جدول السعرات الحرارية للطباعة · عدد الأصناف: 979، لكل 100 غ، بصيغة PDF

لكل 100 غ. ب، د، ك: البروتين والدهون والكربوهيدرات بالغرام. العمود الأخير: حصة معتادة وسعراتها.

الخضروات والفطر

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
إدامامي (فول صويا أخضر)	121	11.9	5.2	3.7	100 غ 121
إكليل الجبل (روزماري)	131	3.3	5.9	6.6	3 غ 4
أوراق الخردل	27	2.9	0.4	1.5	50 غ 14
باذنجان نيء	25	1	0.2	2.9	1 قطعة · 300 غ 75
بازلاء نيئة	81	5.4	0.4	8.8	80 غ 65
بازلاء سكرية	42	2.8	0.2	5	80 غ 34
بامية	33	1.9	0.2	4.3	100 غ 33
براعم الخيزران	19	1.7	0.4	1.8	50 غ 10
براعم الماش	30	3	0.2	4.1	50 غ 15
بروكلي نيء	34	2.8	0.4	4.4	150 غ 51
بروكلي رابي (رابيني)	22	3.2	0.5	0.1	100 غ 22
بصل	40	1.1	0.1	7.6	50 غ 20
بصل أخضر	32	1.8	0.2	4.7	20 غ 6
بصل شالوت	72	2.5	0.1	13.6	1 قطعة · 25 غ 18
بطاطا حلوة	86	1.6	0.1	17	200 غ 172
بطاطا حلوة بالفرن	90	2	0.1	17.4	1 قطعة · 150 غ 135
بطاطس نيئة	77	2	0.1	14.9	1 قطعة · 150 غ 116
بطاطس محمرة	170	2.8	8	20.4	200 غ 340
بطاطس مقلية	312	3.4	15	39.2	120 غ 374
بطاطس مهروسة	106	2	4.2	13.5	200 غ 212
بقدونس	36	3	0.8	3	10 غ 4
بوك تشوي	13	1.5	0.2	1.2	100 غ 13
توماتيو	32	1	1	3.9	1 قطعة · 35 غ 11
ثوم	149	6.4	0.5	31	1 قطعة · 5 غ 7
ثوم معمر	30	3.3	0.7	1.9	10 غ 3
جرجير	25	2.6	0.7	2	40 غ 10
جرجير الماء	11	2.3	0.1	0.8	30 غ 3
جزر نيء	41	0.9	0.2	6.8	1 قطعة · 80 غ 33
جزر أبيض نيء	75	1.2	0.3	13.1	80 غ 60
خرشوف	47	3.3	0.1	5.1	1 قطعة · 120 غ 56
خس	15	1.4	0.2	1.6	50 غ 8
خضار مشكلة مجمدة	72	3.3	0.5	9.5	150 غ 108
خليط أوراق السلطة	20	2	0.4	1.9	50 غ 10
خيار	15	0.7	0.1	3.1	1 قطعة · 120 غ 18
ذرة حلوة	86	3.3	1.4	16.7	1 قطعة · 200 غ 172
راديكيو	23	1.4	0.3	3.6	60 غ 14
راوند	21	0.9	0.2	2.7	100 غ 21
ريحان	23	3.1	0.6	1.1	5 غ 1
زعتر (ثايم)	101	5.6	1.7	10.4	3 غ 3
زنجبيل	80	1.8	0.8	15.8	10 غ 8
زيتون	116	0.8	10.9	4.4	30 غ 35
ساوركراوت (ملفوف مخمر)	19	0.9	0.1	1.4	100 غ 19
سبانخ نيئة	23	2.9	0.4	1.4	50 غ 12
سلق	19	1.8	0.2	2.1	80 غ 15
شبت	43	3.5	1.1	4.9	10 غ 4
شمر	31	1.2	0.2	4.2	100 غ 31
شمندر (بنجر) نيء	43	1.6	0.2	6.8	1 قطعة · 200 غ 86
طرطوفة (خرشوف القدس)	73	2	0	15.8	100 غ 73
طماطم	18	0.9	0.2	2.7	1 قطعة · 120 غ 22
طماطم كرزية	18	0.9	0.2	2.7	1 قطعة · 15 غ 3
طماطم مجففة بالشمس	213	5.1	14.1	17.5	30 غ 64
عشبة الليمون	99	1.8	0.5	25.3	10 غ 10
فاصوليا خضراء نيئة	31	1.8	0.2	4.3	150 غ 47
فجل أبيض (دايكون)	18	0.6	0.1	2.5	100 غ 18
فجل أحمر	16	0.7	0.1	1.8	1 قطعة · 10 غ 2
فطر أبيض، نيء	22	3.1	0.3	2.3	100 غ 22
فطر العسل	37	3.2	0.7	2.9	100 غ 37
فطر إينوكي	37	2.7	0.3	5.1	80 غ 30
فطر بري	22	2.4	0.2	1.9	100 غ 22
فطر بورسيني	32	3.1	0.4	3	100 غ 32
فطر شانتريل نيء	32	1.5	0.5	3.1	100 غ 32
فطر شيتاكي	34	2.2	0.5	4.3	100 غ 34
فطر محاري (نيء)	33	3.3	0.4	3.8	100 غ 33
فطر محاري ملكي	31	2.8	0.4	2.9	100 غ 31
فطر موريل	31	3.1	0.6	2.3	100 غ 31
فلفل حار أحمر	40	1.9	0.4	7.3	1 قطعة · 15 غ 6
فلفل رومي	27	1	0.3	3.9	1 قطعة · 150 غ 41
فلفل سيرانو	32	1.7	0.4	3	1 قطعة · 6 غ 2
فلفل هالبينو	29	0.9	0.4	3.7	1 قطعة · 14 غ 4
فول أخضر	72	5.6	0.6	7.5	100 غ 72
قبار	23	2.4	0.9	1.7	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 1
قرع بترنت	45	1	0.1	9.7	150 غ 68
قرع سباغيتي	31	0.6	0.6	5.4	150 غ 47
قرنبيط نيء	25	1.9	0.3	3	150 غ 38
قرنبيط رومانيسكو	35	2.4	0.3	5.3	150 غ 53
قلقاس	112	1.5	0.2	22.4	100 غ 112
قلوب النخيل (معلبة)	28	2.5	0.6	2.2	80 غ 22
كراث نيء	61	1.5	0.3	12.3	50 غ 31
كرفس	14	0.7	0.2	1.4	1 قطعة · 40 غ 6
كرفس جذري نيء	42	1.5	0.3	7.4	100 غ 42
كرنب أخضر (كولارد)	32	3	0.6	1.4	80 غ 26
كرنب بروكسل نيء	43	3.4	0.3	5.2	120 غ 52
كزبرة خضراء	23	2.1	0.5	0.9	10 غ 2
كسافا	160	1.4	0.3	36.3	150 غ 240
كمأة سوداء (ترافل)	73	8.3	0.5	0.6	5 غ 4
كوسة نيئة	17	1.2	0.3	2.1	150 غ 26
كولرابي	27	1.7	0.1	2.6	100 غ 27
كونجاك	5	0.1	0	0.1	100 غ 5
كيل (كرنب أجعد)	35	2.9	1.5	0.3	60 غ 21
كيمتشي	15	1.1	0.5	0.8	100 غ 15
لفت (نيء)	28	0.9	0.1	4.6	100 غ 28
لفت سويدي (روتاباغا)	37	1.1	0.2	6.3	100 غ 37
ملفوف أبيض، نيء	25	1.3	0.1	3.3	100 غ 25
ملفوف أحمر	31	1.4	0.2	5.3	100 غ 31
ملفوف سافوي	27	2	0.1	3	100 غ 27
ملفوف صيني (نابا)	16	1.2	0.2	2	100 غ 16
نعناع	44	3.3	0.7	1.6	5 غ 2
نوري (أعشاب بحرية)	35	5.8	0.3	4.8	1 قطعة · 3 غ 1
هليون نيء	20	2.2	0.1	1.8	100 غ 20
هندباء بلجيكية	17	0.9	0.1	0.9	1 قطعة · 60 غ 10
هيكاما (لفت مكسيكي)	38	0.9	0.1	3.9	100 غ 38
يام	118	1.5	0.2	23.8	150 غ 177
يقطين (قرع عسلي) نيء	26	1	0.1	6	200 غ 52

