|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| میزان کالری مواد غذایی |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|

|  |
| --- |
| **صبحانه** |
| **ماده غذایی** | **مقدار** | **میزان انرژی(کالری)** |
| انواع نان | ۳۰ گرم | ۸۰ |
| شیرکم چرب | ۱ لیوان | ۱۲۰ |
| شیر پرچرب | ۱ لیوان | ۱۵۰ |
| شیر بدون چربی | ۱ لیوان | ۹۰ |
| شیرکاکائو | ۱ لیوان | ۲۰۰ |
| شیر سویا | ۱ لیوان | ۹۰ |
| گردو | ۲ عدد کامل | ۴۵ |
| خرما | ۱ عدد | ۲۰ |
| پنیر سفید معمولی | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| پنیر تبریز | ۱ قوطی کبریت | ۸۰ |
| پنیر لیقوان | ۱ قوطی کبریت | ۸۰ |
| پنیر خامه‌ای | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| کره | ۱ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| کره بادام زمینی | ۲ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| عسل | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| مربا | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| حلواشکری | ۱ قوطی کبریت | ۱۶۵ |
| کورنفلکس | ۱ قاشق غذاخوری | ۳۰ |
| شکلات صبحانه | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| شیره خرما | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| شیره انگور | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| تخم مرغ آبپز | ۱ عدد | ۷۵ |
| تخم مرغ نیمرو(با ۱ قاشق مرباخوری روغن مایع) | ۱ عدد | ۱۲۰ |
| املت گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| املت خرما | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| املت قارچ | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| عدسی | ۱ کاسه متوسط | ۳۲۰ |
| حلیم | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| شکر | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| خامه | ۲ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خامه شکلاتی | ۲ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| خامه عسل | ۲ قاشق غذاخوری | ۵۰ |

|  |
| --- |
| **ناهار و شام** |
| ماده غذایی | مقدار | میزان انرژی(کالری) |
| پلو کته | ۱ قاشق غذاخوری | ۲۵ |
| پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۳۵ |
| استانبولی پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آلبالو پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| باقلا پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| ته چین | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| ته چین با مرغ | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| سبزی پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| شیرین پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| کاری پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| کلم پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| لوبیا پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| زرشک پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| نخودپلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| هویج پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| رشته پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| دمی باقلا | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| عدس پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| ماش پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| میگو پلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| ته دیگ نان | ۱ برش ۱۰×۱۰ | ۵۰ |
| گوشت خورشتی | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| گوشت چرخ کرده | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| خورشت فسنجان | ۱ قاشق غذاخوری | ۶۰ |
