प्रिंट करने लायक कैलोरी चार्ट · 1,053 फ़ूड आइटम, प्रति 100 g, PDF में

प्रति 100 g। प्रो, फ़ैट, कार्ब: प्रोटीन, फ़ैट और कार्बोहाइड्रेट, ग्राम में। आखिरी कॉलम: एक आम मात्रा और उसकी कैलोरी।

सब्ज़ियाँ और मशरूम

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अदरक	**80**	1.8	0.8	15.8	10 g **8**
अरबी	**112**	1.5	0.2	22.4	100 g **112**
अरुगुला (रॉकेट)	**25**	2.6	0.7	2	40 g **10**
आर्टिचोक	**47**	3.3	0.1	5.1	1 पीस · 120 g **56**
आलू कच्चा	**77**	2	0.1	14.9	1 पीस · 150 g **116**
एडामामे	**121**	11.9	5.2	3.7	100 g **121**
एनोकी मशरूम	**37**	2.7	0.3	5.1	80 g **30**
ऐस्पैरेगस कच्चा	**20**	2.2	0.1	1.8	100 g **20**
कहू कच्चा	**26**	1	0.1	6	200 g **52**
कसावा (टैपिओका)	**160**	1.4	0.3	36.3	150 g **240**
काला ट्रफ़ल	**73**	8.3	0.5	0.6	5 g **4**
किंग ऑयस्टर मशरूम (एरिंगी)	**31**	2.8	0.4	2.9	100 g **31**
किमची	**15**	1.1	0.5	0.8	100 g **15**
केपर्स	**23**	2.4	0.9	1.7	1 टीस्पून · 5 g **1**
केल	**35**	2.9	1.5	0.3	60 g **21**
कोंजैक	**5**	0.1	0	0.1	100 g **5**
कोलार्ड के पत्ते (हाक)	**32**	3	0.6	1.4	80 g **26**
खीरा	**15**	0.7	0.1	3.1	1 पीस · 120 g **18**
गाँठ गोभी	**27**	1.7	0.1	2.6	100 g **27**
गाजर कच्ची	**41**	0.9	0.2	6.8	1 पीस · 80 g **33**
गुच्छी मशरूम (मोरेल)	**31**	3.1	0.6	2.3	100 g **31**
चाइनीज़ पत्तागोभी	**16**	1.2	0.2	2	100 g **16**
चाइव्स	**30**	3.3	0.7	1.9	10 g **3**
चुकंदर कच्चा	**43**	1.6	0.2	6.8	1 पीस · 200 g **86**
चेरी टमाटर	**18**	0.9	0.2	2.7	1 पीस · 15 g **3**
छोटी लाल मूली	**16**	0.7	0.1	1.8	1 पीस · 10 g **2**
जंगली मशरूम	**22**	2.4	0.2	1.9	100 g **22**
जलापेनो	**29**	0.9	0.4	3.7	1 पीस · 14 g **4**
ज़ुकीनी कच्ची	**17**	1.2	0.3	2.1	150 g **26**
जेरूसलम आर्टिचोक	**73**	2	0	15.8	100 g **73**
जैतून	**116**	0.8	10.9	4.4	30 g **35**
टमाटर	**18**	0.9	0.2	2.7	1 पीस · 120 g **22**
ढींगरी मशरूम (ऑयस्टर) ढींगरी मशरूम (कच्चे)	**33**	3.3	0.4	3.8	100 g **33**
तले आलू	**170**	2.8	8	20.4	200 g **340**
ताज़ी लाल मिर्च	**40**	1.9	0.4	7.3	1 पीस · 15 g **6**
तोमातीयो (मेक्सिकन हरा टमाटर)	**32**	1	1	3.9	1 पीस · 35 g **11**
थाइम	**101**	5.6	1.7	10.4	3 g **3**
धूप में सुखाए टमाटर	**213**	5.1	14.1	17.5	30 g **64**
नोरी (समुद्री शैवाल)	**35**	5.8	0.3	4.8	1 पीस · 3 g **1**
पत्तागोभी सफ़ेद, कच्ची	**25**	1.3	0.1	3.3	100 g **25**
पाम हार्ट (ताड़ का गूदा)	**28**	2.5	0.6	2.2	80 g **22**
पार्सनिप कच्चा	**75**	1.2	0.3	13.1	80 g **60**
पार्सले	**36**	3	0.8	3	10 g **4**
पालक कच्चा	**23**	2.9	0.4	1.4	50 g **12**
पुदीना	**44**	3.3	0.7	1.6	5 g **2**
पोर्चिनी मशरूम	**32**	3.1	0.4	3	100 g **32**
प्याज़	**40**	1.1	0.1	7.6	50 g **20**
फूलगोभी कच्ची	**25**	1.9	0.3	3	150 g **38**
फ़्रेंच फ़ाइज़	**312**	3.4	15	39.2	120 g **374**
फ़्रेंच बीन्स कच्ची	**31**	1.8	0.2	4.3	150 g **47**
फ़ोज़न मिक्स सब्ज़ियाँ	**72**	3.3	0.5	9.5	150 g **108**
बटरनट स्क्वॉश	**45**	1	0.1	9.7	150 g **68**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
बाँस की कोंपलें	**19**	1.7	0.4	1.8	50 g **10**
बाकला (फ़ावा बीन्स)	**72**	5.6	0.6	7.5	100 g **72**
बेक्ड शकरकंद	**90**	2	0.1	17.4	1 पीस · 150 g **135**
बेल्जियन एंडिव (विटलूफ़)	**17**	0.9	0.1	0.9	1 पीस · 60 g **10**
बेसिल	**23**	3.1	0.6	1.1	5 g **1**
बैंगन कच्चा	**25**	1	0.2	2.9	1 पीस · 300 g **75**
बोक चॉय	**13**	1.5	0.2	1.2	100 g **13**
ब्रसेल्स स्प्राउट्स कच्चे	**43**	3.4	0.3	5.2	120 g **52**
ब्रोकली कच्ची	**34**	2.8	0.4	4.4	150 g **51**
ब्रोकली राब (रापिनी)	**22**	3.2	0.5	0.1	100 g **22**
भिंडी	**33**	1.9	0.2	4.3	100 g **33**
मशरूम बटन, कच्चे	**22**	3.1	0.3	2.3	100 g **22**
मिश्रीकंद (हिकामा)	**38**	0.7	0.1	3.9	100 g **38**
मूँग के अंकुर (बीन स्प्राउट्स)	**30**	3	0.2	4.1	50 g **15**
मूली (डाइकॉन)	**18**	0.6	0.1	2.5	100 g **18**
मैश्ड आलू	**106**	2	4.2	13.5	200 g **212**
रतालू (याम)	**118**	1.5	0.2	23.8	150 g **177**
रुटाबागा (स्वीडिश शलजम)	**37**	1.1	0.2	6.3	100 g **37**
रूबार्ब	**21**	0.9	0.2	2.7	100 g **21**
रेडिकियो	**23**	1.4	0.3	3.6	60 g **14**
रोज़मेरी	**131**	3.3	5.9	6.6	3 g **4**
रोमानेस्को (गोभी)	**35**	2.4	0.3	5.3	150 g **53**
लहसुन	**149**	6.4	0.5	31	1 पीस · 5 g **7**
लाल पत्तागोभी	**31**	1.4	0.2	5.3	100 g **31**
लीक कच्चा	**61**	1.5	0.3	12.3	50 g **31**
लेट्यूस	**15**	1.4	0.2	1.6	50 g **8**
लेमनग्रास	**99**	1.8	0.5	25.3	10 g **10**
वॉटरक्रेस (जल हलीम)	**11**	2.3	0.1	0.8	30 g **3**
शकरकंद	**86**	1.6	0.1	17	200 g **172**
शलजम (कच्चा)	**28**	0.9	0.1	4.6	100 g **28**
शिमला मिर्च	**27**	1	0.3	3.9	1 पीस · 150 g **41**
शीताके मशरूम	**34**	2.2	0.5	4.3	100 g **34**
शैंटरेल मशरूम कच्चे	**32**	1.5	0.5	3.1	100 g **32**
शैलट (छोटा प्याज़)	**72**	2.5	0.1	13.6	1 पीस · 25 g **18**
सरसों के पत्ते	**27**	2.9	0.4	1.5	50 g **14**
सावरक्राउट (खट्टी पत्तागोभी)	**19**	0.9	0.1	1.4	100 g **19**
सेरानो मिर्च	**32**	1.7	0.4	3	1 पीस · 6 g **2**
सेलरी	**14**	0.7	0.2	1.4	1 पीस · 40 g **6**
सेलरी की जड़ कच्ची	**42**	1.5	0.3	7.4	100 g **42**
सेवॉय पत्तागोभी	**27**	2	0.1	3	100 g **27**
सोआ	**43**	3.5	1.1	4.9	10 g **4**
सौंफ का कंद (फ़ेनल)	**31**	1.2	0.2	4.2	100 g **31**
स्नैप मटर	**42**	2.8	0.2	5	80 g **34**
स्पेगेटी स्क्वॉश	**31**	0.6	0.6	5.4	150 g **47**
स्प्रिंग मिक्स (बेबी लीफ़ सलाद)	**20**	2	0.4	1.9	50 g **10**
स्विस चार्ड	**19**	1.8	0.2	2.1	80 g **15**
स्वीट कॉर्न	**86**	3.3	1.4	16.7	1 पीस · 200 g **172**
हनी मशरूम	**37**	3.2	0.7	2.9	100 g **37**
हरा धनिया	**23**	2.1	0.5	0.9	10 g **2**
हरा प्याज़	**32**	1.8	0.2	4.7	20 g **6**
हरी मटर कच्ची	**81**	5.4	0.4	8.8	80 g **65**

फल और बेरी

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अंगूर	**69**	0.7	0.2	17.2	150 g **104**
अंजीर	**74**	0.8	0.3	16.3	1 पीस · 50 g **37**
अनानास	**50**	0.5	0.1	11.7	150 g **75**
अनार	**83**	1.7	1.2	14.7	150 g **125**
अमरूद	**68**	2.5	0.9	8.9	1 पीस · 55 g **37**
आड़ू	**39**	0.9	0.3	8	1 पीस · 150 g **59**
आम	**60**	0.8	0.4	13.4	1 पीस · 300 g **180**
आलूबुखारा	**46**	0.7	0.3	10	1 पीस · 40 g **18**
इमली	**239**	2.8	0.6	57.4	30 g **72**
एवोकाडो	**160**	2	14.7	1.8	1 पीस · 140 g **224**
एशियाई नाशपाती	**42**	0.5	0.2	7	1 पीस · 200 g **84**
कच्चा केला (प्लांटेन) प्लांटेन (सब्ज़ी वाला कच्चा केला)	**122**	1.3	0.3	30.2	1 पीस · 180 g **220**
कटहल	**95**	1.7	0.6	21.8	100 g **95**
कमरख	**31**	1	0.3	3.9	1 पीस · 90 g **28**
किशमिश	**299**	3.3	0.3	74.8	30 g **90**
कीवी	**61**	1.1	0.5	11.7	1 पीस · 75 g **46**
कुमक्वाट	**71**	1.9	0.9	9.4	1 पीस · 20 g **14**
केला	**89**	1.1	0.3	20.2	1 पीस · 120 g **107**
केले के चिप्स	**519**	2.3	33.6	50.7	30 g **156**
क्रैनबेरी	**46**	0.5	0.1	8.4	50 g **23**
क्लेमेंटाइन	**47**	0.8	0.1	10.3	1 पीस · 75 g **35**
क्विंस	**57**	0.4	0.1	13.4	150 g **86**
खजूर	**277**	1.8	0.1	68.3	1 पीस · 24 g **66**
खट्टी चेरी	**50**	1	0.3	10.6	150 g **75**
खरबूज़ा	**34**	0.8	0.2	7.3	1 स्लाइस · 200 g **68**
खुबानी	**48**	1.4	0.4	9.1	1 पीस · 35 g **17**
ग्रेपफ़्रूट	**42**	0.8	0.1	9.1	1 पीस · 250 g **105**
चकोतरा (पोमेलो)	**38**	0.8	0	8.6	200 g **76**
चेरी	**63**	1.1	0.2	13.9	150 g **95**
ड्यूरियन	**147**	1.5	5.3	23.3	100 g **147**
ड्रैगन फ़्रूट	**68**	0.7	0.2	14.4	1 पीस · 300 g **204**
तरबूज़	**30**	0.6	0.1	7.2	1 स्लाइस · 300 g **90**
तला पका प्लांटेन तला पका केला (प्लांटेन, मादुरोस)	**267**	1.5	9.2	43.7	100 g **267**
नारियल	**354**	3.3	33.5	6.2	50 g **177**
नाशपाती	**57**	0.4	0.1	12.1	1 पीस · 170 g **97**
नींबू	**29**	1.1	0.3	6.5	1 स्लाइस · 10 g **3**
नेक्टरीन	**44**	1.1	0.3	8.8	1 पीस · 140 g **62**
पपीता	**43**	0.5	0.3	9.1	150 g **65**
परसिमन (जापानी फल)	**70**	0.6	0.2	15	1 पीस · 170 g **119**
पैशन फ़्रूट	**97**	2.2	0.7	13	1 पीस · 18 g **17**
प्रून (सूखा आलूबुखारा) सूखे	**240**	2.2	0.4	56.8	30 g **72**
फ़्रूट कॉकटेल डिब्बाबंद फ़्रूट कॉकटेल	**57**	0.4	0.1	13.9	120 g **68**
फ़्रोज़न मिक्स बेरी	**50**	1.1	0.3	7.9	100 g **50**
ब्लूबेरी	**57**	0.7	0.3	12.1	80 g **46**
ब्लैककरंट	**63**	1.4	0.4	15.4	100 g **63**
ब्लैकबेरी	**43**	1.4	0.5	4.3	100 g **43**
मैंडरिन संतरा	**53**	0.8	0.3	11.5	1 पीस · 80 g **42**
यूरोपीय गूज़बेरी	**44**	0.9	0.6	5.9	100 g **44**
रास्पबेरी	**52**	1.2	0.7	5.4	100 g **52**
रेडकरंट	**56**	1.4	0.2	9.5	100 g **56**
लाइम (हरा नींबू)	**30**	0.7	0.2	7.7	30 g **9**
लीची	**66**	0.8	0.4	15.2	100 g **66**
शहतूत	**43**	1.4	0.4	8.1	150 g **65**
संतरा	**47**	0.9	0.1	9.4	1 पीस · 150 g **71**
सूखा अंजीर	**249**	3.3	0.9	54.1	30 g **75**
सूखा अनानास	**347**	1.2	0.7	81.7	30 g **104**
सूखा आम	**319**	2.5	1.2	76.2	30 g **96**
सूखी क्रैनबेरी	**308**	0.2	1.1	77.5	30 g **92**
सूखी खुबानी	**241**	3.4	0.5	55.3	30 g **72**
सूखे सेब	**243**	0.9	0.3	57.2	30 g **73**
सेब	**52**	0.3	0.2	11.4	1 पीस · 180 g **94**
सेब की प्यूरी	**102**	0.2	0.2	24.4	100 g **102**
स्ट्रॉबेरी	**32**	0.7	0.3	5.7	150 g **48**