الفواكه والتوت

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أفوكادو	160	2	14.7	1.8	1 قطعة · 140 غ 224
أناناس	50	0.5	0.1	11.7	150 غ 75
أناناس مجفف	347	1.2	0.7	81.7	30 غ 104
بابايا	43	0.5	0.3	9.1	150 غ 65
باشن فروت (فاكهة العاطفة)	97	2.2	0.7	13	1 قطعة · 18 غ 17
برتقال	47	0.9	0.1	9.4	1 قطعة · 150 غ 71
برقوق	46	0.7	0.3	10	1 قطعة · 40 غ 18
برقوق مجفف (قراصيا)	240	2.2	0.4	56.8	30 غ 72
بطيخ	30	0.6	0.1	7.2	1 شريحة · 300 غ 90
بوملي	38	0.8	0	8.6	200 غ 76
تفاح	52	0.3	0.2	11.4	1 قطعة · 180 غ 94
تفاح مجفف	243	0.9	0.3	57.2	30 غ 73
تفاح مهروس (صلصة التفاح)	102	0.2	0.2	24.4	100 غ 102
تمر	277	1.8	0.1	68.3	1 قطعة · 24 غ 66
تمر هندي	239	2.8	0.6	57.4	30 غ 72
توت	43	1.4	0.4	8.1	150 غ 65
توت أزرق	57	0.7	0.3	12.1	80 غ 46
توت العليق (راسبيري)	52	1.2	0.7	5.4	100 غ 52
توت بري (كرانبيري)	46	0.5	0.1	8.4	50 غ 23
توت بري مجفف	308	0.2	1.1	77.5	30 غ 92
توت مشكل مجمد	50	1.1	0.3	7.9	100 غ 50
تين	74	0.8	0.3	16.3	1 قطعة · 50 غ 37
تين مجفف	249	3.3	0.9	54.1	30 غ 75
جاك فروت	95	1.7	0.6	21.8	100 غ 95
جريب فروت	42	0.8	0.1	9.1	1 قطعة · 250 غ 105
جوافة	68	2.5	0.9	8.9	1 قطعة · 55 غ 37
جوز الهند	354	3.3	33.5	6.2	50 غ 177
خوخ (دراق)	39	0.9	0.3	8	1 قطعة · 150 غ 59
دوريان	147	1.5	5.3	23.3	100 غ 147
رقائق موز	519	2.3	33.6	50.7	30 غ 156
رمان	83	1.7	1.2	14.7	150 غ 125
زبيب	299	3.3	0.3	74.8	30 غ 90
سفرجل	57	0.4	0.1	13.4	150 غ 86
شمام	34	0.8	0.2	7.3	1 شريحة · 200 غ 68
عليق أسود (بلاك بيري)	43	1.4	0.5	4.3	100 غ 43
عنب	69	0.7	0.2	17.2	150 غ 104
عنب الثعلب	44	0.9	0.6	5.9	100 غ 44
فاكهة التنين (بيتايا)	68	0.7	0.2	14.4	1 قطعة · 300 غ 204
فاكهة النجمة	31	1	0.3	3.9	1 قطعة · 90 غ 28
فراولة	32	0.7	0.3	5.7	150 غ 48
كاكا	70	0.6	0.2	15	1 قطعة · 170 غ 119
كرز	63	1.1	0.2	13.9	150 غ 95
كرز حامض (وشنة)	50	1	0.3	10.6	150 غ 75
كشمش أحمر	56	1.4	0.2	9.5	100 غ 56
كشمش أسود	63	1.4	0.4	15.4	100 غ 63
كليمنتين	47	0.8	0.1	10.3	1 قطعة · 75 غ 35
كمثرى (إجاص)	57	0.4	0.1	12.1	1 قطعة · 170 غ 97
كمثرى آسيوية	42	0.5	0.2	7	1 قطعة · 200 غ 84
كمكوات	71	1.9	0.9	9.4	1 قطعة · 20 غ 14
كوكتيل فواكه معلب	57	0.4	0.1	13.9	120 غ 68
كيوي	61	1.1	0.5	11.7	1 قطعة · 75 غ 46
ليتشي	66	0.8	0.4	15.2	100 غ 66
ليمون	29	1.1	0.3	6.5	1 شريحة · 10 غ 3
ليمون أخضر (لايم)	30	0.7	0.2	7.7	30 غ 9
مانجو	60	0.8	0.4	13.4	1 قطعة · 300 غ 180
مانجو مجفف	319	2.5	1.2	76.2	30 غ 96
مشمش	48	1.4	0.4	9.1	1 قطعة · 35 غ 17
مشمش مجفف	241	3.4	0.5	55.3	30 غ 72
موز	89	1.1	0.3	20.2	1 قطعة · 120 غ 107
موز طبخ (بلانتين)	122	1.3	0.3	30.2	1 قطعة · 180 غ 220
موز طبخ مقلي (مادوروس) موز طبخ ناضج مقلي (مادوروس)	267	1.5	9.2	43.7	100 غ 267
نكتارين	44	1.1	0.3	8.8	1 قطعة · 140 غ 62
يوسفي (ماندرين)	53	0.8	0.3	11.5	1 قطعة · 80 غ 42

الحبوب والبقوليات والدقيق

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أرز أبيض مطبوخ	130	2.7	0.3	27.6	180 غ 234
أرز بري	357	14.7	1.1	68.7	60 غ 214
أرز بسمتي مطبوخ	117	2.7	0.6	24.4	150 غ 176
أرز بني مطبوخ	123	2.7	1	24	180 غ 221
أرز بيلاو	134	2.5	3.7	22.1	180 غ 241
أرز ياسمين مطبوخ (تايلندي)	143	2.9	0.7	30.5	150 غ 215
أمارانث مطبوخ	102	3.8	1.6	16.6	150 غ 153
أونيغيري (كرة أرز)	170	2.7	0.3	36.1	1 قطعة · 110 غ 187
بازلاء مجروشة	364	23.1	3.9	39.4	60 غ 218
برغل	342	12.3	1.3	63.4	70 غ 239
بولنتا (جريش ذرة)	370	7.1	1.8	75.5	70 غ 259
جرانولا	489	13.7	24.3	45	50 غ 245
جلوتين القمح	370	75.2	1.9	13.2	20 غ 74
جنين القمح	375	27.2	9.5	35.1	1 ملعقة كبيرة · 7 غ 26
حبوب فطور محلاة	388	8.2	3.2	79.2	30 غ 116
حبيبات تابيوكا	358	0.2	0	87.8	30 غ 107
حمص حب مسلوق	164	8.9	2.6	19.8	150 غ 246
حنطة سوداء مطبوخة	92	3.4	0.6	17.2	180 غ 166
دخن مطبوخ	119	3.5	1	22.4	200 غ 238
دقيق أرز	366	6	1.4	77.7	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 37
دقيق جاودار	349	10.9	1.5	63.6	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 35
دقيق حمص	387	22.4	6.7	47	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 39
دقيق حنطة سوداء	335	12.6	3.1	60.6	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 34
دقيق ذرة خشن	362	8.1	3.6	69.6	50 غ 181
دقيق شوفان	404	14.7	9.1	59.2	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 40
دقيق قمح (طحين)	364	10.3	1	73.6	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 36
رقائق نخالة	360	11.5	4.4	59.3	40 غ 144
سميد	360	12.7	1.1	68.9	40 غ 144
شبيتسله (نودلز ألمانية)	168	5.8	1.3	32	200 غ 336
شعير لؤلؤي مطبوخ	123	2.3	0.4	24.4	200 غ 246
شوفان	379	13.2	6.5	57.6	50 غ 190
عدس مطبوخ	116	9	0.4	12.2	180 غ 209
فاصوليا بصلصة الطماطم (بيكد بينز)	94	4.8	0.4	17	150 غ 141
فاصوليا بيضاء مطبوخة	139	9.7	0.3	18.8	150 غ 209
فاصوليا بينتو مسلوقة	143	9	0.7	17.2	150 غ 215
فاصوليا حمراء مطبوخة	127	8.7	0.5	15.4	150 غ 191
فاصوليا سوداء مسلوقة	132	8.9	0.5	15	150 غ 198
فاصوليا ليما مسلوقة	115	7.8	0.4	13.9	150 غ 173
قمح سبلت مطبوخ	127	5.5	0.8	22.5	150 غ 191
كسكس مطبوخ	112	3.8	0.2	21.8	180 غ 202
كورن فليكس	384	5.9	0.9	85.3	40 غ 154
كينوا	368	14.1	6.1	57.2	60 غ 221
كينوا مطبوخة	120	4.4	1.9	18.5	150 غ 180
لوبيا عين سوداء مسلوقة	116	7.7	0.5	14.3	150 غ 174
معكرونة مطبوخة	158	5.8	0.9	29.2	200 غ 316
موسلي	370	10	6	57.6	50 غ 185
نخالة شوفان	246	17.3	7	50.8	1 ملعقة كبيرة · 6 غ 15

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
نخالة قمح	**216**	15.6	4.3	21.7	1 ملعقة كبيرة · 4 غ **9**
نشا بطاطس	**348**	0	0.2	86.3	1 ملعقة كبيرة · 10 غ **35**
نشا ذرة	**381**	0.3	0.1	90.4	1 ملعقة كبيرة · 8 غ **30**
نودلز أرز	**364**	6	0.6	78.6	70 غ **255**
نودلز أودون مطبوخة	**95**	2.6	0.4	19.5	220 غ **209**
نودلز بالبيض	**384**	14.2	4.4	68	70 غ **269**
نودلز زجاجية	**351**	0.2	0.1	85.6	60 غ **211**
نودلز سريعة التحضير	**440**	10.2	17.6	57.4	1 عبوة · 70 غ **308**
نودلز سوبا مطبوخة	**99**	5.1	0.1	21.4	200 غ **198**

الخبز والمخبوزات

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
إدلي (كعك أرز على البخار)	**128**	6.4	0.3	19.2	1 قطعة · 40 غ **51**
أربا (فطيرة ذرة)	**189**	2.8	3.9	35.1	1 قطعة · 90 غ **170**
آلو براتا (محشوة بالبطاطس)	**235**	5.9	9	30.4	1 قطعة · 120 غ **281**
إمبانادا	**333**	12.1	19.2	25.9	1 قطعة · 120 غ **400**
بابادوم	**501**	11.5	38.8	25.7	1 قطعة · 8 غ **40**
باندورو (كيكة إيطالية)	**401**	8.1	17.4	51.5	1 شريحة · 80 غ **321**
باو دي كيجو (خبز الجبن)	**331**	8.3	15.6	39	1 قطعة · 20 غ **66**
بريتزل طري	**330**	9.2	7.1	54.6	1 قطعة · 80 غ **264**
بريوش	**401**	11.3	19.1	46	1 شريحة · 30 غ **120**
بقسماط مطحون	**395**	13.3	5.3	67.5	20 غ **79**
تورتيلا	**297**	8	7.6	46.9	1 قطعة · 50 غ **149**
توست فرنسي	**273**	10.4	11.4	31.1	1 قطعة · 60 غ **164**
خالا (خبز مضفور بالبيض)	**290**	7.2	7.7	45.6	1 شريحة · 40 غ **116**
خبز أبيض	**265**	9	3.2	45.2	1 شريحة · 30 غ **80**
خبز أسمر	**247**	13	3.4	35	1 شريحة · 30 غ **74**
خبز الذرة	**287**	6.5	9.8	41.4	1 قطعة · 60 غ **172**
خبز الصودا	**261**	7.6	1.6	52.2	1 شريحة · 40 غ **104**
خبز باغيت	**287**	8.3	1.4	58.3	1 شريحة · 30 غ **86**
خبز بالبطاطس	**266**	12.5	3.1	40.8	1 شريحة · 30 غ **80**
خبز بالثوم	**349**	8.3	16.6	39.1	1 شريحة · 30 غ **105**
خبز براتا	**326**	6.4	13.2	35.8	1 قطعة · 80 غ **261**
خبز بيغل	**275**	10.5	1.6	51.1	1 قطعة · 100 غ **275**
خبز تاكو مقرمش (تاكو شيل)	**476**	6.4	21.8	56.8	1 قطعة · 13 غ **62**
خبز تشاباتا	**272**	7.7	1.1	55.9	1 شريحة · 30 غ **82**
خبز تشاباتي	**299**	7.8	9.2	36.4	1 قطعة · 40 غ **120**
خبز جاودار	**259**	8.5	3.3	43.5	1 شريحة · 30 غ **78**
خبز خالٍ من الجلوتين	**261**	2.6	3.3	51.8	1 شريحة · 30 غ **78**
خبز صامولي	**293**	9.1	5.3	49.7	1 قطعة · 50 غ **147**
خبز عربي (بيتا)	**259**	7.5	0.9	53	1 قطعة · 60 غ **155**
خبز لافاش	**275**	9.1	1.2	53	60 غ **165**
خبز متعدد الحبوب	**265**	13.4	4.2	35.9	1 شريحة · 30 غ **80**
خبز مقرمش (كريسب بريد)	**379**	10	3.6	73.7	1 قطعة · 10 غ **38**
خبز نان	**311**	11.1	7.3	45	1 قطعة · 90 غ **280**
دانش (معجنات دنماركية)	**403**	7	22.4	43.3	1 قطعة · 80 غ **322**
دوسا (كريب أرز وعدس)	**210**	5.7	4	35.2	1 قطعة · 100 غ **210**
روسكا دي رييس (كعكة الملوك)	**372**	8.5	11.8	55.9	1 شريحة · 100 غ **372**
سبانكوبيتا (فطيرة سبانخ)	**212**	8.3	15.2	9.3	150 غ **318**
سكونز	**382**	6.7	18.4	46.9	1 قطعة · 70 غ **267**
عجينة فيلو	**289**	7.1	6	50.8	100 غ **289**
غاليت دي روا (فطيرة بكريمة اللوز)	**434**	7.6	30	33.4	1 شريحة · 100 غ **434**
فطيرة تفاح مورقة	**338**	4.2	18.7	36.6	1 قطعة · 100 غ **338**
فطيرة كورنيش	**278**	7	17.8	21.9	1 قطعة · 220 غ **612**
فطيرة لحم بقري جامايكية	**352**	15.4	20.8	24.6	1 قطعة · 140 غ **493**
فوكاتشا	**249**	8.8	7.9	34	1 شريحة · 80 غ **199**

