

جدول کالری مواد غذایی



کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
25	یک لیوان	کلم خام	310	100 گرم	خرمای خشک	90	یک لیوان	آب سیب
24	100 گرم	کلم فندقی	15	100 گرم	خیار	4	یک قاشق	آب نارنج
28	100 گرم	کلم قرمز	12	100 گرم	خیار شور	20	100 گرم	آبغوره
190	100 گرم	کله پاچه	300	100 گرم	دانه آفتابگردان	750	یک لیوان	آجیل
190	یک لیوان	کمپوت گیلاس	180	یک لیوان	دسر (ژلاتین)	650	100 گرم	آجیل درهم
580	100 گرم	کنجد	260	100 گرم	دل گوسفند	370	100 گرم	آرد ذرت
150	یک عدد	کوفته	170	100 گرم	دل مرغ	360	100 گرم	آرد گندم

40	100 گرم	كولا	150	يك عدد	دلمه متوسط	90	100 گرم	آلبالو (كمپوت)
350	100 گرم	كيك	15	100 گرم	دوغ	60	100 گرم	آلبالو با هسته
340	100 گرم	كيك بدون خامه	80	100 گرم	ذرت	60	يك ليوان	آلبالو با هسته
400	100 گرم	كيك شكلاتي	357	100 گرم	ذرت بو داده با روغن	75	100 گرم	آلوي زرد
160	يك عدد	كيك يزدي متوسط	75	100 گرم	ذرت خام يك عدد	45	100 گرم	آلوي قرمز
30	يك عدد	گردو	85	100 گرم	ذرت دانه درشت	45	100 گرم	آناناس
140	100 گرم	گردو با پوست	150	100 گرم	رطب	90	100 گرم	آناناس (كمپوت)
30	100 گرم	گريپ فروت	890	100 گرم	روغن حيواني	200	يك ليوان	آناناس كنسرو در شربت
80	يك ليوان	گريپ فروت (آب)	120	يك فاشق	روغن مايع و زيتون	25	100 گرم	اسفناج خام
500	100 گرم	گز	900	100 گرم	روغن نباتي	15	يك عدد	الو بخارا
10	100 گرم	گل كلم خام	40	100 گرم	ريحان	60	100 گرم	انار تازه (دانه)
55	100 گرم	گلابي	15	100 گرم	ريواس	35	100 گرم	انار كامل با پوست
340	100 گرم	گندم	130	100 گرم	زبان گوساله	60	100 گرم	انبه هندي
50	100 گرم	گوچه درختي رسيده	260	100 گرم	زبان گوسفند	20	يك عدد	انجیر
30	100 گرم	گوچه سبز	50	100 گرم	زردآلو	60	100 گرم	انجیر (تازه)

15	100 گرم	گوچه فرنگي	270	100 گرم	زردآلو(برگه خشك)	270	100 گرم	انجیر خشك
80	100 گرم	گوچه فرنگي (رب)	250	يك ليوان	زردآلو(كمپوت)	80	100 گرم	انگور
50	يك ليوان	گوچه فرنگي(رب)	140	100 گرم	زيتون خام سبز	90	100 گرم	انگور(آب)
105	100 گرم	گوچه فرنگي(سس)	200	100 گرم	زيتون خام سپاه	666	100 گرم	بادام بوداده
330	100 گرم	گوشت بره با چربي	7	يك عدد	زيتون خام سپاه(متوسط)	660	100 گرم	بادام بونداده
165	100 گرم	گوشت خالص بره	240	100 گرم	ژلاتين براي دسر	10	يك عدد	بادام درشت
240	100 گرم	گوشت گاو	55	يك قاشق	ژله (بودر)	560	100 گرم	زميني بي پوست
350	100 گرم	گوشت گاو با چربي	50	يكنفره	سالاد	17	100 گرم	بادمجان
200	100 گرم	گوشت گاويدون چربي	350	100 گرم	ساندويچ همبرگر	5	يك عدد	باقلا
200	100 گرم	گوشت گوساله	33	يك ليوان	سرکه	360	100 گرم	باقلاي خشك
320	100 گرم	گوشت گوسفند	180	يك ليوان	سمنو	108	100 گرم	باقلاي سبز
100	100 گرم	گوشت ماهي	130	100 گرم	سنجد	540	100 گرم	باقلوا با پسته
200	100 گرم	گوشت مرغ	140	100 گرم	سنگدان مرغ	40	100 گرم	باميه
200	100 گرم	گوشت همبرگردون چربي	30	100 گرم	سوپ گوچه فرنگي	30	100 گرم	برگ چغندر
60	100 گرم	گيلاس	30	100 گرم	سوپ مرغ سبزيجات	60	100	برگ مو