अनाज, दालें और आटा

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
आटा और मैदा	**364**	10.3	1	73.6	1 टेबलस्पून · 10 g **36**
आलू का स्टार्च	**348**	0	0.2	86.3	1 टेबलस्पून · 10 g **35**
इंस्टेंट नूडल्स	**440**	10.2	17.6	57.4	1 पैकेट · 70 g **308**
उदोन नूडल्स पके उदोन नूडल्स	**95**	2.6	0.4	19.5	220 g **209**
एग नूडल्स सूखे	**384**	14.2	4.4	68	70 g **269**
ओट्स	**379**	13.2	6.5	57.6	50 g **190**
ओट्स का आटा	**404**	14.7	9.1	59.2	1 टेबलस्पून · 10 g **40**
ओट्स का चोकर	**246**	17.3	7	50.8	1 टेबलस्पून · 6 g **15**
ओनिगिरी (चावल का गोला)	**170**	2.7	0.3	36.1	1 पीस · 110 g **187**
काबुली चने उबले	**164**	8.9	2.6	19.8	150 g **246**
कुट्टू (बकव्हीट) पका हुआ	**92**	3.4	0.6	17.2	180 g **166**
कुट्टू का आटा	**335**	12.6	3.1	60.6	1 टेबलस्पून · 10 g **34**
कूसकूस पका	**112**	3.8	0.2	21.8	180 g **202**
कॉर्न स्टार्च (कॉर्नफ़्लोर)	**381**	0.3	0.1	90.4	1 टेबलस्पून · 8 g **30**
कॉर्नफ़्लेक्स	**384**	5.9	0.9	85.3	40 g **154**
क्विनोआ (कच्चा)	**368**	14.1	6.1	57.2	60 g **221**
गेहूँ का चोकर	**216**	15.6	4.3	21.7	1 टेबलस्पून · 4 g **9**
ग्रेनोला	**489**	13.7	24.3	45	50 g **245**
ग्लास नूडल्स (सूखे)	**351**	0.2	0.1	85.6	60 g **211**
चावल सफ़ेद, पके हुए	**130**	2.7	0.3	27.6	180 g **234**
चावल का आटा	**366**	6	1.4	77.7	1 टेबलस्पून · 10 g **37**
चावल के नूडल्स सूखे	**364**	6	0.6	78.6	70 g **255**
जंगली चावल कच्चे	**357**	14.7	1.1	68.7	60 g **214**
जैस्मिन चावल पके जैस्मिन चावल (थाई)	**143**	2.9	0.7	30.5	150 g **215**
जौ (पर्ल बार्ली) पका	**123**	2.3	0.4	24.4	200 g **246**
पका क्विनोआ	**120**	4.4	1.9	18.5	150 g **180**
पास्ता पका हुआ	**158**	5.8	0.9	29.2	200 g **316**
पिंटो बीन्स उबली	**143**	9	0.7	17.2	150 g **215**
पुलाव	**134**	2.5	3.7	22.1	180 g **241**
पोलेंटा मक्के का दलिया (कॉर्न ग्रिट्स, सूखा)	**370**	7.1	1.8	75.5	70 g **259**
बासमती चावल पके बासमती चावल	**117**	2.7	0.6	24.4	150 g **176**
बुलगुर (कच्चा)	**342**	12.3	1.3	63.4	70 g **239**
बेक्ड बीन्स	**94**	4.8	0.4	17	150 g **141**
बेसन	**387**	22.4	6.7	47	1 टेबलस्पून · 10 g **39**
ब्राउन चावल पके	**123**	2.7	1	24	180 g **221**
ब्रान फ़्लेक्स	**360**	11.5	4.4	59.3	40 g **144**
ब्लैक बीन्स उबली	**132**	8.9	0.5	15	150 g **198**
मक्के का आटा (कॉर्नमील)	**362**	8.1	3.6	69.6	50 g **181**
मटर की दाल सूखी	**364**	23.1	3.9	39.4	60 g **218**
मसूर साबुत, उबली	**116**	9	0.4	12.2	180 g **209**
मिलेट (चेना) पका	**119**	3.5	1	22.4	200 g **238**
मीठा ब्रेकफ़ास्ट सीरियल	**388**	8.2	3.2	79.2	30 g **116**
म्यूज़ली	**370**	10	6	57.6	50 g **185**
राई का आटा	**349**	10.9	1.5	63.6	1 टेबलस्पून · 10 g **35**
राजगिरा (अमरंथ) पका	**102**	3.8	1.6	16.6	150 g **153**
राजमा उबला	**127**	8.7	0.5	15.4	150 g **191**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
लीमा बीन्स उबली लीमा बीन्स (डबल बीन्स)	**115**	7.8	0.4	13.9	150 g **173**
लोबिया उबला लोबिया	**116**	7.7	0.5	14.3	150 g **174**
वाइटल व्हीट ग्लूटेन	**370**	75.2	1.9	13.2	20 g **74**
व्हीट जर्म	**375**	27.2	9.5	35.1	1 टेबलस्पून · 7 g **26**
श्पेत्सले (अंडे वाले नूडल्स)	**168**	5.8	1.3	32	200 g **336**
सफ़ेद राजमा उबला	**139**	9.7	0.3	18.8	150 g **209**
साबूदाना (सूखा)	**358**	0.2	0	87.8	30 g **107**
सूजी सूखी	**360**	12.7	1.1	68.9	40 g **144**
सोबा नूडल्स पके	**99**	5.1	0.1	21.4	200 g **198**
स्पेल्ट पका	**127**	5.5	0.8	22.5	150 g **191**

ब्रेड, रोटी और बेकरी

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अरेपा	**189**	2.8	3.9	35.1	1 पीस · 90 g **170**
आयरिश सोडा ब्रेड	**261**	7.6	1.6	52.2	1 स्लाइस · 40 g **104**
आलू पराठा	**235**	5.9	9	30.4	1 पीस · 120 g **281**
आलू ब्रेड	**266**	12.5	3.1	40.8	1 स्लाइस · 30 g **80**
इंग्लिश मफ़िन	**227**	8.9	1.7	40.7	1 पीस · 60 g **136**
इडली	**128**	6.4	0.3	19.2	1 पीस · 40 g **51**
एंपानादा	**333**	12.1	19.2	25.9	1 पीस · 120 g **400**
कीश	**365**	11.9	29.2	12.9	150 g **548**
कॉर्नब्रेड	**287**	6.5	9.8	41.4	1 पीस · 60 g **172**
कॉर्निश पेस्टी	**278**	7	17.8	21.9	1 पीस · 220 g **612**
क्रंपेट	**207**	6.9	1	41.4	1 पीस · 55 g **114**
क्रिसमस फ़्रूट केक (प्लम केक)	**349**	4	11.1	58.1	1 स्लाइस · 80 g **279**
क्रिस्पब्रेड	**379**	10	3.6	73.7	1 पीस · 10 g **38**
क्रूटॉन	**407**	11.9	6.6	68.4	20 g **81**
क्रैकर	**510**	6.6	26.4	59	30 g **153**
क्रोसाँ	**406**	8.2	21	43.2	1 पीस · 60 g **244**
गार्लिक ब्रेड	**349**	8.3	16.6	39.1	1 स्लाइस · 30 g **105**
गालेत दे र्वा (बादाम क्रीम पाई)	**434**	7.6	30	33.4	1 स्लाइस · 100 g **434**
ग्लूटेन-फ़्री ब्रेड	**261**	2.6	3.3	51.8	1 स्लाइस · 30 g **78**
चपाती	**299**	7.8	9.2	36.4	1 पीस · 40 g **120**
चाबाटा	**272**	7.7	1.1	55.9	1 स्लाइस · 30 g **82**
चॉकलेट क्रोसाँ	**421**	7.4	22.8	46.1	1 पीस · 70 g **295**
जमैकन बीफ़ पैटी	**352**	15.4	20.8	24.6	1 पीस · 140 g **493**
टैको शेल	**476**	6.4	21.8	56.8	1 पीस · 13 g **62**
टॉर्टिला	**297**	8	7.6	46.9	1 पीस · 50 g **149**
डेनिश पेस्ट्री	**403**	7	22.4	43.3	1 पीस · 80 g **322**
डोसा	**210**	5.7	4	35.2	1 पीस · 100 g **210**
नान	**311**	11.1	7.3	45	1 पीस · 90 g **280**
पंडोरो (इतालवी क्रिसमस केक)	**401**	8.1	17.4	51.5	1 स्लाइस · 80 g **321**
पफ़्ड राइस केक	**385**	7.3	3	80.5	1 पीस · 8 g **31**
पराठा	**326**	6.4	13.2	35.8	1 पीस · 80 g **261**
पाओ दे केजो (चीज़ ब्रेड)	**331**	8.3	15.6	39	1 पीस · 20 g **66**
पापड़	**501**	11.5	38.8	25.7	1 पीस · 8 g **40**
पीटा ब्रेड	**259**	7.5	0.9	53	1 पीस · 60 g **155**
फ़िलो पेस्ट्री	**289**	7.1	6	50.8	100 g **289**
फ़ोकाचा	**249**	8.8	7.9	34	1 स्लाइस · 80 g **199**
फ़्रेंच टोस्ट	**273**	10.4	11.4	31.1	1 पीस · 60 g **164**
बगेट	**287**	8.3	1.4	58.3	1 स्लाइस · 30 g **86**
बन	**293**	9.1	5.3	49.7	1 पीस · 50 g **147**
बेगल	**275**	10.5	1.6	51.1	1 पीस · 100 g **275**
ब्रियोश	**401**	11.3	19.1	46	1 स्लाइस · 30 g **120**
ब्रेडक्रंब	**395**	13.3	5.3	67.5	20 g **79**
मल्टीग्रेन ब्रेड	**265**	13.4	4.2	35.9	1 स्लाइस · 30 g **80**
यूलेकाके (नॉर्वेजियाई क्रिसमस ब्रेड)	**325**	7.4	7.6	55.7	1 स्लाइस · 40 g **130**
यॉर्कशायर पुडिंग	**197**	6.7	8.3	23.4	1 पीस · 25 g **49**
राई ब्रेड	**259**	8.5	3.3	43.5	1 स्लाइस · 30 g **78**
रोस्का दे रेयेस (किंग केक)	**372**	8.5	11.8	55.9	1 स्लाइस · 100 g **372**
लवाश (आर्मेनियाई रोटी)	**275**	9.1	1.2	53	60 g **165**
लुसेकात (स्वीडिश केसर बन)	**317**	7.5	8	51.5	1 पीस · 60 g **190**
सफ़ेद ब्रेड	**265**	9	3.2	45.2	1 स्लाइस · 30 g **80**
सिनेमन रोल	**452**	4.5	26.6	47.4	1 पीस · 100 g **452**
सेब वाला पफ़ (ऐपल टर्नओवर)	**338**	4.2	18.7	36.6	1 पीस · 100 g **338**
सॉफ़्ट प्रेट्ज़ेल	**330**	9.2	7.1	54.6	1 पीस · 80 g **264**
सॉसेज रोल	**352**	8.4	24.1	24.6	1 पीस · 90 g **317**
स्कोन	**382**	6.7	18.4	46.9	1 पीस · 70 g **267**
स्पानाकोपिता (पालक पाई)	**212**	8.3	15.2	9.3	150 g **318**
हाला (अंडे वाली चोटीदार ब्रेड)	**290**	7.2	7.7	45.6	1 स्लाइस · 40 g **116**
हॉट क्रॉस बन	**312**	7.3	5.8	54	1 पीस · 70 g **218**
होल व्हीट ब्रेड	**247**	13	3.4	35	1 स्लाइस · 30 g **74**