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
كراكرز	**510**	6.6	26.4	59	30 غ **153**
كرمبت	**207**	6.9	1	41.4	1 قطعة · 55 غ **114**
كرواسون	**406**	8.2	21	43.2	1 قطعة · 60 غ **244**
كرواسون بالشوكولاتة	**421**	7.4	22.8	46.1	1 قطعة · 70 غ **295**
كروتون (مكعبات خبز محمص)	**407**	11.9	6.6	68.4	20 غ **81**
كعك أرز منفوخ	**385**	7.3	3	80.5	1 قطعة · 8 غ **31**
كعك الزعفران (لوسيكاتر)	**317**	7.5	8	51.5	1 قطعة · 60 غ **190**
كيش	**365**	11.9	29.2	12.9	150 غ **548**
كيكة الفواكه (فروت كيك)	**349**	4	11.1	58.1	1 شريحة · 80 غ **279**
لفائف القرفة (سينامون رول)	**452**	4.5	26.6	47.4	1 قطعة · 100 غ **452**
مافن إنجليزي	**227**	8.9	1.7	40.7	1 قطعة · 60 غ **136**
هوت كروس بن	**312**	7.3	5.8	54	1 قطعة · 70 غ **218**
يوركشاير بودينغ (فطيرة مخبوزة)	**197**	6.7	8.3	23.4	1 قطعة · 25 غ **49**
يوليكاكه (خبز عيد الميلاد النرويجي)	**325**	7.4	7.6	55.7	1 شريحة · 40 غ **130**

اللحوم والدواجن

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أجنحة دجاج نيئة	**191**	17.5	12.8	0	150 غ **287**
أضلاع بقري (شورت ريبس) أضلاع بقري مطهوة	**269**	37.3	13.3	0	200 غ **538**
إوز مشوي	**238**	29	12.7	0	150 غ **357**
باتيه كبدة دجاج	**269**	13.8	22.9	2	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **40**
باسترامي	**147**	21.8	5.8	0.4	1 شريحة · 15 غ **22**
برايم ريب (ضلوع بقري مشوية) برايم ريب (أضلاع بقري مشوية بالفرن)	**365**	22.6	29.8	0	200 غ **730**
بط نيء بالجلد	**404**	11.5	39.3	0	150 غ **606**
بط كونفي	**195**	32	7.4	0	150 غ **293**
بيكانيا (لحم بقري مشوي بدهنه)	**257**	26.8	15.8	0	200 غ **514**
تدرج مشوي بالفرن	**220**	27.9	12	0	150 غ **330**
دجاج مشوي	**239**	27.3	13.6	0	200 غ **478**
دجاج مفروم	**143**	17.4	8.1	0	150 غ **215**
دونر كباب	**377**	23.5	31.4	0	100 غ **377**
ديك رومي مدخن	**208**	28.1	9.7	0	80 غ **166**
ديك رومي مفروم (نيء)	**150**	18.7	8.3	0	150 غ **225**
ستيك	**131**	22.1	4.1	0	200 غ **262**
سمان	**134**	21.8	4.5	0	150 غ **201**
سيقان دجاج (دبوس) نيئة	**161**	18.1	9.2	0.1	1 قطعة · 75 غ **121**
صدر بط (ماغريه) صدر بط مقلي (ماغريه)	**222**	26.7	12.8	0	150 غ **333**
صدر دجاج نيء	**110**	23	1.2	0	150 غ **165**
صدر ديك رومي	**114**	23.7	1.5	0	150 غ **171**
صدر لحم بقري (بريسكت)	**157**	20.7	7.4	0.6	150 غ **236**
فخذ دجاج منزوع الجلد، نيء	**121**	19.7	4.1	0	150 غ **182**
فيليه لحم بقري فيليه، نيء	**121**	21.2	4	0	150 غ **182**
قلب بقري	**112**	17.7	3.9	0.1	150 غ **168**
قلوب دجاج (نيئة)	**153**	15.6	9.3	0.7	150 غ **230**
قوانص دجاج (نيئة)	**94**	17.7	2.1	0	150 غ **141**
كاراغي (دجاج ياباني مقلي)	**307**	24.2	18.1	13	1 قطعة · 30 غ **92**
كارني أسادا (لحم بقري متبل مشوي)	**273**	24.7	18.5	0.3	150 غ **409**
كبد عجل (نيء)	**86**	14.9	1.1	4.1	100 غ **86**
كبدة بقري نيئة	**135**	20.4	3.6	3.9	150 غ **203**
كبدة دجاج نيئة	**119**	16.9	4.8	0.7	150 غ **179**
كرشة بقر مسلوقة	**94**	11.7	4	2	150 غ **141**
كفتة لحم بقري	**290**	25.3	20.5	1.3	1 قطعة · 50 غ **145**

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
كورند بيف (لحم بقري مملح)	**142**	21.7	6	0.3	1 شريحة · 30 غ **43**
لحم أرنب نيء	**136**	20.1	5.5	0	150 غ **204**
لحم أيل	**120**	23	2.4	0	150 غ **180**
لحم بقري قليل الدهن، نيء	**170**	20	10	0	150 غ **255**
لحم بقري مجفف (جيركي)	**410**	33.2	25.6	9.2	30 غ **123**
لحم بقري مفروم دهن 20%، نيء	**250**	17	20	0	150 غ **375**
لحم ديك رومي داكن ساق، نيئة	**118**	20.5	4	0	200 غ **236**
لحم ضأن فخذ، نيء	**230**	17.9	17.1	0	150 غ **345**
لحم ضأن مفروم	**282**	16.6	23.4	0	150 غ **423**
لحم عجل (بتلو) نيء	**107**	21.3	1.8	0	150 غ **161**
لسان بقري نيء	**224**	14.9	16.1	3.7	100 غ **224**
نقانق	**260**	11	23	1.6	1 قطعة · 50 غ **130**
نقانق ديك رومي مطبوخة	**196**	23.9	10.4	0	100 غ **196**
نقانق مرقاز مطبوخة	**283**	19.8	21.8	1.8	1 قطعة · 40 غ **113**

الأسماك والمأكولات البحرية

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أخطبوط نيء	**82**	14.9	1	2.2	100 غ **82**
أصابع السلطعون (كراب ستيك)	**95**	7.6	0.5	14.5	1 قطعة · 16 غ **15**
أصابع سمك	**277**	11	16.2	20.2	1 قطعة · 28 غ **78**
أقراص سمك	**255**	13.2	13.7	18.4	1 قطعة · 40 غ **102**
أنشوفة	**210**	28.9	9.7	0	20 غ **42**
بطلينوس (كلامز)	**86**	14.7	1	3.6	100 غ **86**
بلح البحر نيء	**86**	11.9	2.2	3.7	100 غ **86**
بيض السلمون (كافيار أحمر) بيض سمك (نيء)	**143**	22.3	6.4	1.5	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **21**
بيض سمك اللمب (لامبفيش)	**111**	10.4	7.3	1	1 ملعقة صغيرة · 7 غ **8**
تاراماسالاتا	**534**	6.8	54.8	3.2	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **80**
تونة معلبة في الماء	**116**	25.5	0.8	0	100 غ **116**
حبار (كاليماري) نيء	**92**	15.6	1.4	3.1	100 غ **92**
رنجة	**262**	14.2	18	9.6	80 غ **210**
روبيان	**85**	20	0.5	0	150 غ **128**
روبيان مقلي	**218**	12.3	12.9	11.9	150 غ **327**
سردين	**208**	24.6	11.4	0	90 غ **187**
سكالوب (أسقلوب) محار أسقلوب مطبوخ	**110**	20.2	1.8	3.2	100 غ **110**
سكامبي مقلي روبيان بانيه مقلي (سكامبي)	**282**	10.9	13.6	29	120 غ **338**
سلطعون (كابوريا) نيء	**87**	18.1	1.1	0	100 غ **87**
سلطعون ملكي	**84**	18.3	0.6	0	100 غ **84**
سلمون	**208**	20	13	0	150 غ **312**
سلمون سوكاي (أحمر)	**131**	22.3	4.7	0	150 غ **197**
سلمون مدخن	**178**	22	9.5	0.9	50 غ **89**
سلمون وردي	**127**	20.5	4.4	0	150 غ **191**
سمك أبو سيف	**172**	23.4	7.9	0	150 غ **258**
سمك أنقليس	**184**	18.4	11.7	0	100 غ **184**
سمك باسا (بانغاسيوس) نيء	**74**	14.9	1.6	0	150 غ **111**
سمك بانيه مقلي	**193**	11.9	10	13.4	150 غ **290**
سمك بلطي نيء	**96**	20.1	1.7	0	150 غ **144**
سمك بولوك نيء	**76**	17.2	0.8	0	150 غ **114**
سمك تراوت نيء	**141**	19.9	6.2	0	150 غ **212**
سمك ترس (توربو) نيء	**92**	17.2	2.5	0	150 غ **137**
سمك حدوق (هادوك) نيء	**74**	16.3	0.5	0	150 غ **111**
سمك دنيس	**129**	20.9	5.1	0	150 غ **194**
سمك ذيل أصفر (هاماتشي)	**217**	20.7	17.2	0.3	100 غ **217**
سمك راهب (أبو الشص) سمك راهب مشوي (أبو الشص)	**98**	23	0.7	0	150 غ **147**
سمك سبرات	**186**	19.8	11.9	0	100 غ **186**
سمك سلور (قرموط)	**119**	15.2	5.9	0	150 غ **179**
سمك سلور مقلي سمك سلور بانيه مقلي	**255**	13.5	16.7	11.2	150 غ **383**
سمك فرخ نهري	**82**	17.9	1.2	0	150 غ **123**
سمك قاروص (سي باس) سمك قاروص (نيء)	**97**	18.4	2	0	150 غ **146**
سمك قد نيء	**82**	17.8	0.7	0	150 غ **123**
سمك قد مملح (باكالاو) مجفف ومملح	**206**	47.6	1.7	0	50 غ **103**
سمك كارب (مبروك) نيء	**127**	17.8	5.6	0	150 غ **191**
سمك كراكي نيء	**88**	19.3	0.7	0	150 غ **132**
سمك ماهي ماهي مطبوخ	**109**	23.7	0.9	0	150 غ **164**
سمك موسى وفلاوندر (نيء)	**70**	12.4	1.9	0	150 غ **105**
سمك نازلي (هيك) نيء	**83**	17.6	1.4	0	150 غ **124**
سمك نهاش (سنابر) سمك نهاش مطبوخ (سنابر)	**121**	26.3	1.7	0	150 غ **182**
سمك هلبوت (نيء)	**91**	18.6	1.3	0	150 غ **137**
غرافلاكس (سلمون معالج)	**212**	19.3	12.6	4.1	1 شريحة · 15 غ **32**
كاليماري مقلي	**234**	13.8	13.2	13.6	150 غ **351**
كركند (استاكوزا) كركند مسلوق	**91**	19.6	1.3	0.1	150 غ **136**
كركند نهري	**77**	16	0.9	0	100 غ **77**
لوتفيسك (سمك منقوع بالقلوي) لوتفيسك (سمك منقوع بالقلوي، مسلوق)	**28**	5.9	0.5	0	150 غ **42**
ماكريل (إسقمري) نيء	**205**	18.6	13.9	0	150 غ **308**
محار	**59**	5.2	1.6	5.5	1 قطعة · 15 غ **9**