							گرم	
359	100 گرم	لپه	35	100 گرم	سوپ مرغ گوجه فرنگي	360	100 گرم	برنج
115	100 گرم	لپه پخته	25	هر قطعه	سوخاري (نان)	450	130 گرم	برنج (نيم ليوان)
80	100 گرم	لوييا چشم بلبلي پخته	300	100 گرم	سوسپس	660	190 گرم	برنج (يك ليوان)
30	100 گرم	لوييا سبز	150	100 گرم	سوسپس دانه اي متوسط	250	يك كفگير	برنج پخته
340	100 گرم	لوييا سفيد	380	100 گرم	سويا	190	100 گرم	بستني
340	100 گرم	لوييا فرمز	55	100 گرم	سيب درختي	30	100 گرم	به
110	100 گرم	لوييا فرمز پخته	75	100 گرم	سيب زميني	330	100 گرم	بيسكويت
200	يك ليوان	لوييا فرمز پخته	93	100 گرم	سيب زميني كبابي	300	100 گرم	بيفتيك
23	100 گرم	ليمو تازه با پوست	80	يك عدد	سيب زميني متوسط	130	100 گرم	پاچه بدون چربي
42	100 گرم	ليمو ترش	500	100 گرم	سيب زميني (چيپس)	35	100 گرم	پرتغال
26	100 گرم	ليمو ترش (آب ليمو)	70	يك عدد	سيب متوسط	110	يك ليوان	پرتغال (آب)
40	100 گرم	ليمو شيرين	180	يك فنجان	سيب (كنسرو شيرين)	8	يك دانه	پسته
4	يك قاشق	ليمو (آب ليمو)	120	100 گرم	سير	340	100 گرم	پسته با پوست
315	100 گرم	مارتادالا	130	100 گرم	سيراب	40	يك	پفك

							پاكت	
20	100 گرم	مارچوبه	20	100 گرم	شاهي	330	100 گرم	پنير بلغاري
850	100 گرم	مارگارين يا کره نبات	35	يك قاشق	شربت	210	100 گرم	پنير پاستوريزه
110	100 گرم	مارگارين يك قاشق	170	يك ليوان	شربت پرتغال	210	100 گرم	پنير محلي
55	100 گرم	ماست	120	0.5 فنجان	شربت يخ	140	يك ليوان	پوره با شير بدون کره
110	يك ليوان	ماست کم چرب	500	100 گرم	شريني	180	يك ليوان	پوره سيب زميني
155	100 گرم	ماست كيسه اي	400	100 گرم	شکر	5	يك عدد	پياز
360	100 گرم	ماكاروني	40	10 گرم	شکر(يك پيمانه)	3	يك عدد	پيازچه
150	يك ليوان	ماكاروني پخته	500	100 گرم	شكلات	700	يك عدد	پيتزا
360	100 گرم	ماكاروني خشك	20	يك عدد	شكلات قلمي	560	100 گرم	تخم آفتابگردان
100	100 گرم	ماهي	25	يك ليوان	شكوفه ذرت بدون روغن	600	100 گرم	تخم كدو
285	100 گرم	مخمر آبجوفرنگي خشك	25	100 گرم	شلغم	50	يك عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
300	100 گرم	مربا	60	100 گرم	شليل	20	يك عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
54	يك قاشق	مربا (غذا خوري)	30	100 گرم	شنبليله	70	يك عدد	تخم مرغ آب پز
200	100 گرم	مرغ (بدون پوست)	30	100 گرم	شويد(شبد)	70	يك عدد	تخم مرغ متوسط
680	100 گرم	مغز پسته	110	يك ليوان	شير	130	يك عدد	تخم مرغ نيمرو
130	100 گرم	مغز حيوان	90	يك فنجان	شير تصفيه شده	590	100	تخم هندوانه