मीट और चिकन

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
इतालवी सॉसेज	**317**	18.2	26.2	2.1	1 पीस · 80 g **254**
ओझड़ी (बीफ़ ट्राइप) उबली बीफ़ ओझड़ी	**94**	11.7	4	2	150 g **141**
कारागे (जापानी फ़ाइड चिकन)	**307**	24.2	18.1	13	1 पीस · 30 g **92**
कार्ने आसादा (मैरिनेटेड ग्रिल्ड बीफ़)	**273**	24.7	18.5	0.3	150 g **409**
किएल्बासा (पोलिश सॉसेज)	**325**	10.8	29.6	3.7	60 g **195**
कॉर्न्ड बीफ़	**142**	21.7	6	0.3	1 स्लाइस · 30 g **43**
कोटेकीनो (पोर्क सॉसेज) कोटेकीनो (उबला पोर्क सॉसेज)	**323**	15.2	29.1	0	100 g **323**
कोफ़्ता कबाब (बीफ़)	**290**	25.3	20.5	1.3	1 पीस · 50 g **145**
खरगोश का मांस कच्चा	**136**	20.1	5.5	0	150 g **204**
गैमन ग्रिल्ड गैमन (पोर्क हैम)	**199**	27.5	9.9	0	120 g **239**
ग्लेज़्ड हैम	**186**	21.1	8.5	4.9	1 स्लाइस · 30 g **56**
चार सिउ	**249**	25.9	12.8	7.5	150 g **373**
चिकन कलेजी कच्ची	**119**	16.9	4.8	0.7	150 g **179**
चिकन कीमा	**143**	17.4	8.1	0	150 g **215**
चिकन के दिल (कच्चे)	**153**	15.6	9.3	0.7	150 g **230**
चिकन गिज़र्ड (पोटा) चिकन गिज़र्ड (कच्चा)	**94**	17.7	2.1	0	150 g **141**
चिकन थाई बिना खाल, कच्ची	**121**	19.7	4.1	0	150 g **182**
चिकन ब्रेस्ट कच्चा	**110**	23	1.2	0	150 g **165**
चिकन लिवर पाते	**269**	13.8	22.9	2	1 टेबलस्पून · 15 g **40**
चिकन लेग पीस कच्चा	**161**	18.1	9.2	0.1	1 पीस · 75 g **121**
चिकन विंग्स कच्चे	**191**	17.5	12.8	0	150 g **287**
चिपोलाटा सॉसेज पके चिपोलाटा सॉसेज	**282**	18.8	22.4	0.8	1 पीस · 40 g **113**
चोरिज़ो	**476**	20.9	41.9	2.6	50 g **238**
टर्की कीमा (कच्चा)	**150**	18.7	8.3	0	150 g **225**
टर्की डार्क मीट लेग पीस, कच्चा	**118**	20.5	4	0	200 g **236**
टर्की ब्रेस्ट	**114**	23.7	1.5	0	150 g **171**
टर्की सॉसेज पका टर्की सॉसेज	**196**	23.9	10.4	0	100 g **196**
डोनर कबाब	**377**	23.5	31.4	0	100 g **377**
तली पोर्क खाल	**580**	54.1	40.3	0	30 g **174**
पांचेत्ता	**342**	20.2	28.8	0.8	1 स्लाइस · 10 g **34**
पास्त्रामी	**147**	21.8	5.8	0.4	1 स्लाइस · 15 g **22**
पिकान्या (ग्रिल्ड बीफ़)	**257**	26.8	15.8	0	200 g **514**
पेपरोनी	**504**	19.3	46.3	1.2	30 g **151**
पोर्क कलेजी	**134**	21.4	3.6	2.5	150 g **201**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
पोर्क कीमा (कच्चा)	**263**	16.9	21.2	0	150 g **395**
पोर्क चॉप	**170**	20.7	9	0	150 g **255**
पोर्क टेंडरलॉइन	**143**	21	6	0	150 g **215**
पोर्क बेली कच्ची	**518**	9.3	53	0	100 g **518**
पोर्क रिब्स	**277**	15.5	23.4	0	200 g **554**
पोर्क शोल्डर लीन, कच्चा	**148**	19.6	7.1	0	150 g **222**
प्राइम रिब (बीफ़ रोस्ट)	**365**	22.6	29.8	0	200 g **730**
प्रोशुतो	**229**	31	11.5	0.3	1 स्लाइस · 15 g **34**
फ़ेज़ेंट भुना फ़ेज़ेंट	**220**	27.9	12	0	150 g **330**
बछड़े की कलेजी (कच्ची)	**86**	14.9	1.1	4.1	100 g **86**
बटेर	**134**	21.8	4.5	0	150 g **201**
बत्तख कच्ची, खाल समेत	**404**	11.5	39.3	0	150 g **606**
बत्तख कॉन्फ़ी (लेग)	**195**	32	7.4	0	150 g **293**
बत्तख ब्रेस्ट (माग्रे) तला बत्तख ब्रेस्ट (माग्रे)	**222**	26.7	12.8	0	150 g **333**
बीफ़ लीन, कच्चा	**170**	20	10	0	150 g **255**
बीफ़ कलेजी कच्ची	**135**	20.4	3.6	3.9	150 g **203**
बीफ़ का दिल	**112**	17.7	3.9	0.1	150 g **168**
बीफ़ की जीभ कच्ची	**224**	14.9	16.1	3.7	100 g **224**
बीफ़ कीमा 20% फ़ैट, कच्चा	**250**	17	20	0	150 g **375**
बीफ़ जर्की	**410**	33.2	25.6	9.2	30 g **123**
बीफ़ टेंडरलॉइन कच्चा	**121**	21.2	4	0	150 g **182**
बीफ़ ब्रिस्केट	**157**	20.7	7.4	0.6	150 g **236**
बीफ़ शॉर्ट रिब्स	**269**	37.3	13.3	0	200 g **538**
बेकन तला	**468**	33.9	35.1	1.7	1 स्लाइस · 8 g **37**
बोलोना सॉसेज	**308**	15.2	24.6	5.5	1 स्लाइस · 20 g **62**
ब्राटवुर्स्ट	**333**	13.7	29.2	2.9	1 पीस · 85 g **283**
ब्रिटिश पोर्क सॉसेज ग्रिल्ड ब्रिटिश पोर्क सॉसेज	**294**	14.5	22.1	9	1 पीस · 50 g **147**
ब्लड सॉसेज	**313**	12.2	27.1	4.5	100 g **313**
भुना हंस	**238**	29	12.7	0	150 g **357**
मोर्ताडेला	**305**	15	26.7	1.4	1 स्लाइस · 15 g **46**
रोस्ट चिकन	**239**	27.3	13.6	0	200 g **478**
रोस्ट पोर्क	**163**	30.5	4.3	0.7	150 g **245**
लंचन मीट डिब्बाबंद लंचन मीट (Spam)	**315**	13.4	26.6	4.6	60 g **189**
लिवरवुर्स्ट (लिवर सॉसेज)	**326**	14.1	28.5	2.2	30 g **98**
लैंब (भेड़ का मांस) रान, कच्ची	**230**	17.9	17.1	0	150 g **345**
लैंब कीमा	**282**	16.6	23.4	0	150 g **423**
वील (बछड़े का मांस) कच्चा	**107**	21.3	1.8	0	150 g **161**
सलामी	**378**	21.1	31.6	0.7	1 स्लाइस · 10 g **38**
सॉसेज (फ़्रैंकफ़र्टर)	**260**	11	23	1.6	1 पीस · 50 g **130**
स्टेक	**131**	22.1	4.1	0	200 g **262**
स्मोक्ड टर्की	**208**	28.1	9.7	0	80 g **166**
स्मोक्ड सॉसेज	**320**	12	28.7	2.4	50 g **160**
हामोन सेरानो (स्पेनिश हैम)	**229**	31	11.5	0.3	1 स्लाइस · 15 g **34**
हिरन का मांस	**120**	23	2.4	0	150 g **180**
हैम	**164**	16.6	8.8	2.3	1 स्लाइस · 20 g **33**

मछली और सी-फ़ूड

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
एंचोवी	**210**	28.9	9.7	0	20 g **42**
ऑक्टोपस कच्चा	**82**	14.9	1	2.2	100 g **82**
ऑयस्टर	**59**	5.2	1.6	5.5	1 पीस · 15 g **9**
कार्प मछली कच्ची	**127**	17.8	5.6	0	150 g **191**
किंग क्रैब	**84**	18.3	0.6	0	100 g **84**
केकड़ा कच्चा	**87**	18.1	1.1	0	100 g **87**
कैटफ़िश	**119**	15.2	5.9	0	150 g **179**
कॉड मछली कच्ची	**82**	17.8	0.7	0	150 g **123**
क्रेफ़िश	**77**	16	0.9	0	100 g **77**
क्रैब स्टिक	**95**	7.6	0.5	14.5	1 पीस · 16 g **15**
क्लैम	**86**	14.7	1	3.6	100 g **86**
ग्रावलाक्स (सोआ वाली क्योर्ड सैल्मन)	**212**	19.3	12.6	4.1	1 स्लाइस · 15 g **32**
झींगा (प्रॉन्स)	**85**	20	0.5	0	150 g **128**
टर्बट मछली कच्ची	**92**	17.2	2.5	0	150 g **137**
टूना पानी में, डिब्बाबंद	**116**	25.5	0.8	0	100 g **116**
ट्राउट मछली कच्ची	**141**	19.9	6.2	0	150 g **212**
तली कलामारी	**234**	13.8	13.2	13.6	150 g **351**
तली कैटफ़िश ब्रेडक्रंब वाली तली कैटफ़िश	**255**	13.5	16.7	11.2	150 g **383**
तली मछली ब्रेडक्रंब वाली तली मछली	**193**	11.9	10	13.4	150 g **290**
तले झींगे	**218**	12.3	12.9	11.9	150 g **327**
तारामासलाता (मछली के अंडों का डिप)	**534**	6.8	54.8	3.2	1 टेबलस्पून · 15 g **80**
तिलापिया कच्ची	**96**	20.1	1.7	0	150 g **144**
नमकीन सूखी कॉड (बकालाओ)	**206**	47.6	1.7	0	50 g **103**
पर्च मछली	**82**	17.9	1.2	0	150 g **123**
पाइक मछली कच्ची	**88**	19.3	0.7	0	150 g **132**
पिंक सैल्मन	**127**	20.5	4.4	0	150 g **191**
पोलक मछली कच्ची	**76**	17.2	0.8	0	150 g **114**
फ़िश केक	**255**	13.2	13.7	18.4	1 पीस · 40 g **102**
फ़िश स्टिक	**277**	11	16.2	20.2	1 पीस · 28 g **78**
फ़्लाउंडर और सोल मछली फ़्लाउंडर और सोल (कच्ची)	**70**	12.4	1.9	0	150 g **105**
बाम मछली (ईल)	**184**	18.4	11.7	0	100 g **184**
बासा मछली (पंगेशियस) कच्ची	**74**	14.9	1.6	0	150 g **111**
मंकफ़िश ग्रिल्ड मंकफ़िश	**98**	23	0.7	0	150 g **147**
मसल्स (समुद्री सीप) कच्चे	**86**	11.9	2.2	3.7	100 g **86**
माही-माही पकी माही-माही मछली	**109**	23.7	0.9	0	150 g **164**
मैकेरल मछली कच्ची	**205**	18.6	13.9	0	150 g **308**
येलोटेल (हमाची)	**217**	20.7	17.2	0.3	100 g **217**
लंपफ़िश के अंडे (रो)	**111**	10.4	7.3	1	1 टीस्पून · 7 g **8**
लूटफ़िस्क (उबली सूखी कॉड मछली)	**28**	5.9	0.5	0	150 g **42**
लॉबस्टर उबला लॉबस्टर	**91**	19.6	1.3	0.1	150 g **136**
सार्डिन मछली	**208**	24.6	11.4	0	90 g **187**
सी बास (कच्ची)	**97**	18.4	2	0	150 g **146**
सी ब्रीम (डोराडो)	**129**	20.9	5.1	0	150 g **194**
सैल्मन	**208**	20	13	0	150 g **312**
सैल्मन के अंडे (लाल कैवियार)	**143**	22.3	6.4	1.5	1 टेबलस्पून · 15 g **21**
सॉकआई सैल्मन	**131**	22.3	4.7	0	150 g **197**
स्कैम्पी (ब्रेडक्रंब वाले तले झींगे) ब्रेडक्रंब वाले तले झींगे (स्कैम्पी)	**282**	10.9	13.6	29	120 g **338**
स्कैलप पके स्कैलप	**110**	20.2	1.8	3.2	100 g **110**
स्क्विड कच्चा	**92**	15.6	1.4	3.1	100 g **92**
स्नैपर मछली पकी स्नैपर मछली	**121**	26.3	1.7	0	150 g **182**
स्प्रैट मछली	**186**	19.8	11.9	0	100 g **186**
स्मोक्ड सैल्मन	**178**	22	9.5	0.9	50 g **89**
स्वोर्डफ़िश	**172**	23.4	7.9	0	150 g **258**
हेक मछली कच्ची	**83**	17.6	1.4	0	150 g **124**
हेरिंग मछली	**262**	14.2	18	9.6	80 g **210**
हैडक मछली कच्ची	**74**	16.3	0.5	0	150 g **111**
हैलिबट मछली हैलिबट (कच्ची)	**91**	18.6	1.3	0	150 g **137**