الألبان والبيض

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
بارفيه زبادي	**104**	5.3	2.2	14.8	200 غ **208**
بياض البيض	**52**	10.9	0.2	0.7	1 قطعة · 33 غ **17**
بيض	**143**	12.6	9.5	0.7	1 قطعة · 55 غ **79**
بيض السمان	**158**	13.1	11.1	0.4	1 قطعة · 10 غ **16**
بيض بط	**185**	12.8	13.8	1.4	1 قطعة · 70 غ **130**
بيض مخفوق	**145**	10	11	1.6	120 غ **174**
بيض مقلي	**196**	13.6	15	0.8	1 قطعة · 55 غ **108**
جبن أزرق	**353**	21.4	28.7	2.3	30 غ **106**
جبن إيدام	**357**	25	28.6	1.4	1 شريحة · 20 غ **71**
جبن بارميزان	**392**	35.8	25.8	3.2	20 غ **78**
جبن بانير	**328**	26	24.5	0.9	50 غ **164**
جبن بروفولون	**351**	25.6	26.6	2.1	1 شريحة · 20 غ **70**
جبن بري	**334**	20.8	27.7	0.5	30 غ **100**
جبن بوراتا	**273**	17.4	21.4	2.7	1 قطعة · 125 غ **341**
جبن بيكورينو رومانو	**387**	31.8	26.9	3.6	15 غ **58**
جبن جودا	**356**	25	27	2.2	1 شريحة · 20 غ **71**
جبن حلوم	**313**	23.9	23.5	1.6	1 شريحة · 25 غ **78**
جبن ريد ليستر	**403**	25	33.6	0.1	1 شريحة · 20 غ **81**
جبن ريكوتا	**150**	7.5	10.2	7.3	50 غ **75**
جبن ستيلتون	**410**	23.7	35	0.1	1 شريحة · 20 غ **82**
جبن سويسري (إيمنتال)	**393**	27	31	1.4	1 شريحة · 20 غ **79**
جبن شيدر	**410**	24.3	33.8	2.1	1 شريحة · 20 غ **82**
جبن غرويير	**413**	29.8	32.3	0.4	1 شريحة · 20 غ **83**
جبن غورغونزولا	**312**	19	26.4	0	30 غ **94**
جبن فيتا	**265**	14.2	21.5	3.9	40 غ **106**
جبن قريش	**121**	17	5	1.8	150 غ **182**
جبن كامامبير	**300**	19.8	24.3	0.5	30 غ **90**

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
جبن كريمي	350	6.2	34.4	5.5	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 53
جبن كوتيخا	366	20	30	4	20 غ 73
جبن كولبي	394	23.8	32.1	2.6	1 شريحة · 20 غ 79
جبن كيسو فريسكو	298	18.9	23.4	3	30 غ 89
جبن ماسكاربوني	385	4.4	39	4	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 58
جبن ماعز	264	18.5	21.1	0	30 غ 79
جبن مطبوخ	297	17.8	23	4.8	1 شريحة · 20 غ 59
جبن موتزاريلا	256	19.5	19.5	0.7	50 غ 128
جبن مونتيري جاك	373	24.5	30.3	0.7	1 شريحة · 20 غ 75
جبن مونستر	368	23.4	30	1.1	1 شريحة · 20 غ 74
جبن هافارتي	342	24	26.8	0.1	1 شريحة · 20 غ 68
جبن وينزليديل	381	23.7	31.8	0.1	1 شريحة · 20 غ 76
حليب	52	2.8	2.5	4.7	1 كوب · 250 غ 130
حليب مبخر	134	6.8	7.6	10	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 20
حليب مجفف	496	26.3	26.7	38.4	1 ملعقة كبيرة · 8 غ 40
رايتا	57	4.4	2.4	5.5	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 11
زبادي بالفواكه	105	4.9	1.4	18.6	150 غ 158
زبادي جوز الهند (نباتي)	92	0.7	7.6	5	150 غ 138
زبادي سادة	61	3.5	3.3	4.7	150 غ 92
زبادي صويا	94	3.5	1.8	15.8	125 غ 118
زبادي عالي البروتين	98	7.5	2.3	11.5	1 قطعة · 150 غ 147
زبادي للشرب	74	3	1.4	11.6	1 كوب · 250 غ 184
زبادي يوناني	73	9.9	2	3.9	150 غ 110
زبدة	717	0.9	81	0.1	10 غ 72
سكير (زبادي آيسلندي)	49	8	0	3.9	150 غ 74
صفار بيض	322	15.9	26.5	3.6	1 قطعة · 17 غ 55
قشطة إنجليزية (كلوتد كريم)	586	1.6	63.5	2.2	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 88
كريمة	131	3.1	11.5	4.3	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 20
كريمة حامضة	162	2.6	15	3	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 32
كريمة مخفوقة	257	3.2	22.2	12.5	20 غ 51
كفير	40	3	1	4	1 كوب · 250 غ 100
كوارك (جبن طازج طري)	88	7.1	4.3	5.7	150 غ 132
لبن مخيض (باترميلك)	40	3.3	1.1	4.8	1 كوب · 250 غ 100
لبنة	158	8.1	12.5	3.6	1 ملعقة كبيرة · 30 غ 47
موزاريلا جاموس	260	14.5	22.3	0.2	60 غ 156
واي بروتين	400	80	6	8	1 مغرفة · 30 غ 120

المكسرات والبذور

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
بذور الخشخاش	525	18	41.6	8.6	1 ملعقة صغيرة · 3 غ 16
بذور الشيا	486	17	31	7.6	1 ملعقة كبيرة · 12 غ 58
بذور القنب المقشرة	553	31.6	48.8	4.7	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 55
بذور الكتان	534	18.3	42.2	1.6	1 ملعقة كبيرة · 10 غ 53
بذور اليقطين (لب أبيض)	559	30.2	49	4.7	30 غ 168
بذور دوار الشمس	584	21	51	11.4	30 غ 175
بندق	628	14.9	60.8	7	30 غ 188
جوز	654	15	65	7.3	30 غ 196
جوز البقان (بيكان)	691	9.2	72	4.3	30 غ 207
جوز برازيلي	659	14.3	67.1	4.2	20 غ 132
جوز هند مبشور محلى	501	2.9	35.5	43.2	1 ملعقة كبيرة · 5 غ 25
زبدة بذور دوار الشمس	617	17.3	55.2	17.6	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 99
زبدة فول سوداني	588	25	50	15	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 94
زبدة كاجو	587	17.6	49.4	25.6	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 94
زبدة لوز	614	21	55.5	8.5	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 98
سمسم	573	17.7	49.7	11.7	1 ملعقة صغيرة · 3 غ 17
صنوبر	673	13.7	68.4	9.4	20 غ 135
طحينة	595	17	53.8	11.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 89
فستق حلبي	560	20.2	45.3	16.6	30 غ 168
فول سوداني	567	25.8	49.2	7.6	30 غ 170

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
كاجو	553	18.2	43.9	26.9	30 غ 166
كستناء	245	3.2	2.2	47.9	50 غ 123
لوز	579	21	50	9.5	30 غ 174
لوز محمص بالعسل	594	18.2	49.9	14.2	30 غ 178
مكاديميا	718	7.9	75.8	5.2	30 غ 215
مكسرات مشكلة	607	19.5	53.5	16	30 غ 182

الزيوت والصلصات والمنكهات

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
بيستو	418	5	40	4.2	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 67
تشاتني المانجو	246	0.3	0.1	59.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 37
حمص بالطحينة	237	7.8	17.8	9.5	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 36
خردل (مسطردة)	60	3.7	3.3	1.8	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 3
خل	23	0	0.1	0.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 3
خل بلسمي	88	0.5	0	17	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 13
خل تفاح	4	0	0	0.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 1
دهن إوز	900	0	99.8	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 117
دهن بط	898	0	99.8	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 117
دهن دجاج (شمالتز)	898	0	99.8	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 117
ريليش (مخلل خيار مفروم)	130	0.4	0.5	34	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 20
زيت أفوكادو	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 124
زيت بذور العنب	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 124
زيت بذور الكتان	884	0.1	100	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 115
زيت جوز الهند	892	0	99.1	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 116
زيت دوار الشمس	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 115
زيت ذرة	900	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 126
زيت زيتون	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 13 غ 115
زيت سمسم	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 124
زيت فول سوداني	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 124
زيت كانولا	884	0	100	0	1 ملعقة كبيرة · 14 غ 124
سمن (زبدة مصفاة)	876	0.3	99.5	0	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 44
صلصة باربكيو	172	0.8	0.6	39.9	1 ملعقة كبيرة · 17 غ 29
صلصة بشاميل	147	3.8	10.6	9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 22
صلصة بنية (براون صوص)	88	0.7	0.1	18.8	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 13
صلصة بولونيز جاهزة	89	4.2	4.8	7.3	100 غ 89
صلصة بيتزا	54	2.2	1.1	6.7	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 8
صلصة تارتار	517	1	55	4.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 78
صلصة ثاوزند آيلاند	379	1.1	35.1	13.8	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 57
صلصة حارة	12	1.3	0.8	0.2	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 1
صلصة حلوة وحامضة	84	0.6	0.2	20.1	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 13
صلصة خردل بالعسل	464	0.9	40.8	22.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 70
صلصة رانش	430	1.3	44.5	5.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 65
صلصة سالاد كريم	326	1.5	26.7	20	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 49
صلصة سالسا	29	1.5	0.2	4.7	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 5
صلصة سيزر	542	2.2	57.9	2.8	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 81
صلصة صويا	76	7.7	0	1.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 11
صلصة كاري	77	1	3.2	10.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 12
صلصة مارينارا	50	1.4	1.6	5.6	100 غ 50
صلصة مرق اللحم (غريفي)	53	3.8	2.4	4.4	60 غ 32
صلصة هولنديز	201	1.2	19.8	4.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 30
صلصة ورسسترشاير	77	0	0	19.2	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 4
طماطم مصفاة (باساتا)	29	1.4	0.2	4.3	100 غ 29
كاتشب	112	1	0.1	25.7	1 ملعقة كبيرة · 17 غ 19
مارجرين	717	0.2	80.7	0.7	10 غ 72
مايونيز	680	1	75	0.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ 102
معجون طماطم	82	4.3	0.5	14.8	1 ملعقة كبيرة · 16 غ 13

