

کالری مواد غذایی

ماده غذایی	مقدار	کالری
آش جو	یک لیوان	250
آش دوغ	یک لیوان	250
آش رشته	یک لیوان	250
بادمجان	۱۰۰ گرم	17
برنج پخته	یک کفگیر	250
پرتغال	۱۰۰ گرم	40
پرتغال (آب)	یک لیوان	110
تخم مرغ (زرده تنها)	یک عدد	50
تخم مرغ (سفیده تنها)	یک عدد	20
تخم مرغ آب پز	یک عدد	70
تخم مرغ متوسط	یک عدد	70
تخم مرغ نیمرو کم روغن	یک عدد	130
جو	۱۰۰ گرم	349
چاشنی مایونز	۱۰۰ گرم	720
چای تلخ	یک لیوان	0
چای شیرین (۴ حبه قند)	یک لیوان	40
چغندر آب پز	۱۰۰ گرم	40
چغندر خام	۱۰۰ گرم	45
خرما	یک عدد	20
خرما با هسته	۱۰۰ گرم	240
خرما یک فنجان	۱۰۰ گرم	505
خرمالو	یک عدد	80
خرمای تازه (رطب)	۱۰۰ گرم	163
خرمای خشک	۱۰۰ گرم	318
خیار	۱۰۰ گرم	15
خیار شور	۱۰۰ گرم	12
روغن مایع و زیتون	یک قاشق	120

روغن نباتی	۱۰۰ گرم	900
زردآلو تازه	۱۰۰ گرم	50
زردآلو (برگه خشک)	۱۰۰ گرم	290
زردآلو (کمپوت)	یک لیوان	250
زیتون خام سبز	یک عدد	5
سوپ گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	30
سوپ سبزیجات	۱۰۰ گرم	30
سوپ گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	30
سوخاری (نان)	۱۰ گرم	35
سوسیس	۱۰۰ گرم	300
سوسیس یک عدد کوچک	۵۰ گرم	150
سویا	۱۰۰ گرم	380
سیب درختی	۱۰۰ گرم	55
سیب زمینی	۱۰۰ گرم	75
سیب زمینی کبابی	۱۰۰ گرم	93
شکر	۱۰۰ گرم	400
شکر (یک پیمانه)	۱۰ گرم	40
شکلات	۱۰۰ گرم	500
شلغم	۱۰۰ گرم	25
شلیل	۱۰۰ گرم	60
شنبليله	۱۰۰ گرم	30
شوید (شبد)	۱۰۰ گرم	30
عدسی با کمی روغن	یک لیوان	185
عسل	۱۰۰ گرم	300
عسل (غذا خوری)	یک قاشق	50
عسل (مربا خوری)	یک قاشق	20
فرنی	یک لیوان	200
فلفل سبزی قرمز	۱۰۰ گرم	22
قارچ	۱۰۰ گرم	27
کدو حلوایی	۱۰۰ گرم	35

کدو خورشتی	۱۰۰ گرم	28
کرفس	۱۰۰ گرم	13
کره	یک قاشق	100
کره حیوانی	۱۰۰ گرم	750
کشک غلیظ	یک قاشق	60
کشمش	۱۰۰ گرم	290
کلم پخته	یک لیوان	40
کیک شکلاتی	۱۰۰ گرم	400
کیک یزدی متوسط	۴۵ گرم	160
گردو	یک عدد	25
گز	۱۰۰ گرم	500
گل کلم خام	۱۰۰ گرم	10
گلابی	۱۰۰ گرم	55
گندم	۱۰۰ گرم	360
گوشت گاوبدون چربی	۱۰۰ گرم	200
گوشت گوساله	۱۰۰ گرم	200
گوشت گوسفند با چربی	۱۰۰ گرم	330
گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	100
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	200
گوشت همبرگردون چربی	۱۰۰ گرم	200
گیلاس	۱۰۰ گرم	70
لپه	۱۰۰ گرم	348
لپه پخته	۱۰۰ گرم	115
لوبیا چشم بلبلی پخته	۱۰۰ گرم	80
لیمو(آب لیمو)	یک قاشق	4
ماست	۱۰۰ گرم	55
ماست کم چرب	یک لیوان	110
ماست کیسه ای	۱۰۰ گرم	154
ماکارونی خشک	۱۰۰ گرم	360
ماکارونی پخته	یک لیوان	150

مغز گردو	۱۰۰ گرم	625
موز	۱۰۰ گرم	95
موز متوسط	یک عدد	100
نارگیل (پودر)	۱۰۰ گرم	550
نارنج	۱۰۰ گرم	20
نارنگی	۱۰۰ گرم	52
نان (کف دست)	۳۰ گرم	75
نخود	یک عدد	1
نخود پخته	۱۰۰ گرم	45
نخود خشک	۱۰۰ گرم	360
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم	75
نوشابه	یک لیوان	100
نوشابه با طعم میوه	۱۰۰ گرم	115
ماهی (قطعه متوسط)	۲۲۰ گرم	220
آلوی زرد	۱۰۰ گرم	75
آلوی قرمز	۱۰۰ گرم	45
آناناس	۱۰۰ گرم	52
آناناس (کمپوت)	۱۰۰ گرم	90
آناناس کنسرو در شربت	یک لیوان	200
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	25
الو بخارا	یک عدد	15
انار تازه (دانه)	۱۰۰ گرم	60
انار کامل با پوست	۱۰۰ گرم	35
باقلا	یک عدد	5
باقلای خشک	۱۰۰ گرم	360
باقلای سبز	۱۰۰ گرم	108
باقلوا با پسته	۱۰۰ گرم	540
برنج	۱۰۰ گرم	360
برنج (نیم لیوان)	۱۳۰ گرم	450
برنج (یک لیوان)	۱۹۰ گرم	660

