف كوب	حليب بودر كامل الدسم
435	نصف كوب	حليب بودر خالي الدسم
208	كوب 1	حليب بالشوكولاتة كامل الدسم
244	كوب 1	حليب بالفراولة
99	جرام 100	جبنة قريش
114	جرام 28	جبنة شيدر
75	جرام 28	جبنة فيتا
110	جرام 25	جبنة فونيتا
80	جرام 28	(جبنة كرافت (الكاسات
80	جرام 28	جبنة موزاريلا
101	جرام 28	جبنة جودا
128	جرام 28	جبنة باسكربوني
116	جرام 28	جبنة الهارفاتي
104	جرام 28	جبنة زرقاء
98	جرام 28	جبنة إيدام
130	جرام 28	جبنة بارميزان
86	جرام 28	جبنة كمبرت
289	جرام 100	جبنة عكاوي
216	نصف كوب	(جبنة ريكوتا (كاملة الدسم
171	نصف كوب	(جبنة ريكوتا (غير كاملة الدسم

## السعرات الحرارية في الفاكهة

الفاكهة	الكمية	السرعات الحرارية
تفاح	(حبة متوسطة (١٤٠ جم	81
مشمش	(حبة متوسطة (٣٠ جم	17
جوافة	(حبة متوسطة (٨٥ جم	45
عنب	نصف كوب	53
أفوكادو	نصف حبة	162
كيوي	(حبة واحدة (٧٦ جم	46
كريز	حبات 10	49
جريب فروت	نصف واحدة	38
مانجو	(نصف حبة (٨٥ جم	68
تين	(واحدة (٤٠ جم	37
موز	(حبة متوسطة (١٠٠ جم	105
أناناس	شريحة ٨٢ جرام	42
كمثري	(متوسطة (١٧٠ جم	98
خوخ	(واحدة (٨٥ جم	37
برتقال	(واحدة (١١٠ جم	62
بابايا	حبة متوسطة	117
أجاص	(حبة واحدة (٦٠ جم	36
برقوق	جم 100	52
اسكندنيا	جم 100	49
ليمون حلو	ثمرة	53
ليمون	جرام 60	17
(بلح (رطب	حبات 10	150
رمان	(حبة متوسطة (١٥٠ جم	110
شمام	قطعة ١٠٠ جم	33
بطيخ	قطعة ١٠٠ جم	26
فراولة	نصف كوب	23
يوسفي	(حبة واحدة (٨٥ جم	37
نكتارين	(حبة متوسطة (١٤٢ جم	67
سفرجل	حبة متوسطة	60

نقيق	حبة 30	9
توت	كوب 1	122
توت اسود	كوب 1	117
تمر هندي	نصف كوب	82
نوع البيض		

### السعرات الحرارية في البيض

نوع البيض	الكمية	السعرات الحرارية
بيض مسلوق	بيضة كبيرة 1	79
بيض مقلي	بيضة كبيرة 1	91
(بيض أولميت (عادي	بيضة كبيرة 1	92
(بيض أولميت (+ جبنه وخضار	جرام 113	252
بياض البيض	بيضة كبيرة 1	17
صفار البيض	بيضة كبيرة 1	59
بيض السمان	بيضة كبيرة 1	14
بيض البط	بيضة كبيرة 1	130
بيض الإوز	بيضة كبيرة 1	267
بيض الرومي	بيضة كبيرة 1	135

### السعرات الحرارية في الفواكه المعلبة

الفاكهة المعلبة	الكمية	السعرات الحرارية
(مشمش (مع الماء والسكر	نصف كوب	111
(أناناس (+ماء وسكر	نصف كوب	100
(خوخ (+ ماء وسكر	نصف كوب	107
(كرز (+ ماء وسكر	نصف كوب	107
(كمثري (+ ماء وسكر	نصف كوب	94

(سلطة الفواكه + ماء وسكر)	نصف كوب	92
---------------------------	---------	----

## السعرات الحرارية في الفواكه المجففة

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
169	نصف كوب	(مشمش مجفف)
26	حبة واحدة	تمر
288	جم 100	تين
109	نصف كوب	زبيب
113	نصف كوب	أجاص