الحلويات والتحليات

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أرز بالحليب	108	3.2	2.1	18.1	150 غ 162
أرز دبق بالمانجو	146	2	3.8	26.4	250 غ 366
إكلير	264	4.8	21.5	12.5	1 قطعة · 60 غ 158
آيس كريم	227	3.2	15	19.3	100 غ 227
باستل دي ناتا	326	5.5	16.4	38.9	1 قطعة · 60 غ 196
بانيتوني	354	6.4	10.7	56.5	1 شريحة · 80 غ 283
براوني	405	4.8	16.3	61.8	1 قطعة · 60 غ 243
برفي (حلوى حليب هندية)	284	5.4	11.4	40	1 قطعة · 20 غ 57
بريغاديرو	364	8.3	15.9	49	1 قطعة · 15 غ 55
بسكوتي (بسكويت إيطالي مقرمش)	373	7.6	8.4	65.6	1 قطعة · 15 غ 56
بسكويت أصابع (سافوياردي)	385	8	3.8	79.9	1 قطعة · 6 غ 23
بسكويت الزنجبيل	453	4.9	15.4	72.1	1 قطعة · 7 غ 32
بسكويت بالزبدة	467	6.1	18.8	68.1	1 قطعة · 5 غ 23
بسكويت دايجستف	463	6.2	21.3	60.4	1 قطعة · 15 غ 69
بسكويت ساندويتش بحشوة كريمية	460	6.7	18	67.9	1 قطعة · 11 غ 51
بقلاوة	440	6.6	29.3	35	1 قطعة · 30 غ 132
بودينغ	142	2.1	4.6	23	100 غ 142
بودينغ شيا	118	2.8	5.4	10.2	200 غ 236
بودينغ عيد الميلاد	285	3	6.9	53.2	100 غ 285
بوش دو نويل (كيكة جذع الشجرة)	317	4.2	19.7	30.7	1 شريحة · 100 غ 317
بولفورونيس (بسكويت إسباني هش)	480	6.5	25.7	55.3	1 قطعة · 30 غ 144
تارت البيض	307	6.4	14.7	36.9	1 قطعة · 60 غ 184
تارت الليمون	379	5	20.9	42.7	1 شريحة · 100 غ 379
تارت الليمون بالمرنغ	251	2.9	8.5	40.9	1 شريحة · 110 غ 276
تانغ يوان (كرات أرز دبق بالسمسم)	280	4.3	10.4	41.8	1 قطعة · 20 غ 56
ترايفل	167	2.7	7.9	20.4	150 غ 251
تشوروس	419	6	22.2	46.3	1 قطعة · 25 غ 105
تفاحة بالكراميل	134	1.3	2.1	27.8	1 قطعة · 200 غ 268
تورون (نوغا اللوز)	508	7.9	25.2	62.5	1 قطعة · 15 غ 76
تيراميسو	353	5.7	23.9	28.8	120 غ 424
جافا كيك	354	4.4	8.5	65.4	1 قطعة · 12 غ 42
جليبي (حلوى حلزونية بالقطر)	382	2.9	12.3	65.6	1 قطعة · 20 غ 76
جيلاتو	249	3.5	16.2	22.3	1 مغرفة · 60 غ 149
جيلي (حلوى الجيلاتين)	60	1.2	0	14.2	100 غ 60
حلاوة	469	12.5	21.5	56	30 غ 141
حلوى العرقسوس	311	5.2	0.5	70.6	30 غ 93
حلوى جوز الهند (ماكارون)	460	3	22.6	56.1	1 قطعة · 15 غ 69
حلوى جيلي	396	0	0	98.8	30 غ 119
حلوى شوكولاتة ملبسة بالسكر	505	5.5	24.3	65	30 غ 152
حلوى صلبة	394	0	0.2	98	1 قطعة · 5 غ 20
حلوى كاندي كورن	342	0	0.1	89.9	1 قطعة · 2 غ 7
حلوى كراميل	382	4.6	8.1	77	1 قطعة · 8 غ 31
حليب مكثف محلى	321	7.9	8.7	54.4	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 64
خبز الموز	331	4.4	12.4	50.6	1 شريحة · 70 غ 232
خير هندي (أرز بالحليب)	113	3.4	2.8	19.1	150 غ 169
دولسي دي ليتشي	307	6.5	5.5	58	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 61
دونات	426	5.2	22.9	49.3	1 قطعة · 60 غ 256
راحة الحلقوم	295	0.6	0	73.8	1 قطعة · 10 غ 30
رقائق الروبيان	570	0.3	39	53	25 غ 143
رقائق تورتيلا	497	6.6	22.3	62.7	40 غ 199
ريزالاماند (أرز بالكريمة واللوز)	132	2.9	6.3	15.6	150 غ 198

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
زبادي مجمد (فروزن يوغرت)	127	3	3.6	21.6	100 غ 127
ساندويتش آيس كريم	237	4.3	8.6	37.1	1 قطعة · 70 غ 166
ستروبوافل	405	4.8	12.6	68.7	1 قطعة · 30 غ 122
ستروفولي (كرات عجين بالعسل)	383	6.2	15.9	54.2	80 غ 307
سكر	387	0	0	100	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 19
سوربيه وشيربت	110	0.8	0.1	26.6	1 مغرفة · 60 غ 66
شترودل التفاح	281	2	14.1	36.4	120 غ 337
شتولن	407	5.9	18.6	53.5	1 شريحة · 60 غ 244
شراب الأغافي	310	0.1	0.5	76.2	1 ملعقة كبيرة · 21 غ 65
شراب القيقب (ميبل)	260	0	0.1	67	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 52
شو بالكريمة	348	4.6	26.4	22.9	1 قطعة · 70 غ 244
شورتبريد (بسكويت زبدة اسكتلندي)	489	6.4	22.7	64.8	1 قطعة · 10 غ 49
شوكولاتة بالحليب	535	7.7	29.7	56	25 غ 134
شوكولاتة بيضاء	539	5.9	32.1	59	25 غ 135
شوكولاتة داكنة	598	7.8	42.6	35	20 غ 120
عسل	304	0.3	0	82.2	1 ملعقة صغيرة · 8 غ 24
عسل أسود (مولاس)	290	0	0.1	74.7	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 58
علكة	228	0.7	0.5	78.1	1 قطعة · 2 غ 5
غاجار حلوة (حلوى الجزر)	354	4.8	16.6	41.9	100 غ 354
غلاب جامن	306	7.2	12.8	41	1 قطعة · 30 غ 92
فطائر مينس باي فطيرة الفواكه المجففة (مينس باي)	377	3.8	14.9	56.7	1 قطعة · 60 غ 226
فطيرة تفاح	237	1.9	11	32.4	1 شريحة · 120 غ 284
فطيرة توستر محشوة	388	4.2	9.9	69.3	1 قطعة · 50 غ 194
فطيرة جوز البقان	443	5.5	29	41.8	1 شريحة · 110 غ 488
فطيرة يقطين	201	4	8.8	22.8	1 شريحة · 120 غ 241
فلابجاك (لوح شوفان)	434	5.1	22.8	51.9	1 قطعة · 60 غ 260
كاسترد	114	4	4.2	15.3	120 غ 137
كاكاو بودرة (غير محلى)	228	19.6	13.7	20.9	1 ملعقة صغيرة · 5 غ 11
كانولي	307	6.2	15	36.7	1 قطعة · 80 غ 245
كب كيك	352	2.8	14.8	52.6	1 قطعة · 60 غ 211
كرانسكاكه (كعكة حلقات اللوز)	441	10.6	22.5	49	50 غ 220
كرمبل تفاح	229	2.2	9.5	33.8	150 غ 344
كريب	381	8.1	14.6	54.3	1 قطعة · 60 غ 229
كريم بروليه	272	4.5	20.8	16.6	1 قطعة · 100 غ 272
كريم كراميل	178	5.2	4.9	28.2	100 غ 178
كريمة الليمون (ليمون كيرد)	266	0.6	4.9	55.4	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 53
كريمة شوكولاتة بالبندق	539	5.4	29.7	57	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 108
كعكة القمر الصينية	348	4.7	8.5	62.6	1 قطعة · 100 غ 348
كنافة	346	7.8	19.5	35.8	1 قطعة · 100 غ 346
كوكيز السكر	496	6.8	26.1	57	1 قطعة · 15 غ 74
كوكيز الشوفان	450	6.2	18.1	65.9	1 قطعة · 15 غ 68
كوكيز برقائق الشوكولاتة	481	5.4	22.6	64.3	1 قطعة · 10 غ 48
كيكة التمر بصلصة التوفي	355	4.8	12.2	57.3	120 غ 426
كيكة الغابة السوداء	324	4.1	19	34.2	1 شريحة · 100 غ 324
كيكة الفراولة	260	3.3	15.5	26.7	1 شريحة · 100 غ 260
كيكة تريليتشي	257	7.1	10.1	34.9	1 شريحة · 120 غ 308
كيكة جزر	374	2.5	17.5	50.7	100 غ 374
كيكة زنجبيل	356	3.9	16.4	49.2	1 قطعة · 40 غ 142
كيكة سادة (باوند كيك)	438	5.9	25.6	46	1 شريحة · 40 غ 175
كيكة شوكولاتة	389	3.5	20.1	50.6	1 شريحة · 80 غ 311
كيكة فيكتوريا الإسفنجية	354	3.7	14.8	51.7	1 شريحة · 70 غ 248
لادو (كرات حلوى هندية)	411	6.9	22.3	42.7	1 قطعة · 40 غ 164
لوح شوكولاتة	523	6.1	28.1	60.5	1 قطعة · 25 غ 131
ليبكوخن (كعك الزنجبيل الألماني)	326	7	1.3	68.7	1 قطعة · 40 غ 130