डेयरी और अंडे

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अंडा	**143**	12.6	9.5	0.7	1 पीस · 55 g **79**
अंडे की ज़र्दी	**322**	15.9	26.5	3.6	1 पीस · 17 g **55**
अंडे की सफ़ेदी	**52**	10.9	0.2	0.7	1 पीस · 33 g **17**
इवैपोरेटेड मिल्क	**134**	6.8	7.6	10	1 टेबलस्पून · 15 g **20**
एडम चीज़	**357**	25	28.6	1.4	1 स्लाइस · 20 g **71**
केफ़िर	**40**	3	1	4	1 गिलास · 250 g **100**
केसो फ़्रेस्को	**298**	18.9	23.4	3	30 g **89**
कैमेंबर्ट चीज़	**300**	19.8	24.3	0.5	30 g **90**
कॉटेज चीज़	**121**	17	5	1.8	150 g **182**
कोतीहा चीज़	**366**	20	30	4	20 g **73**
कोल्बी चीज़	**394**	23.8	32.1	2.6	1 स्लाइस · 20 g **79**
क्रीम	**131**	3.1	11.5	4.3	1 टेबलस्पून · 15 g **20**
क्रीम चीज़	**350**	6.2	34.4	5.5	1 टेबलस्पून · 15 g **53**
क्लॉटेड क्रीम	**586**	1.6	63.5	2.2	1 टेबलस्पून · 15 g **88**
क्वार्क	**88**	7.1	4.3	5.7	150 g **132**
गोर्गोज़ोला चीज़	**312**	19	26.4	0	30 g **94**
गौडा चीज़	**356**	25	27	2.2	1 स्लाइस · 20 g **71**
ग्रीक योगर्ट	**73**	9.9	2	3.9	150 g **110**
ग्रुयेर चीज़	**413**	29.8	32.3	0.4	1 स्लाइस · 20 g **83**
चेडर चीज़	**410**	24.3	33.8	2.1	1 स्लाइस · 20 g **82**
छाछ (बटरमिल्क)	**40**	3.3	1.1	4.8	1 गिलास · 250 g **100**
दही	**61**	3.5	3.3	4.7	150 g **92**
दूध	**52**	2.8	2.5	4.7	1 गिलास · 250 g **130**
नारियल योगर्ट	**92**	0.7	7.6	5	150 g **138**
पनीर	**328**	26	24.5	0.9	50 g **164**
पार्मेज़ान	**392**	35.8	25.8	3.2	20 g **78**
पेकोरिनो	**387**	31.8	26.9	3.6	15 g **58**
प्रोवोलोन चीज़	**351**	25.6	26.6	2.1	1 स्लाइस · 20 g **70**
प्रोसेस्ड चीज़	**297**	17.8	23	4.8	1 स्लाइस · 20 g **59**
फ़ेटा चीज़	**265**	14.2	21.5	3.9	40 g **106**
फ़्राइड अंडा तेल में तला	**196**	13.6	15	0.8	1 पीस · 55 g **108**
फ़्रूट योगर्ट	**105**	4.9	1.4	18.6	150 g **158**
बकरी के दूध की चीज़	**264**	18.5	21.1	0	30 g **79**
बटेर के अंडे	**158**	13.1	11.1	0.4	1 पीस · 10 g **16**
बत्तख के अंडे	**185**	12.8	13.8	1.4	1 पीस · 70 g **130**
बफ़ेलो मोज़रेला	**260**	14.5	22.3	0.2	60 g **156**
बुराटा	**273**	17.4	21.4	2.7	1 पीस · 125 g **341**
ब्री चीज़	**334**	20.8	27.7	0.5	30 g **100**
ब्लू चीज़	**353**	21.4	28.7	2.3	30 g **106**
मक्खन	**717**	0.9	81	0.1	10 g **72**
मस्कारपोने चीज़	**385**	4.4	39	4	1 टेबलस्पून · 15 g **58**
मिल्क पाउडर	**496**	26.3	26.7	38.4	1 टेबलस्पून · 8 g **40**
मुंस्टर चीज़	**368**	23.4	30	1.1	1 स्लाइस · 20 g **74**
मोंटेरी जैक चीज़	**373**	24.5	30.3	0.7	1 स्लाइस · 20 g **75**
मोज़रेला	**256**	19.5	19.5	0.7	50 g **128**
योगर्ट ड्रिंक	**74**	3	1.4	11.6	1 गिलास · 250 g **184**
योगर्ट पारफ़े	**104**	5.3	2.2	14.8	200 g **208**
रायता	**57**	4.4	2.4	5.5	1 टेबलस्पून · 20 g **11**
रिकोटा चीज़	**150**	7.5	10.2	7.3	50 g **75**
रेड लेस्टर चीज़	**403**	25	33.6	0.1	1 स्लाइस · 20 g **81**
लबनेह (लेबनानी हंग कर्ड)	**158**	8.1	12.5	3.6	1 टेबलस्पून · 30 g **47**
वेन्सलीडेल चीज़	**381**	23.7	31.8	0.1	1 स्लाइस · 20 g **76**
व्हिप्ड क्रीम	**257**	3.2	22.2	12.5	20 g **51**
व्हे प्रोटीन	**400**	80	6	8	1 स्कूप · 30 g **120**
सावर क्रीम	**162**	2.6	15	3	1 टेबलस्पून · 20 g **32**
सोया योगर्ट	**94**	3.5	1.8	15.8	125 g **118**
स्कीर	**49**	8	0	3.9	150 g **74**
स्क्रैंबल्ड अंडे	**145**	10	11	1.6	120 g **174**
स्टिल्टन चीज़	**410**	23.7	35	0.1	1 स्लाइस · 20 g **82**
स्विस चीज़	**393**	27	31	1.4	1 स्लाइस · 20 g **79**
हलूमी चीज़	**313**	23.9	23.5	1.6	1 स्लाइस · 25 g **78**
हाई-प्रोटीन योगर्ट	**98**	7.5	2.3	11.5	1 पीस · 150 g **147**
हावार्ती चीज़	**342**	24	26.8	0.1	1 स्लाइस · 20 g **68**

मेवे और बीज

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अखरोट	**654**	15	65	7.3	30 g **196**
अलसी	**534**	18.3	42.2	1.6	1 टेबलस्पून · 10 g **53**
कद्दू के बीज	**559**	30.2	49	4.7	30 g **168**
काजू	**553**	18.2	43.9	26.9	30 g **166**
काजू बटर	**587**	17.6	49.4	25.6	1 टेबलस्पून · 16 g **94**
खसखस	**525**	18	41.6	8.6	1 टीस्पून · 3 g **16**
चिया सीड्स	**486**	17	31	7.6	1 टेबलस्पून · 12 g **58**
चिलगोज़ा (पाइन नट)	**673**	13.7	68.4	9.4	20 g **135**
चेस्टनट भुने	**245**	3.2	2.2	47.9	50 g **123**
ताहिनी	**595**	17	53.8	11.9	1 टेबलस्पून · 15 g **89**
तिल	**573**	17.7	49.7	11.7	1 टीस्पून · 3 g **17**
पिस्ता	**560**	20.2	45.3	16.6	30 g **168**
पीनट बटर	**588**	25	50	15	1 टेबलस्पून · 16 g **94**
पेकन	**691**	9.2	72	4.3	30 g **207**
बादाम	**579**	21	50	9.5	30 g **174**
बादाम बटर	**614**	21	55.5	8.5	1 टेबलस्पून · 16 g **98**
ब्राज़ील नट	**659**	14.3	67.1	4.2	20 g **132**
भांग के बीज	**553**	31.6	48.8	4.7	1 टेबलस्पून · 10 g **55**
मिक्स नट्स	**607**	19.5	53.5	16	30 g **182**
मीठे नारियल फ़्लेक्स	**501**	2.9	35.5	43.2	1 टेबलस्पून · 5 g **25**
मूँगफली	**567**	25.8	49.2	7.6	30 g **170**
मैकाडामिया नट	**718**	7.9	75.8	5.2	30 g **215**
शहद में भुने बादाम	**594**	18.2	49.9	14.2	30 g **178**
सूरजमुखी के बीज	**584**	21	51	11.4	30 g **175**
सूरजमुखी बीज बटर	**617**	17.3	55.2	17.6	1 टेबलस्पून · 16 g **99**
हेज़लनट	**628**	14.9	60.8	7	30 g **188**

तेल, सॉस और चटनी

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अंगूर के बीज का तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **124**
अलसी का तेल	**884**	0.1	100	0	1 टेबलस्पून · 13 g **115**
आम की चटनी	**246**	0.3	0.1	59.6	1 टेबलस्पून · 15 g **37**
एवोकाडो तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **124**
करी सॉस	**77**	1	3.2	10.6	1 टेबलस्पून · 15 g **12**
केचप	**112**	1	0.1	25.7	1 टेबलस्पून · 17 g **19**
कैनोला तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **124**
घी	**876**	0.3	99.5	0	1 टीस्पून · 5 g **44**
जैतून का तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 13 g **115**
टमाटर पेस्ट	**82**	4.3	0.5	14.8	1 टेबलस्पून · 16 g **13**
टार्टर सॉस	**517**	1	55	4.6	1 टेबलस्पून · 15 g **78**
तिल का तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **124**
थाउज़ंड आइलैंड ड्रेसिंग	**379**	1.1	35.1	13.8	1 टेबलस्पून · 15 g **57**
नारियल का तेल	**892**	0	99.1	0	1 टेबलस्पून · 13 g **116**
पासाटा (टमाटर प्यूरी)	**29**	1.4	0.2	4.3	100 g **29**
पिकल रेलिश	**130**	0.4	0.5	34	1 टेबलस्पून · 15 g **20**
पिज़्ज़ा सॉस	**54**	2.2	1.1	6.7	1 टेबलस्पून · 15 g **8**
पेस्टो	**418**	5	40	4.2	1 टेबलस्पून · 16 g **67**
बत्तख की चर्बी	**898**	0	99.8	0	1 टेबलस्पून · 13 g **117**
बारबेक्यू सॉस	**172**	0.8	0.6	39.9	1 टेबलस्पून · 17 g **29**
बाल्समिक सिरका	**88**	0.5	0	17	1 टेबलस्पून · 15 g **13**
बेशामेल सॉस (व्हाइट सॉस)	**147**	3.8	10.6	9	1 टेबलस्पून · 15 g **22**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
बोलोनीज़ सॉस (रेडीमेड)	**89**	4.2	4.8	7.3	100 g **89**
ब्राउन सॉस (ब्रिटिश)	**88**	0.7	0.1	18.8	1 टेबलस्पून · 15 g **13**
मक्के का तेल	**900**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **126**
मरीनारा सॉस	**50**	1.4	1.6	5.6	100 g **50**
मस्टर्ड सॉस	**60**	3.7	3.3	1.8	1 टीस्पून · 5 g **3**
मार्जरीन	**717**	0.2	80.7	0.7	10 g **72**
मीट ग्रेवी	**53**	3.8	2.4	4.4	60 g **32**
मूँगफली का तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 14 g **124**
मेयोनेज़	**680**	1	75	0.6	1 टेबलस्पून · 15 g **102**
रैंच ड्रेसिंग	**430**	1.3	44.5	5.9	1 टेबलस्पून · 15 g **65**
लार्ड (सूअर की चर्बी)	**902**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 13 g **117**
वूस्टरशर सॉस	**77**	0	0	19.2	1 टीस्पून · 5 g **4**
श्माल्ट्ज़ (चिकन की चर्बी)	**898**	0	99.8	0	1 टेबलस्पून · 13 g **117**
सलाद क्रीम (ब्रिटिश ड्रेसिंग)	**326**	1.5	26.7	20	1 टेबलस्पून · 15 g **49**
साल्सा	**29**	1.5	0.2	4.7	1 टेबलस्पून · 16 g **5**
सिरका	**23**	0	0.1	0.6	1 टेबलस्पून · 15 g **3**
सीज़र ड्रेसिंग	**542**	2.2	57.9	2.8	1 टेबलस्पून · 15 g **81**
सूरजमुखी का तेल	**884**	0	100	0	1 टेबलस्पून · 13 g **115**
सेब का सिरका	**4**	0	0	0.9	1 टेबलस्पून · 15 g **1**
सोया सॉस	**76**	7.7	0	1.6	1 टेबलस्पून · 15 g **11**
स्वीट एंड सावर सॉस	**84**	0.6	0.2	20.1	1 टेबलस्पून · 15 g **13**
हंस की चर्बी	**900**	0	99.8	0	1 टेबलस्पून · 13 g **117**
हनी मस्टर्ड ड्रेसिंग	**464**	0.9	40.8	22.9	1 टेबलस्पून · 15 g **70**
हम्मस	**237**	7.8	17.8	9.5	1 टेबलस्पून · 15 g **36**
हॉट सॉस	**12**	1.3	0.8	0.2	1 टीस्पून · 5 g **1**
हॉलैंडेज़ सॉस	**201**	1.2	19.8	4.6	1 टेबलस्पून · 15 g **30**

मीठा और डेज़र्ट

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अगेव सिरप	**310**	0.1	0.5	76.2	1 टेबलस्पून · 21 g **65**
आइस कैंडी	**85**	0.1	0.2	20.8	1 पीस · 60 g **51**
आइसक्रीम	**227**	3.2	15	19.3	100 g **227**
आइसक्रीम सैंडविच	**237**	4.3	8.6	37.1	1 पीस · 70 g **166**
एक्लेयर	**264**	4.8	21.5	12.5	1 पीस · 60 g **158**
एग टार्ट (हांगकांग स्टाइल)	**307**	6.4	14.7	36.9	1 पीस · 60 g **184**
ऐपल क्रम्बल	**229**	2.2	9.5	33.8	150 g **344**
ऐपल पाई	**237**	1.9	11	32.4	1 स्लाइस · 120 g **284**
ओट्स कुकीज़	**450**	6.2	18.1	65.9	1 पीस · 15 g **68**
कंडेंस्ड मिल्क	**321**	7.9	8.7	54.4	1 टेबलस्पून · 20 g **64**
कहू की पाई	**201**	4	8.8	22.8	1 स्लाइस · 120 g **241**
कपकेक	**352**	2.8	14.8	52.6	1 पीस · 60 g **211**
कस्टर्ड	**114**	4	4.2	15.3	120 g **137**
कुनाफ़ा (चाशनी वाली चीज़ पेस्ट्री)	**346**	7.8	19.5	35.8	1 पीस · 100 g **346**
कैंडी कॉर्न	**342**	0	0.1	89.9	1 पीस · 2 g **7**
कैनोली	**307**	6.2	15	36.7	1 पीस · 80 g **245**
कैरमल चढ़ा सेब	**134**	1.3	2.1	27.8	1 पीस · 200 g **268**
कैरमल टॉफ़ी	**382**	4.6	8.1	77	1 पीस · 8 g **31**
कोको पाउडर	**228**	19.6	13.7	20.9	1 टीस्पून · 5 g **11**
क्रांसेकाके (बादाम रिंग केक)	**441**	10.6	22.5	49	50 g **220**
क्रिसमस पुडिंग	**285**	3	6.9	53.2	100 g **285**
क्रीम पफ़	**348**	4.6	26.4	22.9	1 पीस · 70 g **244**
क्रेप	**381**	8.1	14.6	54.3	1 पीस · 60 g **229**
क्रेम ब्रूले	**272**	4.5	20.8	16.6	1 पीस · 100 g **272**
खीर	**113**	3.4	2.8	19.1	150 g **169**
गमी कैंडी	**396**	0	0	98.8	30 g **119**
गाजर का केक	**374**	2.5	17.5	50.7	100 g **374**
गाजर का हलवा	**354**	4.8	16.6	41.9	100 g **354**
गुलाब जामुन	**306**	7.2	12.8	41	1 पीस · 30 g **92**
चिया पुडिंग	**118**	2.8	5.4	10.2	200 g **236**
चीनी	**387**	0	0	100	1 टीस्पून · 5 g **19**
चीनी वाली कुकीज़	**496**	6.8	26.1	57	1 पीस · 15 g **74**
चीनी-कोटेड चॉकलेट	**505**	5.5	24.3	65	30 g **152**
चुरोस	**419**	6	22.2	46.3	1 पीस · 25 g **105**
चॉकलेट केक	**389**	3.5	20.1	50.6	1 स्लाइस · 80 g **311**
चॉकलेट क्रीम बिस्कुट	**460**	6.7	18	67.9	1 पीस · 11 g **51**
चॉकलेट चिप कुकीज़	**481**	5.4	22.6	64.3	1 पीस · 10 g **48**
चॉकलेट बार	**523**	6.1	28.1	60.5	1 पीस · 25 g **131**
चॉकलेट मूस	**150**	5.4	4.4	21.3	1 पीस · 100 g **150**
चॉकलेट स्प्रेड	**539**	5.4	29.7	57	1 टेबलस्पून · 20 g **108**
च्युइंग गम	**228**	0.7	0.5	78.1	1 पीस · 2 g **5**
जलेबी	**382**	2.9	12.3	65.6	1 पीस · 20 g **76**
जाफ़ा केक	**354**	4.4	8.5	65.4	1 पीस · 12 g **42**
जिंजर कुकीज़ (अदरक वाली)	**453**	4.9	15.4	72.1	1 पीस · 7 g **32**
जिंजरब्रेड केक	**356**	3.9	16.4	49.2	1 पीस · 40 g **142**
जेलातो	**249**	3.5	16.2	22.3	1 स्कूप · 60 g **149**
जेली	**60**	1.2	0	14.2	100 g **60**
जैम	**278**	0.4	0.1	67.8	1 टेबलस्पून · 20 g **56**
झींगा चिप्स	**570**	0.3	39	53	25 g **143**
टर्किश डिलाइट (लोकुम)	**295**	0.6	0	73.8	1 पीस · 10 g **30**
टॉर्टिला चिप्स	**497**	6.6	22.3	62.7	40 g **199**
टोस्टर पेस्ट्री	**388**	4.2	9.9	69.3	1 पीस · 50 g **194**
ट्राइफ़ल	**167**	2.7	7.9	20.4	150 g **251**
डाइजेस्टिव बिस्कुट	**463**	6.2	21.3	60.4	1 पीस · 15 g **69**
डार्क चॉकलेट	**598**	7.8	42.6	35	20 g **120**
डोनट	**426**	5.2	22.9	49.3	1 पीस · 60 g **256**
तांगयुआन (तिल भरे स्टिकी राइस बॉल)	**280**	4.3	10.4	41.8	1 पीस · 20 g **56**
ताहिनी हलवा	**469**	12.5	21.5	56	30 g **141**
तिरामिसु	**353**	5.7	23.9	28.8	120 g **424**
तुर्रोन (बादाम नूगा)	**508**	7.9	25.2	62.5	1 पीस · 15 g **76**
त्रेस लेचेस केक	**257**	7.1	10.1	34.9	1 स्लाइस · 120 g **308**
दालचीनी स्टार कुकीज़ (त्सिम्टश्टर्ने)	**505**	14.2	25.9	50.9	1 पीस · 10 g **51**
दुल्से दे लेचे (मिल्क कैरमल)	**307**	6.5	5.5	58	1 टेबलस्पून · 20 g **61**
नारियल मैकरून	**460**	3	22.6	56.1	1 पीस · 15 g **69**
पाउंड केक	**438**	5.9	25.6	46	1 स्लाइस · 40 g **175**
पानेत्तोने (इतालवी फ़्रूट केक)	**354**	6.4	10.7	56.5	1 स्लाइस · 80 g **283**
पास्तेल द नाता (कस्टर्ड टार्ट)	**326**	5.5	16.4	38.9	1 पीस · 60 g **196**
पुडिंग	**142**	2.1	4.6	23	100 g **142**
पेकन पाई	**443**	5.5	29	41.8	1 स्लाइस · 110 g **488**
पोल्वोरोनेस (स्पेनिश शॉर्टब्रेड)	**480**	6.5	25.7	55.3	1 पीस · 30 g **144**
फ़्रोज़न योगर्ट	**127**	3	3.6	21.6	100 g **127**
फ़्लान (कैरमल कस्टर्ड)	**178**	5.2	4.9	28.2	100 g **178**
फ़्लैपजैक (ओट्स बार)	**434**	5.1	22.8	51.9	1 पीस · 60 g **260**
बकलावा	**440**	6.6	29.3	35	1 पीस · 30 g **132**
बटर कुकीज़	**467**	6.1	18.8	68.1	1 पीस · 5 g **23**
बनाना ब्रेड	**331**	4.4	12.4	50.6	1 स्लाइस · 70 g **232**
बर्फ़ी	**284**	5.4	11.4	40	1 पीस · 20 g **57**
बिस्कोटी	**373**	7.6	8.4	65.6	1 पीस · 15 g **56**
बूश द नोएल (क्रिसमस लॉग केक)	**317**	4.2	19.7	30.7	1 स्लाइस · 100 g **317**
ब्राउनी	**405**	4.8	16.3	61.8	1 पीस · 60 g **243**
ब्रिगादेइरो (चॉकलेट ट्रफ़ल)	**364**	8.3	15.9	49	1 पीस · 15 g **55**
ब्लूबेरी मफ़िन	**375**	4.5	16.1	51.9	1 पीस · 60 g **225**
ब्लैक फ़ॉरेस्ट केक	**324**	4.1	19	34.2	1 स्लाइस · 100 g **324**
माकोवियेत्स (खसखस रोल)	**390**	9	17.2	47.9	1 स्लाइस · 70 g **273**
मारों ग्लासे (कैंडिड चेस्टनट)	**290**	1.7	1.2	66.3	1 पीस · 20 g **58**
मार्ज़िपान (बादाम पेस्ट)	**407**	4	12.4	68.6	30 g **122**
मार्शमैलो	**318**	1.8	0.2	81.2	1 पीस · 7 g **22**
मिंस पाई	**377**	3.8	14.9	56.7	1 पीस · 60 g **226**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
मिल-फ़ेय (परतदार क्रीम पेस्ट्री)	292	3.9	11.3	43.7	1 पीस · 100 g 292
मिल्क चॉकलेट	535	7.7	29.7	56	25 g 134
मूनकेक (चाइनीज़ पेस्ट्री)	348	4.7	8.5	62.6	1 पीस · 100 g 348
मेदोविक (शहद वाला लेयर केक)	395	5.3	17.8	53.5	1 स्लाइस · 100 g 395
मेपल सिरप	260	0	0.1	67	1 टेबलस्पून · 20 g 52
मेरिंग	396	4.1	0.3	94.3	1 पीस · 10 g 40
मैंगो स्टिकी राइस	146	2	3.8	26.4	250 g 366
मैकरॉन	430	10	21.2	49.7	1 पीस · 12 g 52
मोची (चावल का केक)	223	4	0.6	45.5	1 पीस · 50 g 112
राइस क्रिस्पी ट्रीट	417	3.4	9	80.5	1 पीस · 25 g 104
राइस पुडिंग	108	3.2	2.1	18.1	150 g 162
रिसालामांदे (बादाम-क्रीम राइस पुडिंग)	132	2.9	6.3	15.6	150 g 198
लड्डू	411	6.9	22.3	42.7	1 पीस · 40 g 164
लिकोरिस	311	5.2	0.5	70.6	30 g 93
लेबकूखन (जर्मन जिंजरब्रेड)	326	7	1.3	68.7	1 पीस · 40 g 130
लेमन कर्ड	266	0.6	4.9	55.4	1 टेबलस्पून · 20 g 53
लेमन टार्ट	379	5	20.9	42.7	1 स्लाइस · 100 g 379
लेमन मेरिंग पाई	251	2.9	8.5	40.9	1 स्लाइस · 110 g 276
वनीले किपफ़र्ल (वनीला कुकीज़)	543	8.5	33	51.4	1 पीस · 8 g 43
विक्टोरिया स्पंज केक	354	3.7	14.8	51.7	1 स्लाइस · 70 g 248
वेफ़र बिस्कुट	455	4.9	16.4	71	30 g 137
व्हाइट चॉकलेट	539	5.9	32.1	59	25 g 135
शहद	304	0.3	0	82.2	1 टीस्पून · 8 g 24
शीरा (मोलैसिस)	290	0	0.1	74.7	1 टेबलस्पून · 20 g 58
शॉर्टब्रेड	489	6.4	22.7	64.8	1 पीस · 10 g 49
श्टोलन (क्रिसमस फ़्रूट ब्रेड)	407	5.9	18.6	53.5	1 स्लाइस · 60 g 244
सावोयार्दी (स्पंज बिस्कुट)	385	8	3.8	79.9	1 पीस · 6 g 23
सेब का स्ट्रूडल	281	2	14.1	36.4	120 g 337
सॉर्बेट और शर्बेट	110	0.8	0.1	26.6	1 स्कूप · 60 g 66
स्टिकी टॉफ़ी पुडिंग	355	4.8	12.2	57.3	120 g 426
स्ट्रूफ़ोली (शहद वाली आटे की गोलियाँ)	383	6.2	15.9	54.2	80 g 307
स्ट्रूपवाफ़ल (कैरमल वाफ़ल)	405	4.8	12.6	68.7	1 पीस · 30 g 122
स्ट्रॉबेरी केक	260	3.3	15.5	26.7	1 स्लाइस · 100 g 260
हार्ड कैंडी	394	0	0.2	98	1 पीस · 5 g 20

पेय

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अंगूर का जूस	60	0.4	0.1	14.6	1 गिलास · 250 g 150
अनानास का जूस	53	0.4	0.1	12.1	1 गिलास · 250 g 132
अनार का जूस	55	0.1	0.3	13	1 गिलास · 200 g 110
आइस्ड टी	45	0	0.2	10.8	1 गिलास · 500 g 225
आलमंड मिल्क	38	0.4	1	6.2	1 गिलास · 250 g 95
एगनॉग	88	4.5	4.2	8.1	1 गिलास · 150 g 132
एनर्जी ड्रिंक	43	0.5	0	10.2	250 g 108
एस्प्रेसो	9	0.1	0.2	1.7	30 g 3
ओट मिल्क	43	0.2	1.1	7.8	1 गिलास · 250 g 107
ओर्चाटा	88	1.1	0.1	19.9	1 गिलास · 250 g 220
कैपुचीनो	37	1.9	2	2.8	250 g 93
कॉफ़ी	2	0.3	0	0	250 g 5
कोंबुचा	16	0.1	0	4	1 गिलास · 250 g 40
कोला	42	0	0.3	10.4	1 गिलास · 250 g 105
क्रैनबेरी जूस	46	0.4	0.1	12.1	1 गिलास · 200 g 92
गाजर का जूस	29	0.4	0.1	6.5	1 गिलास · 250 g 73
ग्रीन टी	1	0.2	0	0	250 g 3
ग्रेपफ़्रूट का जूस	43	0.5	0.1	8.9	1 गिलास · 250 g 106
चाय	1	0	0	0.2	250 g 3

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
जिन	265	0	0	0	1 गिलास · 50 g 133
टमाटर का जूस	17	0.8	0.3	3.1	1 गिलास · 250 g 43
टॉनिक वॉटर	34	0.1	0.1	8.3	1 गिलास · 200 g 68
डाइकिरी	119	0.1	0.1	15.5	1 गिलास · 150 g 179
नारियल पानी	15	0.2	0.1	3.3	1 गिलास · 330 g 50
पीना कोलाडा	151	0.4	2.1	19.4	1 गिलास · 200 g 302
प्रून जूस (सूखे आलूबुखारे का)	77	0.4	0	18.7	1 गिलास · 200 g 154
प्रोटीन स्मूदी	118	9.2	4	11.7	1 गिलास · 300 g 354
प्रोसेको	71	0.2	0	1.5	1 गिलास · 125 g 89
फ़्रूट स्मूदी	66	2.3	1.1	10.9	1 गिलास · 300 g 198
फ़्लेवर्ड मिल्क	64	2.8	1	10.8	1 गिलास · 250 g 160
फ़्लैट व्हाइट	38	2.4	1.4	3.9	1 गिलास · 160 g 60
बकरी का दूध	56	3.4	2.8	4.3	1 गिलास · 250 g 140
बबल टी	55	0.4	1.4	10.3	1 गिलास · 450 g 248
बीयर	43	0.5	0	3.5	1 गिलास · 500 g 215
ब्लडी मैरी	73	0.7	0.2	3.4	1 गिलास · 200 g 146
मल्ड वाइन	155	0.3	0.2	19.2	1 गिलास · 200 g 310
माचा (ग्रीन टी पाउडर)	237	29.6	5.3	1.5	1 टीस्पून · 2 g 5
माचा लाटे	61	3.4	1.9	7.6	1 गिलास · 300 g 184
मार्गरीटा कॉकटेल	122	0.1	0.1	16.1	1 गिलास · 150 g 183
मार्टिनी	201	0.1	0	0.1	1 गिलास · 100 g 201
मिमोसा	64	0.4	0.2	6.3	1 गिलास · 150 g 96
मिल्कशेक	112	3.9	3	17.8	300 g 336
मैंगो लस्सी	83	3.4	1.8	13.8	1 गिलास · 250 g 209
मोका	64	2.6	1.5	10.2	1 गिलास · 300 g 192
मोहितो	61	0.1	0	2.3	1 गिलास · 250 g 153
रम	231	0	0	0	1 गिलास · 50 g 116
राइस मिल्क	54	0.2	1	10.8	1 गिलास · 250 g 134
लाटे	43	2.8	1.6	4.3	1 गिलास · 300 g 129
लिक्योर	279	0	0.1	33.2	1 गिलास · 50 g 140
लेमोनेड	46	0	0	12.1	1 गिलास · 330 g 152
वाइन	85	0.1	0	2.6	1 गिलास · 150 g 128
वोदका	231	0	0	0	1 गिलास · 50 g 116
व्हाइट वाइन	82	0.1	0	2.6	1 गिलास · 150 g 123
व्हिस्की	250	0	0	0.1	1 गिलास · 50 g 125
व्हिस्की सावर	149	0	0	13.2	1 गिलास · 120 g 179
शराब (स्पिरिट)	231	0	0	0	50 g 116
शैंडी	38	0.2	0	7.1	1 गिलास · 500 g 190
संतरे का जूस	45	0.7	0.2	10.2	1 गिलास · 250 g 113
सब्ज़ियों का जूस	22	0.7	0.1	4.7	1 गिलास · 250 g 54
सांग्रिया	85	0	0	7.2	1 गिलास · 200 g 170
साके	134	0.5	0	5	1 गिलास · 100 g 134
सेब का जूस	46	0.1	0.1	11.1	1 गिलास · 250 g 115
सोया मिल्क	37	3.3	2.1	0.7	1 गिलास · 250 g 93
स्पोर्ट्स ड्रिंक	26	0	0	6.4	1 गिलास · 500 g 130
स्प्रिट्ज़	77	0.1	0	5.7	1 गिलास · 200 g 155
हल्दी वाला दूध (गोल्डन मिल्क)	68	3.2	1.9	9.8	1 गिलास · 250 g 170
हार्ड साइडर	56	0	0	5.9	1 गिलास · 330 g 185
हॉट चॉकलेट	85	3.2	3.2	11.6	1 गिलास · 250 g 213

डिश

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
BLT सैंडविच	231	10.9	7.5	28	1 पीस · 180 g 416
अनियन रिंग्स	352	4.2	19.8	37.3	100 g 352
अरानचीनी (भरवाँ तले चावल के गोले)	253	7.4	14.6	22.3	1 पीस · 150 g 379
आयरिश स्टू	117	8.2	6.4	5	300 g 351
आलू का सलाद	168	1.5	11.1	14.3	150 g 252
आलू का सूप	90	1.5	4.7	9.3	350 g 315