## السعرات الحرارية في المشروبات والعصائر الباردة

السعرات الحرارية	الكمية	المشروب
110	كوب 1	عصير المانجو
175	كوب 1	عصير الجوافة
59	نصف كوب	(عصير البرتقال طازج)
52	نصف كوب	(عصير البرتقال معلب)
60	نصف كوب	عصير تفاح
78	نصف كوب	(عصير عنب معلب)
72	نصف كوب	(عصير مشمش معلب)
58	نصف كوب	(جريب فروت محلي)
47	نصف كوب	(جريب فروت غير محلي)
70	نصف كوب	(عصير أناناس معلب)
67	نصف كوب	(عصير خوخ معلب)
75	نصف كوب	(عصير كمثري معلب)
3	ملعقة كبيرة	(عصير ليمون معلب)
49	نصف كوب	(عصير جزر معلب)

(عصير طماطم) معلب	نصف كوب	21
شراب الفيمتو	كوب 1	165

## السعرات الحرارية في المشروبات الغازية

المشروب	الكمية	ت السعرات الحرارية
بيبسي عادي	مليلتر 240	100
كوكاكولا	مليلتر 240	97
بيبسي دايت	مليلتر 240	0.00
كوكاكولا دايت	مليلتر 240	1.00
سفن اب	مليلتر 240	90
سبرايت	مليلتر 240	96
فانتا	مليلتر 240	119
كريم صودا	مليلتر 240	126
مشروب العنب الغازي	مليلتر 240	107

## السعرات الحرارية في الاسماك والقشريات

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
------------------	--------	--------

سمك مشوي	جم 85	136
سمك تونة معلب بالزيت	جم 85	169
سمك تونة معلب بالماء	جم 85	104
سمك سردين معلب بالزيت	جم 28	58
سمك سلمون مدخن	جم 85	99
سمك أصابع بالبقصمات	جم ٣ أصابع 85	228
ربيان مقلي بالبقصمات	جم 85	206
محار مقلي بالبقصمات	جم 85	84
محار مقلي	جم 28	46
محار ني	جم 28	23
كافيار أحمر أو أسود	ملعقة طعام	40
سرطان – سلطعون معلب	جم 85	84

## اللحوم

الغذاء	الكمية	السرعات الحرارية
لحم بقر	جرام 42	142
(بابرونب (بقر	جرام 28	141
(مارتديلا (لحم بقر	جرام 28	47
(سلامي (لحم بقر	جرام 28	47
(سجق بولونيا (لحم بقر	جرام 28	88
لحم ديك رومي	جرام 42	102
(سلامي (ديك رومي	جرام 28	56
(بسطرمة (ديك رومي	جرام 28	40
(سجق بولونيا (ديك رومي	جرام 28	57
لحم دجاج	جرام 42	116

## السعرات الحرارية في الزيوت والدهون

السعرات الحرارية	الكمية	الغذاء
120	ملعقة طعام	زيت ذرة
126	ملعقة طعام	زيت نباتي
120	ملعقة طعام	زيت عباد الشمس
120	ملعقة طعام	زيت زيتون
105	ملعقة طعام	مارجرين
125	ملعقة طعام	دهن بقرى
114	ملعقة طعام	دهن غنم
36	ملعقة طعام	زبدة

## السعرات الحرارية في المكسرات والبقوليات

الغذاء	الكمية	السعرات الحرارية
(بندق محمص) (بالزيت	جم 28	176
(بندق محمص) (جاف	جم 28	170
(كاجو محمص) (بالزيت	جم 28	165
(كاجو محمص) (جاف	جم 28	160
(لوز) (مجفف	ربع كوب	209
جوز	(نصف كوب (٦٠ جم	380
(عدس أخضر (ماش	نصف كوب	215
(عدس (مطبوخ	كوب 1	210
لوبيا ناشفة	كوب 1	349
حمص مسلوق	نصف كوب	269
طحين	كوب 1	339
مكسرات مع فول سوداني محمصة جافة	جرام 28	170
مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت	جرام 28	175
صنوبر	جرام 28	172.7
سمسم	جرام 28	174.16
حلبة حيوب	جرام 28	102.2
لب (بنور) بطيخ مجفف	جرام 28	158
لب قرع محمص	جرام 28	127
جوز هند	جرام 28	100
جوز هند مبشور	جرام 28	59
فول سوداني محمص جاف	جرام 28	165
فول سوداني محمص بالزيت	جرام 28	170
فستق محمص جاف	نصف كوب	357