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
مارشميلو	318	1.8	0.2	81.2	1 قطعة · 7 غ 22
مارون غلاسيه (كستناء مسكرة)	290	1.7	1.2	66.3	1 قطعة · 20 غ 58
مافن بالتوت الأزرق	375	4.5	16.1	51.9	1 قطعة · 60 غ 225
ماكرون	430	10	21.2	49.7	1 قطعة · 12 غ 52
ماكوفيتس (لفافة بذور الخشخاش)	390	9	17.2	47.9	1 شريحة · 70 غ 273
مثلجات مائية على عصا	85	0.1	0.2	20.8	1 قطعة · 60 غ 51
مربعات رقائق الأرز بالمارشميلو	417	3.4	9	80.5	1 قطعة · 25 غ 104
مربى	278	0.4	0.1	67.8	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 56
مرزبان	407	4	12.4	68.6	30 غ 122
مرينغ	396	4.1	0.3	94.3	1 قطعة · 10 غ 40
موتشي (حلوى أرز يابانية)	223	4	0.6	45.5	1 قطعة · 50 غ 112
موس شوكولاتة	150	5.4	4.4	21.3	1 قطعة · 100 غ 150
ميدوفيك (كيكة عسل بالطبقات)	395	5.3	17.8	53.5	1 شريحة · 100 غ 395
ميلفاي	292	3.9	11.3	43.7	1 قطعة · 100 غ 292
نجوم القرفة (تسيمت شتيرنه)	505	14.2	25.9	50.9	1 قطعة · 10 غ 51
هلال الفانيلا (فانيلكيبفرل)	543	8.5	33	51.4	1 قطعة · 8 غ 43
ويفر	455	4.9	16.4	71	30 غ 137

المشروبات

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
إسبريسو	9	0.1	0.2	1.7	30 غ 3
إغنوغ (مشروب الحليب والبيض)	88	4.5	4.2	8.1	1 كوب · 150 غ 132
أورتشاتا	88	1.1	0.1	19.9	1 كوب · 250 غ 220
بابل تي (شاي الفقاعات)	55	0.4	1.4	10.3	1 كوب · 450 غ 248
حليب أرز	54	0.2	1	10.8	1 كوب · 250 غ 134
حليب الشوفان	43	0.2	1.1	7.8	1 كوب · 250 غ 107
حليب الصويا	37	3.3	2.1	0.7	1 كوب · 250 غ 93
حليب اللوز	38	0.4	1	6.2	1 كوب · 250 غ 95
حليب ذهبي (لاتيه الكركم)	68	3.2	1.9	9.8	1 كوب · 250 غ 170
حليب ماعز	56	3.4	2.8	4.3	1 كوب · 250 غ 140
حليب منكه	64	2.8	1	10.8	1 كوب · 250 غ 160
سموذي بروتين	118	9.2	4	11.7	1 كوب · 300 غ 354
سموذي فواكه	66	2.3	1.1	10.9	1 كوب · 300 غ 198
شاي	1	0	0	0.2	250 غ 3
شاي أخضر	1	0.2	0	0	250 غ 3
شاي مثلج	45	0	0	10.8	1 كوب · 500 غ 225
شوكولاتة ساخنة	85	3.2	3.2	11.6	1 كوب · 250 غ 213
عصير أناناس	53	0.4	0.1	12.1	1 كوب · 250 غ 132
عصير برتقال	45	0.7	0.2	10.2	1 كوب · 250 غ 113
عصير برقوق مجفف	77	0.4	0	18.7	1 كوب · 200 غ 154
عصير تفاح	46	0.1	0.1	11.1	1 كوب · 250 غ 115
عصير توت بري	46	0.4	0.1	12.1	1 كوب · 200 غ 92
عصير جريب فروت	43	0.5	0.1	8.9	1 كوب · 250 غ 106
عصير جزر	29	0.4	0.1	6.5	1 كوب · 250 غ 73
عصير خضار	22	0.7	0.1	4.7	1 كوب · 250 غ 54
عصير رمان	55	0.1	0.3	13	1 كوب · 200 غ 110
عصير طماطم	17	0.8	0.3	3.1	1 كوب · 250 غ 43
عصير عنب	60	0.4	0.1	14.6	1 كوب · 250 غ 150
فلات وايت	38	2.4	1.4	3.9	1 كوب · 160 غ 60
قهوة	2	0.3	0	0	250 غ 5
كابتشينو	37	1.9	2	2.8	250 غ 93
كولا	42	0	0.3	10.4	1 كوب · 250 غ 105
كومبوتشا	16	0.1	0	4	1 كوب · 250 غ 40
لاتيه	43	2.8	1.6	4.3	1 كوب · 300 غ 129
لاسي مانجو	83	3.4	1.8	13.8	1 كوب · 250 غ 209
ليمونادة	46	0	0	12.1	1 كوب · 330 غ 152
ماء تونيك	34	0.1	0.1	8.3	1 كوب · 200 غ 68
ماء جوز الهند	15	0.2	0.1	3.3	1 كوب · 330 غ 50
ماتشا	237	29.6	5.3	1.5	1 ملعقة صغيرة · 2 غ 5
ماتشا لاتيه	61	3.4	1.9	7.6	1 كوب · 300 غ 184
مشروب رياضي	26	0	0	6.4	1 كوب · 500 غ 130
مشروب طاقة	43	0.5	0	10.2	250 غ 108
موكا	64	2.6	1.5	10.2	1 كوب · 300 غ 192
ميلك شيك	112	3.9	3	17.8	300 غ 336

الأطباق

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أجنحة بافلو	267	17	20	5	150 غ 401
أدوبو فلبيني	181	17.7	7.9	8.7	350 غ 634
أرانتشيني (كرات أرز محشوة مقلية)	253	7.4	14.6	22.3	1 قطعة · 150 غ 379
أرز الدجاج الهاياناي	132	11.1	2.5	14.7	390 غ 516
أرز بالفاصوليا السوداء	182	5.8	7.1	18.8	250 غ 455
أرز جولوف (غرب أفريقي)	147	2.2	6.3	19.6	300 غ 441
أرز مقلي	165	4	5.5	23.9	250 غ 413
أرز مقلي بالكيمتشي	171	4.8	8.1	19	330 غ 565
أرز مكسيكي	149	2.4	4.3	24.1	200 غ 297
أصابع دجاج	271	19.2	13.9	16.1	1 قطعة · 30 غ 81
أصابع موزاريلا	325	14.8	18.3	23.1	1 قطعة · 20 غ 65
أقراص سلطعون (كراب كيك)	155	20.2	7.5	0.5	1 قطعة · 60 غ 93
أقراص لحم مفروم	240	15	17	8.5	1 قطعة · 90 غ 216
آلو غوبي (بطاطس وقرنبيط)	60	2.6	2	6.2	250 غ 150
إنتشيلادا دجاج	178	10	9	12.3	250 غ 445
أوبما (عصيدة سميد مالحة)	87	2	2.6	12.5	250 غ 218
أوكونومياكي	165	5.2	9.6	13.3	1 قطعة · 250 غ 411
أومليت	154	10.6	11.7	1.6	150 غ 231
أويفوس رانتشيروس (بيض مكسيكي)	121	6.7	6.7	7.2	300 غ 363
إيغ رول (لفائف صينية مقلية)	272	7.6	14.7	25	1 قطعة · 80 غ 218
إيغ فو يونغ (عجة صينية)	137	12.8	7.4	4.5	200 غ 274
إيلوتي (ذرة مكسيكية مشوية)	183	4.3	12.5	14.8	1 قطعة · 150 غ 275
بابا غنوج	183	4.8	15	4.3	1 ملعقة كبيرة · 20 غ 37
باتاتاس برافاس	199	2.3	14.2	14.2	200 غ 397
باد تاي	154	8.1	7.5	13.2	300 غ 462
باد سي إيو (نودلز أرز عريضة مقلية)	135	6.4	5.2	14	350 غ 474
باذنجان بارميجانا	155	7	10.5	7.1	250 غ 388
بارشتش مع أوشكا (حساء شمندر بزلابية فطر)	42	1.4	0.7	6.8	350 غ 147
باستا إي فاجولي	91	3.7	3.4	9	350 غ 317
باف باجي	124	2.5	6.4	13	300 غ 372
باكورا (خضار مقلية بالعجين)	125	4.9	4.8	13	100 غ 125
بالاك بانير (سبانخ بالجبن الهندي)	101	5.4	7	3.4	250 غ 253
بان كيك	220	6	9	28.4	1 قطعة · 45 غ 99
بان كيك بروتين	237	14.5	7.5	24.6	1 قطعة · 45 غ 106
بانير بتر ماسالا	250	10.7	20.9	5	250 غ 624
بايبا	148	7.9	4.9	17.1	300 غ 444
برجر	260	13	12	24.3	1 قطعة · 220 غ 572
بروسكيتا	171	4.3	7.6	19.8	1 قطعة · 40 غ 68
برياني دجاج	104	7.2	2.4	12.4	300 غ 312

