جدول السعرات الحرارية للأطعمة الشائعة

سعرات حرارية تقديرية لحصص من أطعمة شائعة. قد تختلف القيمة مع تغيّر الوزن أو طريقة التحضير.

الطعام	الحصة وطريقة التحضير	السعرات للحصة
برتقال (1 حبة)	برتقالة متوسطة، 131 غ من اللب الصالح للأكل دون القشر	٦٢
بسكوتة (1 قطعة)	قطعة بسكويت زبدة سادة بوزن 11.8 غ	٦١
بسكوتين (2 قطع)	قطعتان من بسكويت الزبدة السادة، وزن الواحدة 11.8 غ	١٢١
بطاطس مسلوقة (100 جرام)	100 غ من لب البطاطس المسلوقة في قشرها دون ملح، بعد نزع القشر	٨٧
بيض (2 بيضات)	بيضتان كبيرتان، 100 غ من البيض الكامل دون القشر قبل الطهي	١٤٣
بيض (3 بيضات)	ثلاث بيضات كبيرة، 150 غ من البيض الكامل دون القشر قبل الطهي	٢١٥
بيض مسلوق (1 بيضة)	بيضة كبيرة مسلوقة، 50 غ بعد التقشير	٧٨
بيض مسلوق (2 بيضات)	بيضتان كبيرتان مسلوقتان، 100 غ بعد التقشير	١٥٥
بيض مسلوق (3 بيضات)	ثلاث بيضات كبيرة مسلوقة، 150 غ بعد التقشير	٢٣٣
بيضة (1 حبة)	بيضة كبيرة، 50 غ من البيض الكامل دون القشر قبل الطهي	٧٢
ترمس (100 جرام)	100 غ من حبوب الترمس الناضجة المسلوقة والمصفّاة دون ملح	١١٩
تفاح (1 حبة)	تفاحة متوسطة نيئة بالقشر، 182 غ من الجزء الصالح للأكل	٩٥
تمر (1 حبة)	تمرة دقلة نور، 7.1 غ من دون النواة	٢٠
تمر (2 حبة)	تمرتان من دقلة نور، 14.2 غ من دون النوى	٤٠
تمر (3 حبات)	ثلاث تمرات من دقلة نور، 21.3 غ من دون النوى	٦٠
جبنة قريش (100 جرام)	100 غ من الجبنة القريش، متوسط عينات الدراسة المصرية	١٣٦
جبنة قريش خالية الدسم (100 جرام)	100 غ من الجبن الحبيبي الخالي من الدسم كمرجع للمقارنة	٧٢
جوافة (1 حبة)	ثمرة جوافة نيئة، 55 غ من الجزء الصالح للأكل حسب المرجع	٣٧
حليب (1 كوب)	كوب أمريكي من حليب البقر كامل الدسم بنسبة 3.25%، وزنه 244 غ	١٤٩

القيم مقربة لأقرب سعرة. افتح رابط أي طعام للاطلاع على مرجع الحصة ومصدرها.

CaloriMate

جدول السعرات الحرارية للأطعمة الشائعة

سعرات حرارية تقديرية لحصص من أطعمة شائعة. قد تختلف القيمة مع تغيّر الوزن أو طريقة التحضير.

الطعام	الحصة وطريقة التحضير	السعرات للحصة
خبز (1 قطعة)	قطعة خبز أبيض سادة بوزن 30 غ	٨٠
خبز الريف (1 قطعة)	شريحة خبز قمح كامل بوزن 32 غ كمرجع للمقارنة	٨١
خيار (1 حبة)	خيارة نيئة بالقشر بطول نحو 21 سم، وزن الجزء المأكول 301 غ	٤٥
رز مبزول (200G)	200 غ من الأرز الأبيض طويل الحبة، موزون بعد الطهي والتصفية، دون دهن مضاف	٢٦٠
زبادي (1 كوب)	كوب أمريكي (245 غ) من الزبادي السادة كامل الدسم	١٤٩
سلطة (1 طبق)	طبق من 60 غ خس روماني و80 غ طماطم و60 غ خيار مع 10 غ زيت زيتون	١٢٢
سلطة (طبق)	طبق من 60 غ خس روماني و80 غ طماطم و60 غ خيار، دون تتبيلة	٣٤
شاي مع سكر (1 كوب)	كوب شاي أسود مخمّر (237 غ) مع 12.6 غ سكر (ثلاث ملاعق صغيرة)، دون حليب	٥١
شوكولاتة (1 قطعة)	قطعة موزونة 20 غ من شوكولاتة داكنة بنسبة كاكاو 70–85%	١٢٠
شوكولاتة خالية من السكر المضاف (10 جرام)	10 غ من شوكولاتة Hershey’s SPECIAL DARK Zero Sugar، محسوبة من بطاقة الحصة 32 غ	٤١
صدور دجاج (100 جرام)	100 غ من لحم صدر الدجاج المشوي بعد الطهي، دون جلد أو عظم	١٦٥
طماطم (1 حبة)	حبة طماطم حمراء نيئة متوسطة، 123 غ	٢٢
عيش بلدي (1 رغيف)	رغيف عيش بلدي مصري بوزن 90 غ كمثال موزون	٢٢٩
فشار (1 كوب)	كوب واحد من الفشار المحضّر بالهواء، 8 غ، دون زبدة أو زيت مضاف	٣١
قهوة (1 كوب)	كوب أمريكي من القهوة السوداء المخمّرة، 237 غ، دون حليب أو سكر	٢
لبن (1 كوب)	كوب أمريكي (244 غ) من حليب البقر كامل الدسم بنسبة 3.25%	١٤٩
موز (1 حبة)	موزة متوسطة نيئة، 118 غ بعد التقشير	١٠٥
يوسفي (1 حبة)	حبة يوسفي متوسطة، 88 غ من اللب بعد التقشير	٤٧

القيم مقربة لأقرب سعرة. افتح رابط أي طعام للاطلاع على مرجع الحصة ومصدرها.