

کالری مواد غذایی پر کاربرد

کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۷۵	۱۰۰ گرم	آلوی زرد	۹۰	یک لیوان	آب سیب
۴۵	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز	۴	یک قاشق	آب نارنج
۴۵	۱۰۰ گرم	آناناس	۲۰	۱۰۰ گرم	آبغوره
۹۰	۱۰۰ گرم	آناناس (کمپوت)	۷۵۰	یک لیوان	آجیل
۲۰۰	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت	۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۲۵	۱۰۰ گرم	اسفناج خام	۳۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۱۵	یک عدد	الو بخارا	۳۶۰	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۶۰	۱۰۰ گرم	انار تازه (دانه)	۹۰	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
۳۵	۱۰۰ گرم	انار کامل با پوست	۶۰	۱۰۰ گرم	آلبالو با هسته
۶۰	۱۰۰ گرم	انبه هندی	۶۰	یک لیوان	آلبالو با هسته
۵	یک عدد	باقلا	۲۰	یک عدد	انجیر
۳۶۰	۱۰۰ گرم	باقلاي خشك	۶۰	۱۰۰ گرم	انجیر تازه)
۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلاي سبز	۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشك
۵۴۰	۱۰۰ گرم	باقلاوا با پسته	۸۰	۱۰۰ گرم	انگور
۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه	۹۰	۱۰۰ گرم	انگور(آب)
۳۰	۱۰۰ گرم	برگ چغندر	۶۶۶	۱۰۰ گرم	بادام بوداده
۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو	۶۶۰	۱۰۰ گرم	بادام بونداده
۳۶۰	۱۰۰ گرم	برنج	۱۰	یک عدد	بادام درشت
۴۵۰	۱۳۰ گرم	برنج (نیم لیوان)	۵۶۰	۱۰۰ گرم	بادام زمینی بی پوست
۶۶۰	۱۹۰ گرم	برنج (یک لیوان)	۱۷	۱۰۰ گرم	بادمجان
۴۰	یک پاکت	پفک	۲۵۰	یک کفگیر	برنج پخته
۳۳۰	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری	۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه	۳۰	۱۰۰ گرم	به
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی	۳۳۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت
۱۴۰	یک لیوان	پوره با شیر بدون کره	۳۰۰	۱۰۰ گرم	بیفتیک
۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی	۱۳۰	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی
۵	یک عدد	پیاز	۳۵	۱۰۰ گرم	پرتغال
۳	یک عدد	پیازچه	۱۱۰	یک لیوان	پرتغال (آب)
۷۰۰	یک عدد	پیتزا	۸	یک دانه	پسته
۵۶۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان	۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
۲۵	۱۰۰ گرم	تره	۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو



کالری مواد غذایی پر کاربرد

۱۱۵	۱۰۰ گرم	تمبر هندی با دانه	۵۰	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
۲۴۰	۱۰۰ گرم	تمبر هندی بدون دانه	۲۰	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
۸۰	۱۰۰ گرم	تمشک سیاه یا قرمز	۷۰	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۳۱۵	۱۰۰ گرم	تن ماهی با روغن کم	۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط
۶۰	۱۰۰ گرم	توت تازه	۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو
۳۶۰	۱۰۰ گرم	توت سفید خشک	۵۹۰	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه
۳۵	۱۰۰ گرم	توت فرنگی	۲۵	۱۰۰ گرم	ترب
۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری	۲	یک عدد	تریچه
۳۳۰	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده	۴۵	۱۰۰ گرم	ترخون
۱۱۰	ده عدد	چیپس سیب زمینی	۱۶۰	۱۰۰ گرم	جگر سفید
۴۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا	۳۰	۲۰ گرم	جگر مرغ
۵۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا ارده	۱۲۵	۱۰۰ گرم	جگر مرغ خام
۱۸۰	یک لیوان	حلیم بدون روغن	۸۰	۱۰۰ گرم	جگر یک سیخ
۳۵۰	۱۰۰ گرم	خامد سفت	۳۵۰	۱۰۰ گرم	جو
۲۵۰	۱۰۰ گرم	خامد شل	۷۲۰	۱۰۰ گرم	چاشنی مایونز
۳۰۰	۱۰۰ گرم	خاویار	۰	یک لیوان	چای تلخ
۲۳	۱۰۰ گرم	خریزه	۴۰	یک لیوان	چای شیرین (۴حبه قند)
۵۰	یک لیوان	خریزه	۳۵	۱۰۰ گرم	چغندر آب پز
۸۰	۱۰۰ گرم	خردل	۴۵	۱۰۰ گرم	چغندر خام
۲۶۰	۱۰۰ گرم	دل گوسفند	۲۰	یک عدد	خرما
۱۷۰	۱۰۰ گرم	دل مرغ	۲۴۰	۱۰۰ گرم	خرما با هسته
۱۵۰	یک عدد	دلعه متوسط	۵۰۵	۱۰۰ گرم	خرما یک فنجان
۱۵	۱۰۰ گرم	دوغ	۸۰	یک عدد	خرمالو
۸۰	۱۰۰ گرم	ذرت	۱۴۰	۱۰۰ گرم	خرمای تازه
۳۵۷	۱۰۰ گرم	ذرت بوداده با روغن	۳۱۰	۱۰۰ گرم	خرمای خشک
۷۵	۱۰۰ گرم	ذرت خام یک عدد	۱۵	۱۰۰ گرم	خیار
۸۵	۱۰۰ گرم	ذرت دانه درشت	۱۲	۱۰۰ گرم	خیار شور
۱۵۰	۱۰۰ گرم	رطب	۳۰۰	۱۰۰ گرم	دانه آفتابگردان
۸۹۰	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی	۱۸۰	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه	۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع و زیتون
۷	یک عدد	زیتون خام سیاه (متوسط)	۹۰۰	۱۰۰ گرم	روغن نباتی
۲۴۰	۱۰۰ گرم	ژلاتین برای دسر	۴۰	۱۰۰ گرم	ریحان



کالری مواد غذایی پر کاربرد

۵۵	یک قاشق	ژله (پودر)	۱۵	۱۰۰ گرم	ریواس
۵۰	یکگنفره	سالاد	۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۳۵۰	۱۰۰ گرم	ساندویچ همبرگر	۲۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۳۳	یک لیوان	سرکه	۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو
۱۸۰	یک لیوان	سمنو	۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سنجد	۲۵۰	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)
۱۴۰	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ	۱۴۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سبز
۸۰	یک عدد	سیب زمینی متوسط	۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۵۰۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (چیپس)	۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ سبزیجات
۷۰	یک عدد	سیب متوسط	۳۵	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ گوجه فرنگی
۱۸۰	یک فنجان	سیب (کنسرو شیرین)	۲۵	هر قطعه	سوخاری (نان)
۱۲۰	۱۰۰ گرم	سیر	۳۰۰	۱۰۰ گرم	سوسیس
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیراب	۱۵۰	۱۰۰ گرم	سوسیس دانه ای متوسط
۲۰	۱۰۰ گرم	شاهی	۳۸۰	۱۰۰ گرم	سویا
۳۵	یک قاشق	شربت	۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی
۱۷۰	یک لیوان	شربت پرتغال	۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۱۲۰	۵/۵ فنجان	شربت یخ	۹۳	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی
۱۱۰	یک لیوان	شیر	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیرینی
۹۰	یک فنجان	شیر تصفیه شده	۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک	۴۰	۱۰۰ گرم	شکر (یک پیمانه)
۲۵۰	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ نستله	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۵۵	۱۰۰ گرم	شیر گاو کم چربی	۲۰	یک عدد	شکلات قلمي
۹۵	۱۰۰ گرم	شیرمیش	۲۵	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
۶۵	۱۰۰ گرم	صدف دریایی	۲۵	۱۰۰ گرم	شلغم
۲۰	۱۰۰ گرم	طالبی	۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۴۰	یک لیوان	طالبی (بدون شکر)	۳۰	۱۰۰ گرم	شنبلله
۳۴۰	۱۰۰ گرم	عدس	۳۰	۱۰۰ گرم	شوید (شبد)
۱۰۵	۱۰۰ گرم	قلوه	۱۸۵	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند	۳۰۰	۱۰۰ گرم	عسل
۲	۱۰۰ گرم	قهوه	۵۰	یک قاشق	عسل (غذا خوری)
۱۰	یک قاشق	کاکائو (چای خوری)	۲۰	یک قاشق	عسل (مربا خوری)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس	۲۰۰	یک لیوان	فرنی