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
برياني لحم ضأن	**195**	7.1	9.2	19.1	350 غ **683**
بسكتس آند غريفي	**224**	6.2	14.7	16.2	250 غ **560**
بط بكين	**154**	5.3	11.8	6.2	200 غ **308**
بطاطا حلوة مقلية أصابع بطاطا حلوة مقلية	**192**	2.3	9.4	31.4	150 غ **288**
بطاطس بومباي	**118**	1.8	6.7	12.6	200 غ **236**
بلوف	**160**	7	6	19.3	300 غ **480**
بوت روست (لحم بقري مطهو في القدر) لحم بقري مطهو في القدر (بوت روست)	**251**	28.4	15.3	0	150 غ **377**
بوتين (بطاطس بالجبن والمرق)	**213**	7.7	12	18.1	350 غ **745**
بورش (حساء الشمندر)	**49**	2.4	2.1	4.5	300 غ **147**
بوريتو	**219**	11.1	8.5	21.4	1 قطعة · 250 غ **548**
بوريتو بول	**155**	12.5	5	14	350 غ **543**
بوزولي (حساء ذرة مكسيكي)	**43**	3.4	1.2	3.7	350 غ **151**
بوكي بول	**172**	7.5	7.8	16.4	350 غ **602**
بوها (رقائق أرز بالبهارات)	**168**	3.4	7.2	21.3	250 غ **421**
بيبيمباب	**76**	5.5	2.4	7	400 غ **304**
بيتزا	**250**	11	9.5	28.7	1 شريحة · 110 غ **275**
بيروغي	**148**	4.4	2.8	25.1	200 غ **296**
بيض بنديكت	**288**	13.8	22.1	7.9	1 قطعة · 125 غ **360**
بيض محشي (ديفيلد)	**198**	11.5	15.9	1.1	1 قطعة · 30 غ **59**
بيف ستروغانوف	**150**	10.1	9.3	5.5	250 غ **375**
بيف ويلنغتون (لحم بقري بالعجين المورق)	**356**	16.3	25.5	14.8	250 غ **890**
تاكو	**246**	15.3	13.6	13.4	1 قطعة · 100 غ **246**
تاكوياكي (كرات الأخطبوط)	**157**	7	7.1	15.6	1 قطعة · 25 غ **39**
تاكيتوس دجاج (لفائف مقلية)	**269**	12.5	10.4	28.3	1 قطعة · 40 غ **108**
تامالي	**174**	7.4	9	13.4	1 قطعة · 130 غ **226**
تبولة	**127**	1.6	9.7	7.8	150 غ **191**
تشانا ماسالا (كاري حمص)	**109**	5.9	3.5	13.2	250 غ **273**
تشاو مين بالدجاج	**147**	8.5	7.2	12.1	350 غ **515**
تشيز برجر	**296**	17.9	16.1	18.1	1 قطعة · 210 غ **622**
تشيز كيك	**321**	5.5	22.5	25	120 غ **385**
تشيلاكيليس	**195**	10.6	10.7	12.8	250 غ **488**
تشيلي كون كارني	**118**	9.8	4.3	7.3	300 غ **354**
تشيليس ريينوس (فلفل محشو)	**228**	7.8	17.2	9.7	1 قطعة · 150 غ **342**
تمبورا روبيان	**194**	20	10.3	6.5	1 قطعة · 30 غ **58**
تورتيا إسبانية (أومليت بطاطس)	**165**	5.6	9.9	11.7	1 شريحة · 120 غ **198**
تورتيليني بالجبن	**236**	10.4	5.6	34.6	200 غ **472**
توست الروبيان بالسمسم	**382**	12.9	29.8	15.4	1 قطعة · 20 غ **76**
توست بالفاصوليا	**168**	5.7	1.7	31.1	250 غ **419**
توستادا	**157**	6.2	6.8	15.6	1 قطعة · 120 غ **188**
توكبوكي	**131**	4.1	4	18.8	250 غ **328**
توكغوك (حساء كعك الأرز)	**99**	4.3	1.2	16.1	450 غ **446**
توم كا غاي	**87**	4.6	7	2.4	350 غ **304**
تونا ميلت (ساندويتش تونة بالجبن)	**296**	11.7	17	23.1	1 قطعة · 180 غ **533**
جامبالايا	**161**	13.8	8	8	300 غ **483**
جيروس (شاورما يونانية)	**184**	11.2	6.8	17.8	1 قطعة · 250 غ **460**
حلقات بصل مقلية	**352**	4.2	19.8	37.3	100 غ **352**
خبز باو باو (خبز صيني على البخار)	**273**	11.2	7.6	38.6	1 قطعة · 90 غ **246**
دال (عدس هندي) دال (عدس هندي مطبوخ)	**145**	8.6	4.3	11.7	250 غ **363**
دامبلنغ (زلابية صينية) على البخار	**113**	6.9	4.6	9.9	1 قطعة · 25 غ **28**

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
دجاج التتويج	**362**	16.6	31.4	3.3	100 غ **362**
دجاج الجنرال تسو	**295**	12.9	16.4	23.1	250 غ **738**
دجاج بارميجانا	**174**	16.3	8.3	7.5	250 غ **435**
دجاج بالبرتقال	**262**	14.5	12.7	21.7	250 غ **655**
دجاج بالتي	**105**	10.5	5	4.5	300 غ **315**
دجاج بالريحان التايلاندي	**177**	19.8	8.3	4.4	170 غ **301**
دجاج بالزبدة (مرغ مخني)	**208**	13.3	15.4	4	300 غ **624**
دجاج بالسمسم	**293**	14.3	14.3	26.2	250 غ **733**
دجاج بالكاجو	**160**	18.4	7	4.5	300 غ **480**
دجاج بالليمون	**150**	16.9	6.2	6.6	250 غ **375**
دجاج بصلصة المولي	**137**	19	5.6	2.9	250 غ **343**
دجاج بيري بيري	**247**	21.1	17.3	0.7	250 غ **618**
دجاج ترياكي	**163**	25.7	6	1.6	250 غ **408**
دجاج تكا ماسالا	**156**	12.4	9.8	4.6	300 غ **468**
دجاج تندوري	**214**	27.4	10.8	1.9	200 غ **428**
دجاج جيرك (جامايكي)	**235**	20	15.5	2.5	200 غ **471**
دجاج حلو وحامض	**250**	10.1	12.7	22.9	250 غ **625**
دجاج فيندالو	**192**	18.5	12.5	2.5	300 غ **576**
دجاج كورما	**127**	14.6	5.1	4.3	300 غ **381**
دجاج كوري مقلي	**279**	13.7	16.3	19.1	200 غ **558**
دجاج كونغ باو	**129**	9.8	7	5.4	250 غ **323**
دجاج كييف	**280**	21.3	19.2	5.3	1 قطعة · 180 غ **504**
دجاج مقلي	**241**	19.1	15.1	5.8	1 قطعة · 100 غ **241**
راب (ساندويتش ملفوف)	**232**	12.8	9.4	21.8	1 قطعة · 250 غ **580**
راتاتوي (خضار مطهوة فرنسية)	**53**	1.2	3.1	5	250 غ **133**
راجما (كاري فاصوليا حمراء)	**106**	4.7	5.6	9.3	250 غ **265**
رافيولي بالجبن	**173**	7.4	6.3	21	200 غ **346**
رامن	**127**	7.1	4.6	13.1	450 غ **572**
رغيف لحم (ميت لوف)	**199**	17.5	10.7	6.8	1 شريحة · 100 غ **199**
روبا بيخا (لحم مفتت) روبا بيخا (لحم بقري مفتت مطهو)	**157**	17.7	8.1	1.6	250 غ **393**
روبيان سكامبي بالثوم	**192**	15.4	13	2.1	200 غ **384**
روستي بطاطس	**182**	2.4	8.3	22.5	150 غ **273**
روغان جوش لحم ضأن	**149**	14.4	9.1	3.7	300 غ **447**
ساتيه دجاج	**191**	21.7	10.3	2.8	1 قطعة · 30 غ **57**
ساغ آلو (بطاطس بالسبانخ)	**110**	2.2	8.2	7	200 غ **220**
ساندويتش جبن مشوي	**343**	11	20.8	26.9	1 قطعة · 130 غ **446**
ساندويتش روبن	**282**	10	19.4	14.2	1 قطعة · 250 غ **705**
ساندويتش زبدة الفول السوداني والمربى	**361**	11.4	16.6	42.4	1 قطعة · 100 غ **361**
سباغيتي بولونيز	**125**	5.9	2.6	17.6	300 غ **375**
سباغيتي كاربونارا	**164**	6.1	7.9	15.8	300 غ **492**
سبرينغ رول باللحم (مقلي)	**242**	6.5	16.4	17	1 قطعة · 50 غ **121**
سبرينغ رول طازج (بورق الأرز)	**112**	5.7	2.6	15.3	1 قطعة · 70 غ **78**
ستيك بانيه أمريكي (كانتري فرايد)	**306**	19.9	21.1	7.6	180 غ **551**
سلطة أوليفييه (السلطة الروسية)	**198**	5.5	16.7	5.1	150 غ **297**
سلطة بابايا خضراء (سوم تام)	**68**	2.4	2.2	10	200 غ **136**
سلطة بطاطس	**168**	1.5	11.1	14.3	150 غ **252**
سلطة بطاطس ألمانية	**108**	2.9	3.2	15.3	200 غ **216**
سلطة بيض	**257**	10.3	23.1	1	100 غ **257**
سلطة تاكو	**179**	7.5	9.3	13.6	300 غ **537**
سلطة تونة	**194**	10.1	15.8	2.5	150 غ **291**
سلطة دجاج بالمايونيز	**219**	6.5	20.6	1.6	100 غ **219**
سلطة سيزر	**150**	9	10	4.2	250 غ **375**
سلطة كابريزي	**205**	10.5	17.1	2.3	200 غ **410**

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
سلطة كوب	93	11.3	4.3	1.4	250 غ 233
سلطة كينوا	139	4	7.8	11.6	250 غ 347
سلطة معكرونة باللحم	211	7.7	10.6	19.6	200 غ 422
سلطة نيسواز	123	7.3	8.5	3.7	300 غ 370
سلطة يونانية	110	3.5	9	3	200 غ 220
سلوبي جو	185	11.3	6.4	18.9	1 قطعة · 200 غ 370
سمبوسة	310	5.1	17.5	31.4	1 قطعة · 80 غ 248
سوشي	150	6	3	24	1 قطعة · 30 غ 45
سيفيتشي (سمك متبل بالليمون)	63	10.5	0.8	3.1	150 غ 95
شاورما	215	10	11	18	350 غ 753
شكشوكة	117	5.5	9.5	1.6	250 غ 291
شنيتزل	271	22.9	14.1	12.6	1 قطعة · 150 غ 407
شوبا (رنجة تحت معطف الفرو)	190	6	15	5.8	150 غ 285
شوربة بصل فرنسية	108	5.5	4.5	10.7	300 غ 324
شوربة بطاطس	90	1.5	4.7	9.3	350 غ 315
شوربة بيض صينية	27	1.2	0.6	3.9	300 غ 81
شوربة توم يام	22	3.1	0.3	1.9	350 غ 78
شوربة خضار	27	0.8	0.5	4.1	350 غ 95
شوربة دجاج بالشعيرية	53	3.8	1.4	5.5	300 غ 159
شوربة صينية حارة وحامضة	39	2.6	1.2	3.9	300 غ 117
شوربة طماطم بالكريمة	70	1.2	4.7	5.4	300 غ 210
شوربة عدس	60	3.8	0.7	6.5	300 غ 180
شوربة فاصوليا	67	3.8	0.8	7.6	350 غ 235
شوربة فطر بالكريمة	74	2.1	4.8	4.5	300 غ 222
شوربة كرات الماتزا	73	3.1	2	9.8	350 غ 256
شوربة محار بالكريمة (تشاودر)	93	3.1	4.8	8.3	300 غ 279
شوربة ميسو	24	2.2	0.8	1.7	250 غ 60
شوربة ونتون	33	2.4	1.3	2.6	300 غ 99
شوربة يقطين	72	1.1	4.7	5.4	300 غ 216
شوفان منقوع طوال الليل	160	6.8	3.8	21.6	250 غ 399
شيش كباب	230	20	16	0.2	200 غ 460
صينية بطاطا حلوة بالمارشميلو	210	2.2	9.3	28.4	150 غ 315
طاجن فاصوليا خضراء (أمريكي)	56	2	2.2	5.2	150 غ 84
غازباتشو (حساء طماطم بارد)	26	0.8	0.6	3.5	300 غ 78
غامبو	89	8.2	3.4	5.7	350 غ 312
غراتان بطاطس (دوفينوا)	109	3.4	4.2	14.5	200 غ 218
غريتس (عصيدة ذرة)	71	1.2	1.8	11.5	250 غ 178
غولاش	145	13	9	2.2	250 غ 363
غيودون (أرز باللحم)	145	3	3.3	24.7	370 غ 536
فاصوليا مهروسة مقلية	90	5	2	9.8	150 غ 135
فاهيتا دجاج	206	11.3	9.8	16.5	250 غ 515
فتوش	91	1.6	6	7.4	200 غ 181
فريتاتا (أومليت إيطالي)	160	9.4	12.3	2.5	200 غ 320
فطائر بطاطس	196	4.5	10.8	18.4	1 قطعة · 60 غ 118
فطر محشي	288	10.7	15	24.7	1 قطعة · 30 غ 86
فطور إنجليزي كامل	160	8.9	9.4	9.9	330 غ 529
فطيرة الراعي	123	7.6	6.3	7.2	300 غ 369
فطيرة دجاج بالخضار (بوت باي)	255	9.2	13.5	21.9	250 غ 638
فطيرة دجاج بالفطر	202	13.6	10.4	13.2	250 غ 505
فطيرة لحم وكلى	243	17	13.1	13.9	250 غ 608
فلافل	333	13.3	17.8	31.8	1 قطعة · 17 غ 57
فلفل محشي	95	5.5	4.5	7.3	1 قطعة · 200 غ 190
فو (حساء نودلز فيتنامي)	77	5.8	3.3	5.2	450 غ 347
فوندو الجبن	231	16.2	17.2	2.6	150 غ 347

