

جدول السعرات الحرارية والبروتين لجميع الأطعمة pdf

1- جدول السعرات الحرارية للوجبات البروتينية

| النوع | الكمية | عدد السعرات الحرارية |
|---------------------|-----------|----------------------|
| الفراخ المشوية | 100 جرام | 130 |
| القلب البقري | 100 جرام | 150 |
| اللحم البتلو المشوي | 100 جرام | 278 |
| الكلاوي البقري | 100 جرام | 140 |
| لحم الأوز | 100 جرام | 349 |
| الحمّام المشوي | 100 جرام | 105 |
| اللحم الضأن | 100 جرام | 300 |
| لحم الأرنب المسلوق | 100 جرام | 194 |
| اللحم البقري | 100 جرام | 273 |
| الديك الرومي | 100 جرام | 180 |
| الكرشة | 100 جرام | 100 |
| كلاوي الضأن | 100 جرام | 105 |
| المخ البقري | 100 جرام | 100 |
| لحم الأرنب المشوي | 100 جرام | 193 |
| اللحم الكندوز | 100 جرام | 240 |
| اللحم البتلو المحمر | 100 جرام | 512 |
| الكبد المشوية | 100 جرام | 200 |
| البيضة الكبيرة | 1 | 75 |
| صفار البيضة | 1 | 59 |
| بياض البيضة | 1 | 16.5 |
| بيضة مقالية | 1 | 110 |
| البط بالعظم | 100 جرام | 170 |
| صدر دجاج بجلد | صدر متوسط | 251 |
| صدر دجاج بدون جلد | صدر متوسط | 169 |
| أجنحة الدجاج | صدر متوسط | 121 |

2- جدول السعرات الحرارية في المأكولات البحرية

| النوع | الكمية | السعرات الحرارية |
|----------------------|----------|------------------|
| السماك البلطي | 100 جرام | 100 |
| الرنجة المدخنة | 100 جرام | 189 |
| التونة الجاهزة | 100 جرام | 280 |
| السماك البوري المدخن | 100 جرام | 85 |
| السماك البوري المشوي | 100 جرام | 170 |
| السبيط | 100 جرام | 61 |
| أم الخلول | 100 جرام | 50 |
| الجمبري | 100 جرام | 90 |
| البطارخ المشوية | 100 جرام | 260 |
| السردين المعلب | 100 جرام | 294 |
| الكابوريا | 100 جرام | 94 |
| السلمون المشوي | 100 جرام | 108 |

3- جدول السعرات الحرارية للمسليات والمكسرات

| المكسرات | الكمية | عدد السعرات الحرارية |
|--------------------|---------|----------------------|
| البندق المحمص بزيت | 28 جرام | 176 |
| مكسرات مخلوطة جافة | 28 جرام | 175 |
| لوز مجفف | ربع كوب | 209 |
| جوز الهند | 28 جرام | 100 |
| الكستنة المحمصنة | 28 جرام | 44 |
| بذور البطيخ المجفف | 28 جرام | 158 |
| حلبة الحبوب | 28 جرام | 102.2 |

| | | |
|-----|---------|-------------------------------|
| 357 | نصف كوب | فستق محمص جاف |
| 127 | 28 جرام | بذور القرع المحمص |
| 170 | 28 جرام | الفاول السوداني المحمص بالزيت |
| 176 | 28 جرام | مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت |
| 165 | 28 جرام | الفاول السوداني المحمص الجاف |
| 380 | 60 جرام | الجوز |
| 160 | 28 جرام | الكاجو المجفف |
| 165 | 28 جرام | الكاجو المحمص بالزيت |
| | | |
| 59 | 28 جرام | جوز الهند المبشور |

4- جدول السعرات الحرارية في النشويات والبقوليات

| النوع | الكمية | عدد السعرات الحرارية |
|---------------------|----------|----------------------|
| شوربة العدس | 100 جرام | 100 |
| العدس الجاف | 100 جرام | 340 |
| الكورن فليكس | 100 جرام | 376 |
| البسكويت السادة | 100 جرام | 366 |
| كريمة الطبخ | 100 جرام | 345 |
| البطاطس المقلية | 100 جرام | 340 |
| الخبز البني الكامل | 100 جرام | 266 |
| البطاطس المسلوقة | 100 جرام | 103 |
| الحمص | 100 جرام | 350 |
| الفشار | 100 جرام | 286 |
| زبدة الفول السوداني | 100 جرام | 588 |
| الخبز الأسمر | 100 جرام | 229 |

| | | |
|-----|----------|-----------------------|
| 115 | 100 جرام | المكرونه المسلوقه |
| 120 | 100 جرام | الأرز البسمتي المسلوق |
| 112 | 100 جرام | الأرز البني المسلوق |

5- جدول السعرات الحرارية في منتجات الألبان

| النوع | الكمية | السعرات الحرارية |
|------------------------|----------|------------------|
| حليب كامل الدسم | 1 كوب | 150 |
| حليب خالي الدسم | 1 كوب | 86 |
| حليب البقر | 1 كوب | 157 |
| حليب الماعز | 1 كوب | 168 |
| حليب مكثف محلى | 28 جرام | 123 |
| الآيس كريم | 100 جرام | 210 |
| اللانثون | 100 جرام | 216 |
| البسطرمة | 100 جرام | 105 |
| اللانثون الرومي المدخن | 100 جرام | 91 |
| حلب باودر خالي الدسم | نصف كوب | 435 |
| حليب بالفراولة | 1 كوب | 244 |
| حليب بالشكولاتة | 1 كوب | 208 |
| الجبن الأسطنبولي | 100 جرام | 235 |
| الجبن الفلمنك | 100 جرام | 370 |
| الجبن القديم | 100 جرام | 420 |
| جبن شيدر شرائح | 28 جرام | 114 |
| جبن شيدر مبشور | ملعقتين | 57 |
| الجبن الكيري | 100 جرام | 810 |
| الجبن الرومي | 100 جرام | 313 |
| الجبن الريكفورد | 100 جرام | 370 |
| حليب مبخر كامل الدسم | نصف كوب | 169 |
| حليب مبخر قليل الدسم | نصف كوب | 110 |

| | | |
|-----|---------|-----------------------|
| 99 | نصف كوب | حليب مبخر خالي الدسم |
| 635 | نصف كوب | حليب باودر كامل الدسم |

6- جدول السرعات الحرارية في الخضراوات

| عدد السرعات الحرارية | الكمية | الخضراوات |
|----------------------|-------------------|----------------------------|
| 20 | نصف كوب | الفاصولياء الخضراء |
| 25 | نصف كوب | الفاصولياء الخضراء المعلبة |
| 100 | نصف كوب | الباذنجان المقلي |
| 13 | نصف كوب | الباذنجان المطبوخ |
| 7 | نصف كوب | الخيار |
| 35 | نصف كوب | الجزر المطبوخ |
| 31 | نصف كوب | الجزر |
| 12 | نصف كوب | القرنبيط الغير مطبوخ |
| 15 | نصف كوب | القرنبيط المطبوخ |
| 25 | نصف كوب | البامية المقطعة |
| 27 | نصف كوب | البصل الطازج |
| 16 | نصف كوب | البصل الأخضر |
| 77 | ثمرة | الذرة |
| 9 | نصف كوب | الفطر الطازج |
| 19 | نصف كوب | الفطر المعلب |
| 4 | حزمة متوسطة الحجم | الخس |
| 54 | نصف كوب | الخضار المشكل |
| 16 | نصف كوب | الملفوف المطبوخ |
| 8 | نصف كوب | الملفوف الغير مطبوخ |
| 220 | 195 جرام | بطاطا مشوية |
| 158 | 10 أصابع | بطاطا مقلية |
| 14 | نصف كوب | لفت |

| | | |
|-----|-------------------|-------------------------|
| 2 | حزمة | الجرجير |
| 10 | نصف كوب | الكرفس |
| 67 | نصف كوب | بازلاء خضراء مطبوخة |
| 12 | نصف كوب | فلفل حلو |
| 18 | 30 جرام | فلفل حار |
| 41 | نصف كوب | القرع |
| 7 | 10 أوراق | الفجل |
| 6 | نصف كوب | السبانخ |
| 18 | نصف كوب | الكوسة المطبوخة |
| 111 | نصف كوب | البطاطا الحلوة المهروسة |
| 34 | حزمة متوسطة الحجم | البقدونس |
| 25 | حزمة متوسطة الحجم | الفجل الأبيض |
| 14 | كوب مقطع | السبانخ |
| 50 | 100 جرام | الريحان |
| 32 | 100 جرام | السلق |
| 97 | حزمة | الكزبرة |
| 25 | حزمة | أوراق الحلبة |
| 84 | حزمة متوسطة | النعناع |
| 146 | كوب | ورق العنب |
| 7 | 5 قطع | الثوم |
| 95 | 10 حبات | الزيتون الأسود |
| 66 | 10 حبات | الزيتون الأخضر |
| 73 | كوب | الفاول الأخضر |
| 46 | كوب | الشمندر |
| 1 | ملعقة | الكزّات |
| 73 | كوب | الكرنب |
| 26 | ثمرة | الطماطم الحمراء |

7- جدول السعرات الحرارية في العصائر

| النوع | الكمية | عدد السعرات الحرارية |
|------------------|----------|----------------------|
| الكاكاو | 100 جرام | 452 |
| عصير البرتقال | 100 جرام | 37 |
| عصير التفاح | 100 جرام | 58 |
| عصير الأناناس | 100 جرام | 70 |
| عصير الجريب فروت | 100 جرام | 60 |
| عصير الطماطم | 100 جرام | 37 |
| عصير الجزر | 100 جرام | 50 |
| معلبات الكاكاو | 100 جرام | 82 |
| عصير الليمون | 100 جرام | 7 |

8- جدول السعرات الحرارية للفواكه

| الفاكهة | الكمية | عدد السعرات الحرارية |
|----------|----------|----------------------|
| البطيخ | 100 جرام | 27 |
| الموز | 100 جرام | 96 |
| الكاكا | 100 جرام | 67 |
| العنب | 100 جرام | 72 |
| الدراق | 100 جرام | 45 |
| الأجاص | 100 جرام | 47 |
| الزبيب | 100 جرام | 299 |
| التفاح | 100 جرام | 47 |
| المانجو | 100 جرام | 65 |
| التين | 100 جرام | 54 |
| البابايا | 100 جرام | 39 |
| الأناناس | 100 جرام | 52 |
| البرتقال | 100 جرام | 43 |
| المشمش | 100 جرام | 44 |

| | | |
|-----|----------|-------------|
| 49 | 100 جرام | الخبوخ |
| 52 | 100 جرام | الكرز |
| 66 | 100 جرام | الليتشي |
| 47 | 100 جرام | الكيوي |
| 38 | 100 جرام | الجريب فروت |
| 30 | 100 جرام | الحامض |
| 34 | 100 جرام | الليمون |
| 282 | 100 جرام | التمر |
| 160 | 100 جرام | الأفوكادو |
| 72 | 100 جرام | الرمان |