کالری مواد غذایی پر کاربرد

کاهو	۱۷	۱۰۰ گرم
کاهو(درشت)	۴	یک برگ
کیاب برگ	۲۰۰	یک سیخ
کیاب کوبیده	۲۷۰	یک سیخ
کتلت	۱۵۰	یک عدد
کلم خام	۲۵	یک لیوان
کلم فندقی	۲۴	۱۰۰ گرم
کلم قرمز	۲۸	۱۰۰ گرم
کله پاچه	۱۹۰	۱۰۰ گرم
کمپوت گیلان	۱۹۰	یک لیوان
کنجد	۵۸۰	۱۰۰ گرم
کوفته	۱۵۰	یک عدد
کوللا	۴۰	۱۰۰ گرم
کیک	۳۵۰	۱۰۰ گرم
کیک بدون خامه	۳۴۰	۱۰۰ گرم
گوجه درختی رسیده	۵۰	۱۰۰ گرم
گوجه سبز	۳۰	۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی	۱۵	۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی (رب)	۸۰	۱۰۰ گرم
گوجه فرنگی (رب)	۵۰	یک لیوان
گوجه فرنگی (سس)	۱۰۵	۱۰۰ گرم
گوشت بره با چربی	۳۳۰	۱۰۰ گرم
گوشت خالص بره	۱۶۵	۱۰۰ گرم
گوشت گاو	۲۴۰	۱۰۰ گرم
گوشت گاو با چربی	۳۵۰	۱۰۰ گرم
لوییا چشم بلبلی خام	۱۳۰	۱۰۰ گرم
لوییا سبز	۳۰	۱۰۰ گرم
لوییا سفید	۳۴۰	۱۰۰ گرم
لوییا قرمز	۳۴۰	۱۰۰ گرم
لوییا قرمز پخته	۱۱۰	۱۰۰ گرم
لوییا قرمز پخته	۲۰۰	یک لیوان
لیمو تازه با پوست	۲۳	۱۰۰ گرم

فلفل سبزی یا قرمز	۲۲	۱۰۰ گرم
فندق	۱۰	یک عدد
فندق با پوست	۳۰۰	۱۰۰ گرم
قارچ	۲۷	۱۰۰ گرم
قار قروت	۲۴۰	۱۰۰ گرم
کدو حلوايي	۳۵	۱۰۰ گرم
کدو خورشتي	۲۸	۱۰۰ گرم
کرفس	۱۳	۱۰۰ گرم
کره	۱۰۰	یک قاشق
کره حیوانی	۷۵۰	۱۰۰ گرم
کشک	۳۸۰	۱۰۰ گرم
کشک (غذا خوري)	۶۰	یک قاشق
کشمش	۲۹۰	۱۰۰ گرم
کلم پخته	۴۰	یک لیوان
کلم پیشخوان	۲۲	۱۰۰ گرم
کیک شکلاتی	۴۰۰	۱۰۰ گرم
کیک یزدی متوسط	۱۶۰	یک عدد
گردو	۳۰	یک عدد
گردو با پوست	۱۴۰	۱۰۰ گرم
گریپ فروت	۳۰	۱۰۰ گرم
گریپ فروت (آب)	۸۰	یک لیوان
گزن	۵۰۰	۱۰۰ گرم
گل کلم خام	۱۰	۱۰۰ گرم
گللابی	۵۵	۱۰۰ گرم
گندم	۳۴۰	۱۰۰ گرم
گوشت گاو بدون چربی	۲۰۰	۱۰۰ گرم
گوشت گوساله	۲۰۰	۱۰۰ گرم
گوشت گوسفند	۳۲۰	۱۰۰ گرم
گوشت ماهی	۱۰۰	۱۰۰ گرم
گوشت مرغ	۲۰۰	۱۰۰ گرم
گوشت همبرگر بدون چربی	۲۰۰	۱۰۰ گرم
گیلاس	۶۰	۱۰۰ گرم