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
فيتوتشيني ألفريدو	162	4.5	6.1	21.4	300 غ 485
فيش آند تشيبس (سمك مقلي وبطاطس)	224	8.8	10.9	22	350 غ 785
كارباتشو لحم بقري	271	15.2	23	0.6	100 غ 271
كاري	107	6.5	6.5	5.1	250 غ 268
كاري تايلاندي	119	8.8	8.7	1.4	300 غ 357
كاري ياباني	140	2.5	4	22.2	350 غ 490
كاسابديا	287	14.4	13	25.4	200 غ 574
كالزوني	343	14.8	17.7	29.9	1 قطعة · 250 غ 858
كاليفورنيا رول	94	2.9	0.7	17.4	1 قطعة · 30 غ 28
كانيلوني	191	9.8	10.1	14.3	300 غ 573
كرات لحم	190	11	12	8.4	200 غ 380
كلوب ساندويتش	222	15.1	7.5	22.1	1 قطعة · 250 غ 555
كوردون بلو دجاج	210	22.6	9.2	8.7	1 قطعة · 200 غ 420
كورن دوغ	250	8.6	12	26	1 قطعة · 100 غ 250
كوك أو فان (دجاج بالنبيذ)	133	13	7	4	300 غ 399
كول سلو	117	0.9	8	8.6	150 غ 176
كونجي (عصيدة الأرز)	58	4.3	1.3	6.9	300 غ 174
كيمباب (لفائف أرز كورية)	144	4.6	3.7	21.7	1 شريحة · 21 غ 30
لازانيا	139	7.5	5	14.6	300 غ 417
لاكسا	108	5.1	6.8	6.9	550 غ 594
لحم بقري بالبروكلي	160	10.4	10.6	3.8	250 غ 400
لحم بقري بورغينيون	85	8.9	3.3	4.2	300 غ 254
لو مين (نودلز صينية)	121	4.8	2.4	18.9	300 غ 363
لوبستر رول (ساندويتش كركند)	234	12.2	12.4	17.7	1 قطعة · 180 غ 421
مابو توفو	104	7.8	6.8	1.9	250 غ 260
مافن بيض بالفرن	136	10.6	9.3	1.8	1 قطعة · 60 غ 82
مالاي كفتة	232	6.2	17.6	12.2	250 غ 579
مانيكوتي	160	8.8	7.3	14.3	300 غ 480
مرق صافٍ	6	0.9	0.2	0.2	300 غ 18
معكرونة بالجبن	223	8.7	10.5	21.9	250 غ 558
معكرونة بالصلصة	106	3.7	1.2	18.1	300 غ 318
معكرونة بالفرن	179	7.1	9.2	16.4	250 غ 448
معكرونة صدف محشوة	158	8.5	6.5	15.6	300 غ 474
ملفوف محشي	105	6.5	5.5	6.7	1 قطعة · 150 غ 158
موساكا يونانية	147	5.8	10.8	5.2	300 غ 441
مينستروني (حساء خضار إيطالي)	40	1.7	0.5	5.8	300 غ 120
ناتشوز	265	7.6	15.8	22.1	150 غ 398
ناجتس دجاج	307	15.9	20.4	14	1 قطعة · 17 غ 52
ناسي غوربنغ (أرز مقلي إندونيسي)	158	7.1	6.3	17.1	380 غ 601
نودلز دان دان	211	8.3	12	15.9	300 غ 634
نيوكي	135	2.4	6.3	16.2	200 غ 270
هاش بابيز (كرات ذرة مقلية)	296	6.2	13.3	37.3	1 قطعة · 20 غ 59
هاش براون (أقراص بطاطس مقلية)	190	1.9	12.3	17	1 قطعة · 60 غ 114
هاغيس	310	10.7	21.7	17.4	150 غ 465
هوت دوج	260	10	15	22	1 قطعة · 150 غ 390
وافل	290	7.9	14	30.5	100 غ 290
ورق عنب محشي	228	8.2	17	8.2	1 قطعة · 30 غ 68
ياكيتوري (أسياخ دجاج يابانية)	172	26	3.3	9.3	1 قطعة · 30 غ 52
ياكيسوبا (نودلز يابانية مقلية)	161	4.5	7.9	16.6	300 غ 482
يخنة إيرلندية	117	8.2	6.4	5	300 غ 351
يخنة لحم بقري	107	8.8	5.1	5	300 غ 321

الوجبات الخفيفة والبهارات وغيرها

الصنف	سعرة	ب	د	ك	حصة معتادة، بالسعرات
أوريغانو مجفف	**265**	9	4.3	26.4	1 ملعقة صغيرة · 1 غ **3**
بابريكا	**282**	14.1	12.9	19.1	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **6**
برجر نباتي	**197**	18	11.1	4.1	1 قطعة · 110 غ **217**
بروتين صويا محبب (TVP)	**150**	18.6	2.9	7	100 غ **150**
بريتزل مملح مقرمش	**384**	10	2.9	77	30 غ **115**
بيكو دي غايو	**17**	0.7	0.1	2.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **3**
تزاتزيكي	**91**	5.2	6	3.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **14**
تمبيه	**192**	20.3	10.8	7.6	100 غ **192**
توفو	**144**	17.3	8.7	0.5	100 غ **144**
ثوم مطحون (بودرة)	**344**	16.7	0.8	62.8	1 ملعقة صغيرة · 3 غ **10**
جوزة الطيب	**507**	5.3	36.3	28.5	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **10**
حليب جوز الهند	**197**	2	21.3	2.8	100 غ **197**
خلاصة الفانيلا	**240**	0.1	0	2.4	1 ملعقة صغيرة · 4 غ **10**
خميرة غذائية	**334**	40.4	4.5	21.8	1 ملعقة كبيرة · 5 غ **17**
رقائق بطاطس (شيبس)	**532**	6.4	34	50.7	30 غ **160**
رقائق نوري متبلة	**301**	40	3.5	13.5	1 عبوة · 5 غ **15**
زعفران	**352**	11.4	5.8	61.5	1 غ **4**
زنجبيل مطحون	**335**	9	4.2	58.3	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **7**
سبيرولينا مجففة	**290**	57.5	7.7	20.3	1 ملعقة صغيرة · 3 غ **9**
سيتان (لحم القمح)	**134**	20.6	2.5	6.7	100 غ **134**
صلصة السمك	**35**	5.1	0	3.6	1 ملعقة كبيرة · 18 غ **6**
صلصة ألفريدو	**150**	2.1	15	1.8	1 ملعقة كبيرة · 16 غ **24**
صلصة المحار	**51**	1.4	0.3	10.6	1 ملعقة كبيرة · 18 غ **9**
صلصة ترياكي	**89**	5.9	0	15.5	1 ملعقة كبيرة · 18 غ **16**
صلصة توت بري	**159**	0.9	0.1	39.3	1 ملعقة كبيرة · 20 غ **32**
صلصة سريراتشا	**93**	1.9	0.9	17	1 ملعقة صغيرة · 6 غ **6**
صلصة هويسن	**220**	3.3	3.4	41.3	1 ملعقة كبيرة · 16 غ **35**
عصير ليمون	**22**	0.3	0.2	6.6	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **3**
غرام ماسالا	**379**	15.6	15.1	45.2	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **8**
غواكامولي	**155**	1.9	14.2	1.9	1 ملعقة كبيرة · 15 غ **23**
فشار	**387**	12.9	4.5	63.3	30 غ **116**
فلفل أسود	**251**	10.4	3.3	38.6	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **5**
فلفل كايين	**376**	12	17.3	29.4	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **8**
قرفة	**247**	4	1.2	27.5	1 ملعقة صغيرة · 3 غ **7**
كركم مطحون	**312**	9.7	3.3	44.4	1 ملعقة صغيرة · 3 غ **9**
كمون	**427**	17.8	22.3	33.7	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **9**
لوح بروتين	**412**	30.3	15.2	31.1	1 قطعة · 50 غ **206**
لوح جرانولا	**471**	10.1	19.8	59.1	1 قطعة · 25 غ **118**
مستخلص الخميرة	**180**	40.7	0.4	3.3	1 ملعقة صغيرة · 5 غ **9**
مسحوق كاري	**301**	14.5	14	2.6	1 ملعقة صغيرة · 2 غ **6**
معجون ميسو	**198**	12.8	6	20	1 ملعقة كبيرة · 17 غ **34**
مفروم نباتي	**167**	14.8	8.4	5	100 غ **167**
ملح	**0**	0	0	0	1 ملعقة صغيرة · 6 غ **0**
ميكوبروتين	**92**	13.4	2.3	1.6	100 غ **92**
نقانق نباتية	**229**	13.4	16.3	5.7	1 قطعة · 50 غ **115**
واسابي	**292**	2.2	10.9	40	1 ملعقة صغيرة · 5 غ **15**

عن هذا الجدول

كل صف هو الصنف الرئيسي لصفحته في 17 Fit، نيئًا أو مطبوخًا كما يذكر اسمه. الكربوهيدرات لا تشمل الألياف. القيم متوسطات: قد يختلف منتج علامة تجارية ما، لذا الأفضل مراجعة ملصقه.

المصادر: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

على الإنترنت، مع الصفحة الكاملة لكل صنف: https://17-fit.app/ar/suarat/jadwal-suarat-pdf