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
आलू के पैनकेक	**196**	4.5	10.8	18.4	1 पीस · 60 g **118**
आलू गोभी	**60**	2.6	2	6.2	250 g **150**
आलू ग्रातें	**109**	3.4	4.2	14.5	200 g **218**
आलू पालक (साग आलू)	**110**	2.2	8.2	7	200 g **220**
उएवोस रांचेरोस	**121**	6.7	6.7	7.2	300 g **363**
उपमा	**87**	2	2.6	12.5	250 g **218**
एग ड्रॉप सूप	**27**	1.2	0.6	3.9	300 g **81**
एग फ़ू यंग	**137**	12.8	7.4	4.5	200 g **274**
एग मफ़िन	**136**	10.6	9.3	1.8	1 पीस · 60 g **82**
एग सलाद	**257**	10.3	23.1	1	100 g **257**
एग्स बेनेडिक्ट	**288**	13.8	22.1	7.9	1 पीस · 125 g **360**
एलोते (मेक्सिकन भुट्टा)	**183**	4.3	12.5	14.8	1 पीस · 150 g **275**
ऑमलेट	**154**	10.6	11.7	1.6	150 g **231**
ऑरेंज चिकन	**262**	14.5	12.7	21.7	250 g **655**
ओकोनोमियाकी (जापानी नमकीन पैनकेक)	**165**	5.2	9.6	13.3	1 पीस · 250 g **411**
ओलिव्ये सलाद (रशियन सलाद)	**198**	5.5	16.7	5.1	150 g **297**
ओवरनाइट ओट्स	**160**	6.8	3.8	21.6	250 g **399**
कंट्री-फ़ाइड स्टेक	**306**	19.9	21.1	7.6	180 g **551**
कद्दू का सूप	**72**	1.1	4.7	5.4	300 g **216**
करी	**107**	6.5	6.5	5.1	250 g **268**
करी लक्सा	**108**	5.1	6.8	6.9	550 g **594**
काजू चिकन	**160**	18.4	7	4.5	300 g **480**
कात्सु सैंडो (पोर्क कटलेट सैंडविच)	**313**	13.4	16.8	27.5	1 पीस · 200 g **626**
काप्रेज़े सलाद	**205**	10.5	17.1	2.3	200 g **410**
कार्नितास	**271**	24.6	18.3	0	120 g **325**
काल्ज़ोने (भरवाँ पिज़्ज़ा)	**343**	14.8	17.7	29.9	1 पीस · 250 g **858**
किंबाप	**144**	4.6	3.7	21.7	1 स्लाइस · 21 g **30**
किमची फ़ाइड राइस	**171**	4.8	8.1	19	330 g **565**
कीमा भरी शिमला मिर्च	**95**	5.5	4.5	7.3	1 पीस · 200 g **190**
कुंग पाओ चिकन	**129**	9.8	7	5.4	250 g **323**
केसादिया	**287**	14.4	13	25.4	200 g **574**
कैनेलोनी	**191**	9.8	10.1	14.3	300 g **573**
कैलिफ़ोर्निया रोल	**94**	2.9	0.7	17.4	1 पीस · 30 g **28**
काँजी (चावल का दलिया)	**58**	4.3	1.3	6.9	300 g **174**
कॉब सलाद	**93**	11.3	4.3	1.4	250 g **233**
कॉर्न डॉग	**250**	8.6	12	26	1 पीस · 100 g **250**
कोक ओ वें (वाइन में चिकन)	**133**	13	7	4	300 g **399**
कोरियन फ़ाइड चिकन	**279**	13.7	16.3	19.1	200 g **558**
कोरोनेशन चिकन (करी-मेयो)	**362**	16.6	31.4	3.3	100 g **362**
कोलस्लॉ	**117**	0.9	8	8.6	150 g **176**
क्यूबन सैंडविच	**228**	15.9	10.7	15.5	1 पीस · 250 g **570**
क्रैब केक	**155**	20.2	7.5	0.5	1 पीस · 60 g **93**
क्रोक मस्यो (हैम-चीज़ टोस्ट)	**273**	11.3	12.9	26.8	1 पीस · 150 g **410**
क्लब सैंडविच	**222**	15.1	7.5	22.1	1 पीस · 250 g **555**
क्लैम चाउडर	**93**	3.1	4.8	8.3	300 g **279**
क्विनोआ सलाद	**139**	4	7.8	11.6	250 g **347**
गंबो	**89**	8.2	3.4	5.7	350 g **312**
गास्पाचो	**26**	0.8	0.6	3.5	300 g **78**
गुलाश (हंगेरियन स्टू)	**145**	13	9	2.2	250 g **363**
ग्यूदोन (बीफ़ राइस बाउल)	**145**	3	3.3	24.7	370 g **536**
ग्रिट्स (पका मक्के का दलिया)	**71**	1.2	1.8	11.5	250 g **178**
ग्रिल्ड चीज़ सैंडविच	**343**	11	20.8	26.9	1 पीस · 130 g **446**
ग्रीक सलाद	**110**	3.5	9	3	200 g **220**
ग्रीन बीन कैसरोल	**56**	2	2.2	5.2	150 g **84**
चना मसाला	**109**	5.9	3.5	13.2	250 g **273**
चाइनीज़ एग रोल (तला हुआ)	**272**	7.6	14.7	25	1 पीस · 80 g **218**
चिकन एंचिलादा	**178**	10	9	12.3	250 g **445**
चिकन कीव	**280**	21.3	19.2	5.3	1 पीस · 180 g **504**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
चिकन कॉर्डन ब्लू	**210**	22.6	9.2	8.7	1 पीस · 200 g **420**
चिकन कोरमा	**127**	14.6	5.1	4.3	300 g **381**
चिकन चाउमीन	**147**	8.5	7.2	12.1	350 g **515**
चिकन टिक्का मसाला	**156**	12.4	9.8	4.6	300 g **468**
चिकन नगेट्स	**307**	15.9	20.4	14	1 पीस · 17 g **52**
चिकन नूडल सूप	**53**	3.8	1.4	5.5	300 g **159**
चिकन पार्मिजाना	**174**	16.3	8.3	7.5	250 g **435**
चिकन पॉट पाई	**255**	9.2	13.5	21.9	250 g **638**
चिकन फ़ाहीता	**206**	11.3	9.8	16.5	250 g **515**
चिकन बाल्टी	**105**	10.5	5	4.5	300 g **315**
चिकन बिरयानी	**104**	7.2	2.4	12.4	300 g **312**
चिकन मेयोनेज़ सलाद	**219**	6.5	20.6	1.6	100 g **219**
चिकन मोले	**137**	19	5.6	2.9	250 g **343**
चिकन विंडालू	**192**	18.5	12.5	2.5	300 g **576**
चिकन सटे	**191**	21.7	10.3	2.8	1 पीस · 30 g **57**
चिकन स्ट्रिप्स	**271**	19.2	13.9	16.1	1 पीस · 30 g **81**
चिकन-मशरूम पाई	**202**	13.6	10.4	13.2	250 g **505**
चिलाकिलेस	**195**	10.6	10.7	12.8	250 g **488**
चिली कॉन कार्ने	**118**	9.8	4.3	7.3	300 g **354**
चीज़ टॉर्टेलिनी	**236**	10.4	5.6	34.6	200 g **472**
चीज़ फ़ोंड्यू	**231**	16.2	17.2	2.6	150 g **347**
चीज़ राविओली	**173**	7.4	6.3	21	200 g **346**
चीज़केक	**321**	5.5	22.5	25	120 g **385**
चीज़बर्गर	**296**	17.9	16.1	18.1	1 पीस · 210 g **622**
चीलेस रेयेनोस (भरवाँ मिर्च)	**228**	7.8	17.2	9.7	1 पीस · 150 g **342**
जंबालाया	**161**	13.8	8	8	300 g **483**
जनरल त्सो चिकन	**295**	12.9	16.4	23.1	250 g **738**
जर्क चिकन	**235**	20	15.5	2.5	200 g **471**
जर्मन आलू सलाद	**108**	2.9	3.2	15.3	200 g **216**
जापानी करी	**140**	2.5	4	22.2	350 g **490**
जोलोफ़ राइस	**147**	2.2	6.3	19.6	300 g **441**
झींगा टेंपुरा	**194**	20	10.3	6.5	1 पीस · 30 g **58**
झींगा स्कैम्पी	**192**	15.4	13	2.1	200 g **384**
टमाटर सूप	**70**	1.2	4.7	5.4	300 g **210**
टाको	**246**	15.3	13.6	13.4	1 पीस · 100 g **246**
टूना मेल्ट	**296**	11.7	17	23.1	1 पीस · 180 g **533**
टूना सलाद	**194**	10.1	15.8	2.5	150 g **291**
टैको सलाद	**179**	7.5	9.3	13.6	300 g **537**
टॉम खा गाई (नारियल-चिकन सूप)	**87**	4.6	7	2.4	350 g **304**
टॉम यम सूप	**22**	3.1	0.3	1.9	350 g **78**
टोड इन द होल (बैटर में सॉसेज)	**285**	12	17.9	18.5	250 g **713**
डंपलिंग (मोमो)	**113**	6.9	4.6	9.9	1 पीस · 25 g **28**
डेविल्ड एग (भरवाँ उबले अंडे) भरवाँ उबले अंडे (डेविल्ड एग)	**198**	11.5	15.9	1.1	1 पीस · 30 g **59**
डोल्मा (भरवाँ अंगूर के पत्ते)	**228**	8.2	17	8.2	1 पीस · 30 g **68**
तंदूरी चिकन	**214**	27.4	10.8	1.9	200 g **428**
तबूले	**127**	1.6	9.7	7.8	150 g **191**
ताकितोस चिकन ताकितोस (तले रोल)	**269**	12.5	10.4	28.3	1 पीस · 40 g **108**
ताकोयाकी (ऑक्टोपस वाले गोले)	**157**	7	7.1	15.6	1 पीस · 25 g **39**
तामाले (पत्ते में पका मक्के का आटा)	**174**	7.4	9	13.4	1 पीस · 130 g **226**
तिल-झींगा टोस्ट	**382**	12.9	29.8	15.4	1 पीस · 20 g **76**
तेरियाकी चिकन	**163**	25.7	6	1.6	250 g **408**
तोकगुक (राइस केक सूप)	**99**	4.3	1.2	16.1	450 g **446**
तोकबोकी	**131**	4.1	4	18.8	250 g **328**
तोस्तादा (कुरकुरी टॉर्टिला)	**157**	6.2	6.8	15.6	1 पीस · 120 g **188**
थाई करी	**119**	8.8	8.7	1.4	300 g **357**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
दान दान नूडल्स	**211**	8.3	12	15.9	300 g **634**
दाल	**145**	8.6	4.3	11.7	250 g **363**
नाचोस	**265**	7.6	15.8	22.1	150 g **398**
नासी गोरेंग	**158**	7.1	6.3	17.1	380 g **601**
न्योकी	**135**	2.4	6.3	16.2	200 g **270**
पकौड़े	**125**	4.9	4.8	13	100 g **125**
पटाटास ब्रावास (तीखी सॉस वाले तले आलू)	**199**	2.3	14.2	14.2	200 g **397**
पत्तागोभी रोल	**105**	6.5	5.5	6.7	1 पीस · 150 g **158**
पनीर बटर मसाला	**250**	10.7	20.9	5	250 g **624**
पाएया	**148**	7.9	4.9	17.1	300 g **444**
पालक पनीर	**101**	5.4	7	3.4	250 g **253**
पाव भाजी	**124**	2.5	6.4	13	300 g **372**
पास्ता ए फ़ाजोली	**91**	3.7	3.4	9	350 g **317**
पास्ता सलाद	**211**	7.7	10.6	19.6	200 g **422**
पिएरोगी (मोमो जैसे डंपलिंग)	**148**	4.4	2.8	25.1	200 g **296**
पिज़्ज़ा	**250**	11	9.5	28.7	1 स्लाइस · 110 g **275**
पीनट बटर-जैम सैंडविच	**361**	11.4	16.6	42.4	1 पीस · 100 g **361**
पुल्ड पोर्क सैंडविच	**243**	15	8.8	24.1	1 पीस · 220 g **535**
पूटीन	**213**	7.7	12	18.1	350 g **745**
पेकिंग डक	**154**	5.3	11.8	6.2	200 g **308**
पेपरोनी पिज़्ज़ा	**282**	11.7	11.9	29.7	1 स्लाइस · 110 g **310**
पेरी-पेरी चिकन	**247**	21.1	17.3	0.7	250 g **618**
पैड क्रापाओ (थाई बेसिल चिकन)	**177**	19.8	8.3	4.4	170 g **301**
पैड थाई	**154**	8.1	7.5	13.2	300 g **462**
पैड सी ईव	**135**	6.4	5.2	14	350 g **474**
पैनकेक	**220**	6	9	28.4	1 पीस · 45 g **99**
पॉट रोस्ट	**251**	28.4	15.3	0	150 g **377**
पोके बाउल	**172**	7.5	7.8	16.4	350 g **602**
पोर्क पाई	**370**	9.9	26	23.4	1 पीस · 140 g **518**
पोसोले (मेक्सिकन सूप)	**43**	3.4	1.2	3.7	350 g **151**
पोहा	**168**	3.4	7.2	21.3	250 g **421**
प्रोटीन पैनकेक	**237**	14.5	7.5	24.6	1 पीस · 45 g **106**
प्लोव (मध्य एशियाई पुलाव)	**160**	7	6	19.3	300 g **480**
फ़त्तूश (कुरकुरे पीटा वाला सलाद)	**91**	1.6	6	7.4	200 g **181**
फ़लाफ़ल	**333**	13.3	17.8	31.8	1 पीस · 17 g **57**
फ़िलिपीनो अदोबो	**181**	17.7	7.9	8.7	350 g **634**
फ़िश एंड चिप्स	**224**	8.8	10.9	22	350 g **785**
फ़ुल इंग्लिश ब्रेकफ़ास्ट	**160**	8.9	9.4	9.9	330 g **529**
फ़ेटुचीनी अल्फ़ेडो	**162**	4.5	6.1	21.4	300 g **485**
फ़ो (वियतनामी नूडल सूप)	**77**	5.8	3.3	5.2	450 g **347**
फ़्राइड चिकन	**241**	19.1	15.1	5.8	1 पीस · 100 g **241**
फ़्राइड राइस	**165**	4	5.5	23.9	250 g **413**
फ़्रिटाटा	**160**	9.4	12.3	2.5	200 g **320**
फ़्रेंच अनियन सूप	**108**	5.5	4.5	10.7	300 g **324**
फ़्रेश स्प्रिंग रोल	**112**	5.7	2.6	15.3	1 पीस · 70 g **78**
बटर चिकन	**208**	13.3	15.4	4	300 g **624**
बफ़ेलो विंग्स	**267**	17	20	5	150 g **401**
बर्गर	**260**	13	12	24.3	1 पीस · 220 g **572**
बाओ बन	**273**	11.2	7.6	38.6	1 पीस · 90 g **246**
बान मी	**233**	11.1	9.8	23.6	1 पीस · 210 g **490**
बाबा गनूश (भुने बैंगन का डिप)	**183**	4.8	15	4.3	1 टेबलस्पून · 20 g **37**
बारबेक्यू पोर्क रिब्स	**254**	16.2	15.1	11.8	250 g **635**
बारश्च और उश्का (चुकंदर सूप, मशरूम डंपलिंग)	**42**	1.4	0.7	6.8	350 g **147**
बिबिंबाप	**76**	5.5	2.4	7	400 g **304**
बिस्किट्स एंड ग्रेवी	**224**	6.2	14.7	16.2	250 g **560**
बीन्स ऑन टोस्ट	**168**	5.7	1.7	31.1	250 g **419**
बीन्स का सूप	**67**	3.8	0.8	7.6	350 g **235**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
बीफ़ और ब्रोकली	**160**	10.4	10.6	3.8	250 g **400**
बीफ़ कार्पाचो	**271**	15.2	23	0.6	100 g **271**
बीफ़ बुर्गिन्यों	**85**	8.9	3.3	4.2	300 g **254**
बीफ़ वेलिंगटन	**356**	16.3	25.5	14.8	250 g **890**
बीफ़ स्टू	**107**	8.8	5.1	5	300 g **321**
बीफ़ स्ट्रोगानोफ़	**150**	10.1	9.3	5.5	250 g **375**
बुरिटो	**219**	11.1	8.5	21.4	1 पीस · 250 g **548**
बुरिटो बाउल	**155**	12.5	5	14	350 g **543**
बेकन में लिपटे सॉसेज	**381**	22.8	31.3	1.4	1 पीस · 25 g **95**
बेक्ड पास्ता (ग्रातें)	**179**	7.1	9.2	16.4	250 g **448**
बैंगन पार्मिजाना	**155**	7	10.5	7.1	250 g **388**
बॉम्बे आलू	**118**	1.8	6.7	12.6	200 g **236**
बोर्श (चुकंदर का सूप)	**49**	2.4	2.1	4.5	300 g **147**
ब्रुस्केटा	**171**	4.3	7.6	19.8	1 पीस · 40 g **68**
ब्लैक बीन्स और चावल	**182**	5.8	7.1	18.8	250 g **455**
भरवाँ पास्ता शेल	**158**	8.5	6.5	15.6	300 g **474**
भरवाँ मशरूम	**288**	10.7	15	24.7	1 पीस · 30 g **86**
मटर और हैम का सूप मटर का सूप (स्मोक्ड मीट वाला)	**80**	5.6	2.4	5.8	350 g **280**
मलाई कोफ़्ता	**232**	6.2	17.6	12.2	250 g **579**
मशरूम सूप	**74**	2.1	4.8	4.5	300 g **222**
मसूर का सूप	**60**	3.8	0.7	6.5	300 g **180**
मात्ज़ो बॉल सूप	**73**	3.1	2	9.8	350 g **256**
मापो टोफ़ू	**104**	7.8	6.8	1.9	250 g **260**
मिनेस्ट्रोन सूप	**40**	1.7	0.5	5.8	300 g **120**
मिसो सूप	**24**	2.2	0.8	1.7	250 g **60**
मीट कटलेट	**240**	15	17	8.5	1 पीस · 90 g **216**
मीटबॉल	**190**	11	12	8.4	200 g **380**
मीटलोफ़	**199**	17.5	10.7	6.8	1 स्लाइस · 100 g **199**
मुसाका	**147**	5.8	10.8	5.2	300 g **441**
मेक्सिकन राइस	**149**	2.4	4.3	24.1	200 g **297**
मैक एंड चीज़	**223**	8.7	10.5	21.9	250 g **558**
मैनिकोटी	**160**	8.8	7.3	14.3	300 g **480**
मोज़रेला स्टिक्स	**325**	14.8	18.3	23.1	1 पीस · 20 g **65**
याकितोरी	**172**	26	3.3	9.3	1 पीस · 30 g **52**
याकिसोबा	**161**	4.5	7.9	16.6	300 g **482**
यीरोस	**184**	11.2	6.8	17.8	1 पीस · 250 g **460**
राजमा करी	**106**	4.7	5.6	9.3	250 g **265**
रामेन	**127**	7.1	4.6	13.1	450 g **572**
रिफ़्राइड बीन्स	**90**	5	2	9.8	150 g **135**
रूबेन सैंडविच	**282**	10	19.4	14.2	1 पीस · 250 g **705**
रैटाटुई	**53**	1.2	3.1	5	250 g **133**
रैप सैंडविच	**232**	12.8	9.4	21.8	1 पीस · 250 g **580**
रोगन जोश (लैंब)	**149**	14.4	9.1	3.7	300 g **447**
रोपा विएखा (रेशेदार बीफ़ स्टू)	**157**	17.7	8.1	1.6	250 g **393**
रोश्टी (स्विस आलू पैनकेक)	**182**	2.4	8.3	22.5	150 g **273**
लज़ान्या	**139**	7.5	5	14.6	300 g **417**
लेमन चिकन	**150**	16.9	6.2	6.6	250 g **375**
लैंब बिरयानी	**195**	7.1	9.2	19.1	350 g **683**
लॉबस्टर रोल	**234**	12.2	12.4	17.7	1 पीस · 180 g **421**
लो मीन	**121**	4.8	2.4	18.9	300 g **363**
वफ़ल	**290**	7.9	14	30.5	100 g **290**
वॉटन सूप	**33**	2.4	1.3	2.6	300 g **99**
शकरकंद कैसरोल	**210**	2.2	9.3	28.4	150 g **315**
शकरकंद फ़्राइज़	**192**	2.3	9.4	31.4	150 g **288**
शकशुका	**117**	5.5	9.5	1.6	250 g **291**
शवर्मा	**215**	10	11	18	350 g **753**
शीश कबाब	**230**	20	16	0.2	200 g **460**
शुबा (फ़र कोट में हेरिंग)	**190**	6	15	5.8	150 g **285**
शुमाई (स्टीम्ड डंपलिंग)	**191**	9.1	9.2	15.9	1 पीस · 20 g **38**