کالری مواد غذایی پر کاربرد

۴۲	۱۰۰گرم	لیمو ترش
۲۶	۱۰۰گرم	لیمو ترش(آب لیمو)
۴۰	۱۰۰گرم	لیمو شیرین
۳۶۰	۱۰۰گرم	ماکارونی خشک
۱۰۰	۱۰۰گرم	ماهی
۲۸۵	۱۰۰گرم	مخمر آبجو فرنگی خشک
۳۰۰	۱۰۰گرم	مر با
۵۴	یک قاشق	مر با (غذا خوری)
۲۰۰	۱۰۰گرم	مرغ (بدون پوست)
۶۸۰	۱۰۰گرم	مغز پسته
۱۳۰	۱۰۰گرم	مغز حیوان
۵۶۰	۱۰۰گرم	مغز دانه آفتابگردان
۶۳۰	۱۰۰گرم	مغز فندق
۲۵۰	۱۰۰گرم	نان جو
۳۶۰	۱۰۰گرم	نان خشک
۴۵۰	۱۰۰گرم	نان روغنی
۷۰	یک عدد	نان ساندویچی کامل
۷۰	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک
۳۵	یک عدد	نان سوخاری
۳۵	یک عدد	نان سوخاری متوسط
۵۰	یک عدد	نان سوخاری(کعلک)
۲۱۸	۱۰۰گرم	نان سیاه با سیوس
۲۵۰	۱۰۰گرم	نان گندم
۲۰۰	یک لیوان	هلوی کمپوت
۲۳	۱۰۰گرم	هندوانه
۱۲	۱۰۰گرم	هندوانه با پوست
۴۰	۱۰۰گرم	هویج ایرانی
۳۵	۱۰۰گرم	هویج فرنگی
۲۰۰	۱۰۰گرم	یک سیخ برگ
۸۵	۱۰۰گرم	یک لیوان توت
۴۵	۱۰۰گرم	هلوی تازه

۳۵۹	۱۰۰گرم	لپه
۱۱۵	۱۰۰گرم	لپه پخته
۸۰	۱۰۰گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
۴	یک قاشق	لیمو(آب لیمو)
۳۱۵	۱۰۰گرم	مارتادا
۲۰	۱۰۰گرم	مارچوبه
۸۵۰	۱۰۰گرم	مارگارین یا کره نبات
۱۱۰	۱۰۰گرم	مارگارین یک قاشق
۵۵	۱۰۰گرم	ماست
۱۱۰	یک لیوان	ماست کم چرب
۱۵۵	۱۰۰گرم	ماست کیسه ای
۳۶۰	۱۰۰گرم	ماکارونی
۱۵۰	یک لیوان	ماکارونی پخته
۶۲۵	۱۰۰گرم	مغز گردو
۶۰	۱۰۰گرم	موز
۱۰۰	یک عدد	موز متوسط
۱۰۰	۱۰۰گرم	میگو
۵۵۰	۱۰۰گرم	نارگیل (پودر)
۳۴۵	۱۰۰گرم	نارگیل (مغز)
۱۵۶	۱۰۰گرم	نارگیل تازه
۲۰	۱۰۰گرم	نارنج
۳۴	۱۰۰گرم	نارنگی
۷۰	یک عدد	نان (کف دست)
۱	یک عدد	نخود
۴۵	۱۰۰گرم	نخود پخته
۳۶۰	۱۰۰گرم	نخود خشک
۹۲	۱۰۰گرم	نخود فرنگی
۱۰۰	یک شیشه	نوشابه
۱۱۵	۱۰۰گرم	نوشابه با طعم میوه