							گرم	
560	گرم 100	مغز دانه آفتابگردان	500	گرم 100	شیرخشك	25	100 گرم	ترب
630	گرم 100	مغز فندق	250	گرم 100	شیرغلیظ نستله	2	يك عدد	تریچه
625	گرم 100	مغز گردو	55	گرم 100	شیرگاوکم چربی	45	100 گرم	ترخون
60	گرم 100	موز	95	گرم 100	شیرمیش	25	100 گرم	تره
100	يك عدد	موز متوسط	65	گرم 100	صدف دریایی	115	100 گرم	تمبر هندی با دانه
100	گرم 100	میگو	20	گرم 100	طالبی	240	100 گرم	تمبر هندی بدون دانه
550	گرم 100	نارگیل (پودر)	40	يك لیوان	طالبی(بدون شکر)	80	100 گرم	تمشك سیاه یا قرمز
345	گرم 100	نارگیل (مغز)	340	گرم 100	عدس	315	100 گرم	تن ماهی با روغن کم
156	گرم 100	نارگیل تازه	185	يك لیوان	عدسی با کمی روغن	60	100 گرم	توت تازه
20	گرم 100	نارنج	300	گرم 100	عسل	360	100 گرم	توت سفید خشك
34	گرم 100	نارنگی	50	يك قاشق	عسل(غذا خوری)	35	100 گرم	توت فرنگی
70	يك عدد	نان (کف دست)	20	يك قاشق	عسل(مربا خوری)	25	100 گرم	جعفری
250	گرم 100	نان جو	200	يك لیوان	فرنی	330	100 گرم	جگر سرخ کرده
360	گرم 100	نان خشك	22	گرم 100	فلفل سبزی قرمز	160	100 گرم	جگر سفید

450	100 گرم	نان روغني	10	يك عدد	فندق	30	20 گرم	جگر مرغ
70	يك عدد	نان ساندويچي كامل	300	100 گرم	فندق با پوست	125	100 گرم	جگر مرغ خام
70	نصف عدد	نان ساندويچي كوچك	27	100 گرم	فارچ	80	100 گرم	جگر يك سيخ
35	يك عدد	نان سوخاري	240	100 گرم	فارقروت	350	100 گرم	جو
35	يك عدد	نان سوخاري متوسط	105	100 گرم	قلوه	720	100 گرم	چاشني مايونز
50	يك عدد	نان سوخاري (كعك)	400	100 گرم	قند	0	يك ليوان	چاي تلخ
218	100 گرم	نان سپاه با سبوس	2	100 گرم	قهوه	40	يك ليوان	چاي شيرين (4 حبه قند)
250	100 گرم	نان گندم	10	يك فاشق	كاكائو(چاي خوري)	35	100 گرم	چغندر آب پز
1	يك عدد	نخود	300	100 گرم	كالباس	45	100 گرم	چغندر خام
45	100 گرم	نخود پخته	17	100 گرم	كاهو	110	ده عدد	چيبس سيب زميني
360	100 گرم	نخود خشك	4	يك برگ	كاهو(درشت)	400	100 گرم	حلوا
92	100 گرم	نخود فرنگي	200	يك سيخ	كباب برگ	500	100 گرم	حلوا ارده
100	يك شيشه	نوشابه	270	يك سيخ	كباب كوبيده	180	يك ليوان	حليم بدون روغن
115	100 گرم	نوشابه با طعم ميوه	150	يك عدد	كتلت	350	100 گرم	خامه سفت
45	100 گرم	هلوي تازه	35	100 گرم	كدو حلوايي	250	100	خامه شل

							گرم	
200	يك ليوان	هلوي كمپوت	28	100 گرم	كدو خورشتي	300	100 گرم	خاويار
23	100 گرم	هندوانه	13	100 گرم	كرفس	23	100 گرم	خریزه
12	100 گرم	هندوانه با پوست	100	يك فاشق	كره	50	يك ليوان	خریزه
40	100 گرم	هويج ايراني	750	100 گرم	كره حيواني	80	100 گرم	خردل
35	100 گرم	هويج فرنگي	380	100 گرم	كشك	20	يك عدد	خرما
			60	يك فاشق	كشك (غذا خوري)	240	100 گرم	خرما با هسته
			290	100 گرم	كشمش	505	100 گرم	خرما يك فنجان
			40	يك ليوان	كلم پخته	80	يك عدد	خرمالو
			22	100 گرم	كلم پيشخوان	140	100 گرم	خرماي تازه