| خورشت آلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت آلو اسفناج | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت بادمجان | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت قورمه سبزی | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت قیمه | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت قیمه بادمجان | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت کدو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت کرفس | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت بامیه | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| خورشت باقلاقاتوق | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| میرزاقاسمی | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| کشک بادمجان | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| حلیم بادمجان | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| خوراک گوشت ها | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| دلمه بامجان | ۱ عدد | ۲۰۰ |
| دلمه برگ مو | ۱ عدد | ۶۰ |
| دلمه پیاز | ۱ عدد | ۶۰ |
| دلمه فلفل سبز | ۱ عدد | ۲۰۰ |
| دلمه کدو | ۱ عدد | ۹۰ |
| دلمه کلم برگ | ۱ عدد | ۶۰ |
| دلمه گوجه فرنگی | ۱ عدد | ۱۰۰ |
| دلمه بی لپه | ۱ عدد | ۳۵ |
| مرغ | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| ماهی | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| گوشت | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| آبگوشت ساده | ۱ ملاقه متوسط | ۱۵۰ |
| آش آلو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش انار | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش جو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش رشته | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش شله قلمکار | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش شلغم | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش گوجه فرنگی | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| آش دوغ | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| کباب برگ | ۱ سیخ | ۲۰۰ |
| کباب چنجه | ۱ سیخ | ۲۰۰ |
| کباب کوبیده | ۱ سیخ | ۳۰۰ |
| شش کباب | ۱ سیخ | ۹۰ |
| جوجه کباب | ۱ سیخ | ۲۰۰ |
| لازانیا با گوشت و پنیر | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| لازانیای گوشت | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| لازانیا با کالباس و قارچ | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| همبرگر معمولی تنوری | ۱ عدد | ۴۰۰ |
| همبرگر بزرگ | ۱ عدد | ۴۰۰ |
| بیفتک | ۱ برش ۵۰ گرمی | ۱۵۰ |
| پیراشکی گوشت | ۱ عدد | ۲۵۰ |
| پیتزای پنیر | برش ۱۵\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| پیتزا با گوشت | برش ۱۵\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| پیتزای مخلوط | برش ۱۵\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| پیتزا سبزیجات | برش ۱۵\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| خوراک زبان | ۱ ملاقه متوسط | ۳۰۰ |
| سیب زمینی سرخ کرده | ۲۰ عدد | ۱۲۰ |
| ماهی و میگو ( سرخ شده ) | ۱۰۰ گرم | ۲۰۰ |
| ماهی و میگو (غیر سرخ شده ) | ۱۰۰ گرم | ۱۰۰ |
| خوراک میگو | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| کوفته برنجی | ۱ عدد(۱۰۰ گرمی) | ۱۲۰ |
| کوفته برنجی بی لپه | ۱ عدد(۱۰۰ گرمی) | ۱۲۰ |
| کوفته کم گوشت | ۱ عدد(۲۰۰ گرمی) | ۲۵۰ |
| کوفته تبریزی | ۱ عدد(۲۰۰ گرمی) | ۲۵۰ |
| کوفته کاری | ۱ عدد(۲۰۰ گرمی) | ۲۵۰ |
| کوفته نخودچی | ۱ عدد(۲۰۰ گرمی) | ۲۵۰ |
| شامی آردنخودچی | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| شامی پوک | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| شامی ترش | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| شامی عدس بدون گوشت | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۵۰ |
| کوکوی بادمجان | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی سبزی | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی سیب زمینی | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی کدو | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی مرغ | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی هویج | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی چهار سبزی | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی تره | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کوکوی لوبیاسبز | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کتلت | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| خاگینه | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۷۰ |
| کتلت سبزیجات | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| کباب تابه‌ای | تکه ۱۰\*۱۰\*۱ | ۲۰۰ |
| اسپاگتی پخته نرم | ۱ قاشق غذاخوری | ۳۵ |
| پاستا | ۱ قاشق غذاخوری | ۶۰ |
| پاستا با گوشت | ۱ قاشق غذاخوری | ۶۰ |
| لازانیا با گوشت و پنیر | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| لازانیای گوشت | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| لازانیا با کالباس و قارچ | ۵\*۷\*۱۰               برش | ۵۰۰ |
| ماکارونی با گوشت | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| ماکارونی با قارچ | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| ماکارونی با قارچ و فلفل دلمه | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| ماکارونی کم چرب با مرغ | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| ماکارونی با سویا | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| ماکارونی با گوشت و سویا | ۱ کفگیر بیضی | ۱۶۰ |
| خوراک لوبیا | ۱ کاسه متوسط یا ۲ لیوان | ۳۲۰ |
| خوراک مرغ | ۱ کاسه متوسط یا ۲ لیوان | ۳۲۰ |
| خوراک گوشت | ۱ کاسه متوسط یا ۲ لیوان | ۳۲۰ |
| خوراک میگو | ۱ کاسه متوسط یا ۲ لیوان | ۳۲۰ |
| عدسی | ۱ کاسه متوسط یا ۲ لیوان | ۳۲۰ |
| سوسیس | ۳۰ گرم | ۱۰۰ |
| قزل آلا | قطعه ۶\*۷\*۱ | ۱۷۰ |
| کالباس | ۳۰ گرم | ۱۰۰ |
| زبان پخته گاو | ۱۰۰ گرم | ۱۵۰ |
| جگر گوسفند | ۱ تکه ۱۰ گرمی | ۲۰ |
| جگر کباب شده گوسفند | ۱۰۰ گرم | ۱۵۰ |
| جگر سفید پخته گوسفند | ۱۰۰ گرم | ۱۵۰ |
| دل پخته گوسفند | ۱۰۰ گرم | ۲۵۰ |
| قلوه پخته گوسفند | ۱۰۰ گرم | ۱۵۰ |
| ماهیچه پخته گوسفند | ۱ قوطی کبریت | ۷۵ |
| مرغ بدون پوست و استخوان | ۱۰۰ گرم | ۲۰۰ |
| خوراک دل گوسفند | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| جغور بغور | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| کشک معمولی | ۱ قاشق غذاخوری | ۶۰ |
| کشک پاستوریزه | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| ماست کم چرب | ۱ لیوان | ۱۲۰ |
| ماست کم چرب | ۱ قاشق غذاخوری | ۱۰ |
| ماست کیسه ای | ۱ قاشق غذاخوری | ۲۵ |
| ماست میوه ای کم چربی | ۱ لیوان | ۲۵۰ |
| ماست خیار | ۱ کاسه ماست خوری | ۱۲۰ |
| ماست چکیده و موسیر | ۱ قاشق غذا خوری | ۲۵ |
| ماست و سیر و خیار | ۱ کاسه ماست خوری | ۱۳۰ |
| کفیر | ۱ لیوان | ۱۵۰ |
| دوغ | ۱ لیوان | ۶۰ |
| دوغ بی نمک | ۱ لیوان | ۶۰ |
| آبدوغ خیار با کشمش | ۱ قاشق غذاخوری | ۲۰ |
| جوانه گندم | ۳ قاشق غذاخوری | ۸۰ |
| خیارشور | ۱ عدد | ۱۰ |
| سالاد الویه | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| سالاد الویه کم سس | ۱ قاشق غذا خوری | ۴۰ |
| سالاد سیب زمینی با سوسیس | ۱ قاشق غذا خوری | ۴۰ |
| سالاد ذرت با مرغ | ۱ قاشق غذا خوری | ۴۰ |
| سالاد ماکارونی | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| سالاد اندونزی | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| سوپ جو | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ تره فرنگی | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ سبزی با ورمیشل | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ سبزی | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ گوجه فرنگی | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ مرغ و قارچ | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| سوپ مرغ و رشته فرنگی | ۱ ملاقه متوسط | ۲۰۰ |
| فرنی | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| پوره سیب زمینی | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| روغن مایع آفتابگردان | ۱ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| روغن جامد | ۱ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| روغن مایع ذرت | ۱ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| سس مایونز | ۱ قاشق مرباخوری | ۴۵ |
| سس مایونز کم کالری | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| زیتون سبز | ۱۰ عدد بزرگ | ۴۵ |
| زیتون سیاه | ۱ عدد بزرگ | ۱۰ |

|  |
| --- |
| **میان وعده** |
| ماده غذایی | مقدار | میزان انرژی(کالری) |
| بادام | ۶ عدد | ۴۵ |
| بادام شور | ۱ عدد | ۱۰ |
| بادام زمینی بوداده | ۱ عدد | ۱۰ |
| پسته خام | ۱ عدد | ۱۰ |
| تخمه آفتابگردان شور بدون پوست | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| کنجد | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| آلو بخارا خشک | ۱ عدد | ۱۵ |
| آلو بخارا | ۱ عدد | ۲۰ |
| آلو خشک شده | ۱ عدد | ۲۰ |
| رطب | ۱ عدد | ۲۵ |
| خرما خشک | ۱ عدد | ۲۰ |
| بادام | ۱ عدد | ۱۰ |
| بادام شور | ۱ عدد | ۱۰ |
| بادام زمینی بوداده | ۱ عدد | ۱۰ |
| پسته خام | ۱ عدد | ۱۰ |
| تخمه آفتابگردان شور بدون پوست | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| فندق | ۱ عدد | ۱۰ |
| کشمش | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۰ |
| مویز | ۱ قاشق غذاخوری | ۵۰ |
| مغز گردو | ۲ عدد | ۴۵ |
| آلبالو خشکه | ۱ عدد | ۵ |
| انجیر خشک | ۱ عدد متوسط | ۲۰ |
| تخمه کدو | ۱ قاشق غذاخوری | ۴۵ |
| توت خشک | ۱ عدد | ۵ |
| برگه زردآلو | ۱ عدد | ۲۰ |
| برگه هلو | ۱ عدد | ۲۰ |
| ذرت بوداده ساده | ۲ لیوان | ۱۰۰ |
| انواع  بستنی | ۱ لیوان | ۲۵۰ |
| انواع   قهوه بدون شیر و شکر | ۱ فنجان | ۰ |
| انواع چای | ۱ فنجان | ۰ |
| پودر کاکائو | ۱ قاشق مرباخوری | ۲۰ |
| ترحلوا | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| شله زرد | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| کاچی | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| کاچی با ارد برنج | ۱ قاشق غذا خوری | ۶۰ |
| کرم شکلات | ۱ قاشق غذا خوری | ۷۵ |
| کرم کارامل | ۱ قاشق غذا خوری | ۷۵ |
| کرم پرتقال | ۱ قاشق غذا خوری | ۷۵ |
| کافه گلاسه | ۱ قاشق غذا خوری | ۷۵ |
| شیرموز | ۱ لیوان | ۱۵۰ |
| لواشک | ۲۲ گرم | ۶۰ |
| قند | ۱ حبه | ۲۰ |
| دلستر | ۱ لیوان | ۱۰۰ |
| بیسکوئیت ساده | ۱ عدد | ۵۰ |
| بیسکوئیت سبوس دار | ۱ عدد | ۳۵ |
| شیرینی کشمشی | ۱ عدد | ۱۰۰ |
| شیرینی دانمارکی ساده | نصف ۱ عدد | ۱۰۰ |
| سوهان عسلی با بادام | ۱ عدد | ۴۰ |
| کیک ساده اسفنجی | ۳۰ گرم | ۷۵ |
| کیک کشمشی | ۱ عدد کوچک | ۱۰۰ |
| کیک کوچک یزدی | ۱ عدد | ۱۰۰ |
| ترد نمکی | ۱ عدد | ۲۰ |
| چوب شور | ۱ عدد | ۲۰ |
| ویفر وانیلی | ۱ عدد | ۲۰ |
| پای سیب | ۲/۱ پای | ۱۰۰ |
| ژله شیرین | نصف لیوان | ۱۰۰ |
| دانه سویا | ۱ قاشق غذاخوری | ۳۰ |
| سیب، موز، گلابی | ۱ عدد متوسط (۱۲۰ گرم) | ۶۰ |
| پرتقال | ۱ عدد متوسط(۲۰۰ گرم) | ۶۰ |
| گریپ فروت | ۱ عدد متوسط(۳۰۰ گرم) | ۶۰ |
| انگور کوچک | ۱۷ حبه(۹۰ گرم) | ۶۰ |
| شلیل | ۱ عدد(۱۵۰ گرم) | ۶۰ |
| آلو | ۲ عدد(۱۵۰ گرم) | ۶۰ |
| کیوی | ۱ عدد(۱۰۰ گرم) | ۶۰ |
| آلبالو تازه | ۴/۳ لیوان | ۶۰ |
| توت فرنگی | ۱ و ۴/۱ لیوان | ۶۰ |
| زردآلو | ۴ عدد(۱۶۵ گرم) | ۶۰ |
| آبمیوه‌ها | ۲/۱ لیوان | ۶۰ |
| نارنگی کوچک | (2 عدد)۲۴۰ گرم | ۶۰ |
| خرما | ۳ عدد | ۶۰ |
| برگه هلو یا زردآلو | ۴ عدد | ۶۰ |
| آناناس | ۴/۳ لیوان | ۶۰ |
| شاتوت | ۴/۳ لیوان | ۶۰ |
| هندوانه | ۱ و ۴/۱ لیوان(۴۰۰ گرم) | ۶۰ |
| انار، انبه | نصف میوه | ۶۰ |
| خرمالو متوسط | ۲ عدد | ۶۰ |
| تمشک | ۱ لیوان | ۶۰ |
| گیلاس تازه | ۱۲ عدد | ۶۰ |
| نارگیل | ۱۵ گرم | ۶۰ |
| انجیر خشک | ۵/۱ عدد | ۶۰ |
| کشمش | ۲ قاشق غذاخوری | ۶۰ |
| برگه سیب | ۴ عدد | ۶۰ |
| آلو خشک | ۳ عدد | ۶۰ |
| خربزه شیرین | ۳۰۰ گرم | ۶۰ |
| طالبی | ۳۰۰ گرم | ۶۰ |
| انجیر خام | ۱۰۰ گرم | ۶۰ |
| هلو تازه | (1عدد)۱۸۰ گرم | ۶۰ |

 |