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
शेपर्ड्स पाई	**123**	7.6	6.3	7.2	300 g **369**
श्नित्ज़ेल	**271**	22.9	14.1	12.6	1 पीस · 150 g **407**
सब्ज़ियों का सूप	**27**	0.8	0.5	4.1	350 g **95**
समोसा	**310**	5.1	17.5	31.4	1 पीस · 80 g **248**
सलाद निसुआज़	**123**	7.3	8.5	3.7	300 g **370**
साफ़ शोरबा	**6**	0.9	0.2	0.2	300 g **18**
सीज़र सलाद	**150**	9	10	4.2	250 g **375**
सुव्लाकी (पोर्क सीख)	**124**	13.9	5.2	4.3	1 पीस · 100 g **124**
सुशी	**150**	6	3	24	1 पीस · 30 g **45**
सेविचे (नींबू वाली कच्ची मछली)	**63**	10.5	0.8	3.1	150 g **95**
सेसमी चिकन	**293**	14.3	14.3	26.2	250 g **733**
सॉस वाला पास्ता	**106**	3.7	1.2	18.1	300 g **318**
सोम टाम (कच्चे पपीते का सलाद)	**68**	2.4	2.2	10	200 g **136**
स्कॉच एग	**241**	12	16	11.9	1 पीस · 110 g **265**
स्टेक एंड किडनी पाई	**243**	17	13.1	13.9	250 g **608**
स्पेगेटी कार्बोनारा	**164**	6.1	7.9	15.8	300 g **492**
स्पेगेटी बोलोनीज़	**125**	5.9	2.6	17.6	300 g **375**
स्पेनिश आलू ऑमलेट	**165**	5.6	9.9	11.7	1 स्लाइस · 120 g **198**
स्प्रिंग रोल मीट स्प्रिंग रोल (तले हुए)	**242**	6.5	16.4	17	1 पीस · 50 g **121**
स्लॉपी जो	**185**	11.3	6.4	18.9	1 पीस · 200 g **370**
स्वीट एंड सावर चिकन	**250**	10.1	12.7	22.9	250 g **625**
स्वीट एंड सावर पोर्क	**260**	8.9	13.6	24.5	250 g **650**
हश पपीज़ (तले मक्के के गोले)	**296**	6.2	13.3	37.3	1 पीस · 20 g **59**
हैगिस	**310**	10.7	21.7	17.4	150 g **465**
हैनान चिकन राइस	**132**	11.1	2.5	14.7	390 g **516**
हैश ब्राउन	**190**	1.9	12.3	17	1 पीस · 60 g **114**
हॉट एंड सावर सूप	**39**	2.6	1.2	3.9	300 g **117**
हॉट डॉग	**260**	10	15	22	1 पीस · 150 g **390**

स्नैक, मसाले और अन्य

फ़ूड आइटम	kcal	प्रो	फ़ैट	कार्ब	आम मात्रा, kcal
अल्फ़ेडो सॉस	**150**	2.1	15	1.8	1 टेबलस्पून · 16 g **24**
आलू चिप्स	**532**	6.4	34	50.7	30 g **160**
ऑयस्टर सॉस	**51**	1.4	0.3	10.6	1 टेबलस्पून · 18 g **9**
करी पाउडर	**301**	14.5	14	2.6	1 टीस्पून · 2 g **6**
कायेन मिर्च पाउडर	**376**	12	17.3	29.4	1 टीस्पून · 2 g **8**
काली मिर्च	**251**	10.4	3.3	38.6	1 टीस्पून · 2 g **5**
केसर	**352**	11.4	5.8	61.5	1 g **4**
क्रैनबेरी सॉस	**159**	0.9	0.1	39.3	1 टेबलस्पून · 20 g **32**
गरम मसाला	**379**	15.6	15.1	45.2	1 टीस्पून · 2 g **8**
ग्रेनोला बार	**471**	10.1	19.8	59.1	1 पीस · 25 g **118**
ग्वाकामोले	**155**	1.9	14.2	1.9	1 टेबलस्पून · 15 g **23**
ज़ात्ज़िकी	**91**	5.2	6	3.9	1 टेबलस्पून · 15 g **14**
जायफल	**507**	5.3	36.3	28.5	1 टीस्पून · 2 g **10**
जीरा	**427**	17.8	22.3	33.7	1 टीस्पून · 2 g **9**
टेंपे	**192**	20.3	10.8	7.6	100 g **192**
टोफ़ू	**144**	17.3	8.7	0.5	100 g **144**
तेरियाकी सॉस	**89**	5.9	0	15.5	1 टेबलस्पून · 18 g **16**
दालचीनी	**247**	4	1.2	27.5	1 टीस्पून · 3 g **7**
नमक	**0**	0	0	0	1 टीस्पून · 6 g **0**
नमकीन प्रेट्ज़ेल	**384**	10	2.9	77	30 g **115**
नारियल का दूध	**197**	2	21.3	2.8	100 g **197**
नींबू का रस	**22**	0.3	0.2	6.6	1 टेबलस्पून · 15 g **3**
नोरी स्नैक	**301**	40	3.5	13.5	1 पैकेट · 5 g **15**
न्यूट्रिशनल यीस्ट	**334**	40.4	4.5	21.8	1 टेबलस्पून · 5 g **17**
पिको दे गायो (मेक्सिकन साल्सा)	**17**	0.7	0.1	2.6	1 टेबलस्पून · 15 g **3**
पैपरिका	**282**	14.1	12.9	19.1	1 टीस्पून · 2 g **6**
पॉपकॉर्न	**387**	12.9	4.5	63.3	30 g **116**
प्रोटीन बार	**412**	30.3	15.2	31.1	1 पीस · 50 g **206**
प्लांट-बेस्ड कीमा	**167**	14.8	8.4	5	100 g **167**
फ़िश सॉस	**35**	5.1	0	3.6	1 टेबलस्पून · 18 g **6**
माइकोप्रोटीन	**92**	13.4	2.3	1.6	100 g **92**
मिसो पेस्ट	**198**	12.8	6	20	1 टेबलस्पून · 17 g **34**
यीस्ट एक्सट्रैक्ट	**180**	40.7	0.4	3.3	1 टीस्पून · 5 g **9**
लहसुन पाउडर	**344**	16.7	0.8	62.8	1 टीस्पून · 3 g **10**
वनीला एक्सट्रैक्ट	**240**	0.1	0	2.4	1 टीस्पून · 4 g **10**
वसाबी	**292**	2.2	10.9	40	1 टीस्पून · 5 g **15**
वीगन बर्गर	**197**	18	11.1	4.1	1 पीस · 110 g **217**
वीगन सॉसेज	**229**	13.4	16.3	5.7	1 पीस · 50 g **115**
श्रीराचा सॉस	**93**	1.9	0.9	17	1 टीस्पून · 6 g **6**
सूखा ऑरिगैनो	**265**	9	4.3	26.4	1 टीस्पून · 1 g **3**
सेइटन	**134**	20.6	2.5	6.7	100 g **134**
सोंठ (अदरक पाउडर)	**335**	9	4.2	58.3	1 टीस्पून · 2 g **7**
सोया चंक्स (TVP)	**150**	18.6	2.9	7	100 g **150**
स्पिरुलिना सूखा स्पिरुलिना	**290**	57.5	7.7	20.3	1 टीस्पून · 3 g **9**
हल्दी	**312**	9.7	3.3	44.4	1 टीस्पून · 3 g **9**
होइसिन सॉस	**220**	3.3	3.4	41.3	1 टेबलस्पून · 16 g **35**

इस चार्ट के बारे में

हर लाइन 17 Fit पर उसके पेज का मुख्य फ़ूड आइटम है — कच्चा या पका, जैसा उसके नाम में लिखा है। कार्बोहाइड्रेट में फ़ाइबर शामिल नहीं है। आँकड़े औसत हैं: किसी ब्रांड का प्रोडक्ट अलग हो सकता है, इसलिए उसका लेबल देखें।

स्रोत: 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)

ऑनलाइन, हर फ़ूड आइटम के पूरे पेज के साथ: https://17-fit.app/hi/kailori/kailori-chart-pdf