|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | |