

میزان کالری مواد

غذایی

صبحانه		
ماده غذایی	مقدار	میزان انرژی (کالری)
انواع نان	۳۰ گرم	۸۰
شیر کم چرب	۱ لیوان	۱۲۰
شیر پرچرب	۱ لیوان	۱۵۰
شیر بدون چربی	۱ لیوان	۹۰
شیر کاکائو	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 فسنگان	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
میرزا قاسمی	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
لازانيا با گوشت و پنير	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
لازانياي گوشت	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
لازانيا با کالباس و قارچ	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
همبرگر معمولی تنوری	۱ عدد	۴۰۰
همبرگر بزرگ	۱ عدد	۴۰۰
بيفتک	۱ برش ۵۰ گرمی	۱۵۰
پيراشکی گوشت	۱ عدد	۲۵۰
پیتزای پنیر	برش ۱۰*۱۵*۱	۲۵۰
پیتزا با گوشت	برش ۱۰*۱۵*۱	۲۵۰
پیتزای مخلوط	برش ۱۰*۱۵*۱	۲۵۰
پیتزا سبزیجات	برش ۱۰*۱۵*۱	۲۰۰
خوراک زبان	۱ ملاقه متوسط	۳۰۰
سيب زمینی سرخ کرده	۲۰ عدد	۱۲۰
ماهی و میگو (سرخ شده)	۱۰۰ گرم	۲۰۰
ماهی و میگو (غير 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 ۱*۱۰*۱۰	۲۵۰
شامی پوک	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۵۰
شامی ترش	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۵۰
شامی عدس بدون گوشت	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۵۰
کوکوی بادمجان	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی سبزی	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی سیب زمینی	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی کدو	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی مرغ	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی هویج	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی چهار سبزی	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی تره	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کوکوی لوبیاسبز	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کتلت	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
خاگینه	تکه ۱*۱۰*۱۰	۷۰
کتلت سبزیجات	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
کباب تابه‌ای	تکه ۱*۱۰*۱۰	۲۰۰
اسپاگتی پخته نرم	۱ قاشق غذاخوری	۳۵

پاستا	۱ قاشق غذاخوری	۶۰
پاستا با گوشت	۱ قاشق غذاخوری	۶۰
لازانيا با گوشت و پنير	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
لازانياي گوشت	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
لازانيا با کالباس و قارچ	برش ۱۰*۷*۵	۵۰۰
ماکارونی با گوشت	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
ماکارونی با قارچ	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
ماکارونی با قارچ و فلفل دلمه	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
ماکارونی کم چرب با مرغ	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
ماکارونی با سویا	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
ماکارونی با گوشت و سویا	۱ کفگیر بيضي	۱۶۰
خوراک لوبيا	۱ کاسه متوسط يا ۲ لیوان	۳۲۰
خوراک مرغ	۱ کاسه متوسط يا ۲ لیوان	۳۲۰
خوراک گوشت	۱ کاسه متوسط يا ۲ لیوان	۳۲۰
خوراک میگو	۱ کاسه متوسط يا ۲ لیوان	۳۲۰
عدسی	۱ کاسه متوسط يا ۲ لیوان	۳۲۰
سوسیس	۳۰ گرم	۱۰۰
فز آلآ	قطعه ۱*۷*۶	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
ترحلا	۱ قاشق غذا خوری	۶۰
شله زرد	۱ قاشق غذا خوری	۶۰
کاجی	۱ قاشق غذا خوری	۶۰
کاجی 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	۱/۲ 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	۳/۴ لیوان	۶۰
توت فرنگی	۱ و ۱/۴ لیوان	۶۰
زردآلو	۴ عدد (۱۶۵ گرم)	۶۰
آبمیوه‌ها	۱/۲ لیوان	۶۰

نارنگی کوچک	(۲ عدد) ۲۴۰ گرم	۶۰
خرما	۳ عدد	۶۰
برگه هلو یا زردآلو	۴ عدد	۶۰
آناناس	۳/۴ لیوان	۶۰
شاتوت	۳/۴ لیوان	۶۰
هندوانه	۱ و ۱/۴ 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	۱/۵ عدد	۶۰
کشمش	۲ قاشق غذاخوری	۶۰
برگه سیب	۴ عدد	۶۰
آلو خشک	۳ عدد	۶۰
خریزه شیرین	۳۰۰ گرم	۶۰
طالبی	۳۰۰ گرم	۶۰
انجیر خام	۱۰۰ گرم	۶۰
هلو تازه	(۱ عدد) ۱۸۰ گرم	۶۰