پفک	۱۰۰ گرم	520
پنیر پاستوریزه	۱۰۰ گرم	250
پنیر محلی کم چرب	۱۰۰ گرم	210
پوره با شیر بدون کره	یک لیوان	140
پوره سیب زمینی	یک لیوان	180
پیاز	یک عدد	5
پیازچه	یک عدد	3
پیتزا	۱۰۰ گرم	250
تخم آفتابگردان	۱۰۰ گرم	580
تره	۱۰۰ گرم	25
تن ماهی با روغن کم	۱۰۰ گرم	315
توت تازه	۱۰۰ گرم	60
توت سفید خشک	۱۰۰ گرم	360
توت فرنگی	۱۰۰ گرم	35
جعفری	۱۰۰ گرم	25
چیپس سیب زمینی	ده عدد	100
حلوا	۱۰۰ گرم	400
حلوا ارده	۱۰۰ گرم	500
حلیم بدون روغن	یک لیوان	180
خامه سفت	۱۰۰ گرم	350
خامه شل	۱۰۰ گرم	250
خربزه	۱۰۰ گرم	46
خربزه بدون شکر	یک لیوان	90
زیتون خام سیاه	۱۰۰ گرم	200
زیتون خام سیاه (متوسط)	یک عدد	7
ژله (پودر)	۱۰۰ گرم	370
ژله (پودر)	یک قاشق	55
سالاد بدون سس	یکنفره	30
ساندویچ همبرگر	یک عدد	500
سرکه	یک لیوان	33

سیب زمینی	۱۱۰ گرمی	80
سیب زمینی (چیپس)	۱۰۰ گرم	500
سیب متوسط	یک عدد	70
سیر	۱۰۰ گرم	120
شیر	یک لیوان	110
شیر گاو کم چربی	۱۰۰ گرم	55
طالبی	۱۰۰ گرم	30
آب طالبی (بدون شکر)	یک لیوان	45
عدس خام	۱۰۰ گرم	340
قند	۱۰۰ گرم	400
قهوه تلخ	یک فنجان	2
کاکائو	یک قاشق چایخوری	10
کالباس	۱۰۰ گرم	300
کاهو	۱۰۰ گرم	17
کاهو (درشت)	یک برگ	4
کباب برگ	یک سیخ	200
کباب کوبیده	یک سیخ	270
کتلت	قطعه ۱۰*۱۰*۱	200
کلم خام	یک لیوان	25
کلم قرمز	۱۰۰ گرم	28
کمپوت گیلاس	یک لیوان	190
انواع کولا	۱۰۰ گرم	40
کیک	۱۰۰ گرم	350
کیک بدون خامه	۱۰۰ گرم	340
گوجه سبز	۱۰۰ گرم	30
گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم	15
گوجه فرنگی (رب)	۱۰۰ گرم	80
گوجه فرنگی (رب)	یک لیوان	150
گوجه فرنگی (سس)	۱۰۰ گرم	100

گوشت گاو بدون چربی	۱۰۰ گرم	200
گوشت گاو با چربی	۱۰۰ گرم	350
لوبیا چشم بلبلی خام	۱۰۰ گرم	230
لوبیا سبز	۱۰۰ گرم	30
لوبیا سفید	۱۰۰ گرم	340
لوبیا قرمز	۱۰۰ گرم	340
لوبیا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	110
لوبیا قرمز پخته	یک لیوان	200
لیمو تازه با پوست	۱۰۰ گرم	23
لیمو ترش	۱۰۰ گرم	42
لیمو ترش (آب لیمو)	۱۰۰ گرم	26
لیمو شیرین	۱۰۰ گرم	23
ماکارونی خشک	۱۰۰ گرم	360
ماهی	۱۰۰ گرم	100
مربا	۱۰۰ گرم	300
مربا (غذا خوری)	یک قاشق	55
مرغ (بدون پوست)	۱۰۰ گرم	200
مغز دانه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	560
نان جو	۱۰۰ گرم	250
نان خشک	۱۰۰ گرم	360
نان روغنی	۱۰۰ گرم	450
نان ساندویچی	۶۰ گرم	150
نان ساندویچی کوچک	نصف عدد	70
نان سوخاری کوچک	یک عدد	50
نان سوخاری متوسط	۱۰ گرم	35
نان سوخاری (کعک)	یک عدد	50
نان سیاه با سبوس	۱۰۰ گرم	210
نان گندم	۱۰۰ گرم	250
هلوی کمپوت	یک لیوان	200
هندوانه	۱۰۰ گرم	23

هندوانه با پوست	۱۰۰ گرم	12
هویج	۱۰۰ گرم	35
هلوی تازه	۱۰۰ گرم	40
آبگوشت کامل (کم چرب)	یک لیوان	320