

جدول کالری مواد غذایی

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
3	یک قاشق	آبغوره	1
20	100 گرم	آبغوره	2
750	یک لیوان	آجیل	3
650	100 گرم	آجیل درهم بی پوست	4
310	100 گرم	آرد برنج	5
340	100 گرم	آرد بلال	6
370	100 گرم	آرد ذرت	7
420	100 گرم	آرد سویا	8
360	100 گرم	آرد گندم	9
2	یک عدد	آدامس	10
60	یک لیوان	آلبالو با هسته	11
60	100 گرم	آلبالو تازه (با هسته)	12
90	100 گرم	آلبالو (کمپوت)	13
15	یک عدد	آلو بخارا	14
75	100 گرم	آلو زرد	15
50	100 گرم	آلو قرمز	16
45	100 گرم	آناناس	17
200	یک لیوان	آناناس (شربت)	18
90	100 گرم	آناناس (کمپوت)	19
90	100 گرم	ازگیل	20
400	100 گرم	استیک پرچرب	21
200	100 گرم	استیک کم چرب	22
25	100 گرم	اسفناج خام	23
35	100 گرم	انارتازه (با پوست)	24
60	100 گرم	انارتازه (دانه)	25
60	100 گرم	انبه هندی	26
25	یک عدد	انجیر	27
60	100 گرم	انجیر تازه	28
270	100 گرم	انجیر خشک	29

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
85	100 گرم	انگور	29
90	100 گرم	انگور (آب)	30
90	100 گرم	انگور عسگری	31
100	100 گرم	انگور یاقوتی	32
10	یک عدد	بادام	33
660	100 گرم	بادام	34
30	100 گرم	بادام (چغاله)	35
560	100 گرم	بادام زمینی بدون پوست	36
17	100 گرم	بادمجان	37
360	100 گرم	باقلاي خشک	38
5	یک عدد	باقلا سبز	39
108	100 گرم	باقلا سبز	40
550	100 گرم	باقلاوا	41
200	100 گرم	باگت	42
40	100 گرم	بامیه سبز	43
420	100 گرم	بامیه شیرینی	44
30	100 گرم	برگ چغندر	45
60	100 گرم	برگ مو	46
250	یک کفگیر	برنج پخته (با روغن)	47
120	100 گرم	برنج پخته (بی روغن)	48
360	100 گرم	برنج خام	49
190	100 گرم	بستنی	50
200	100 گرم	بستنی سالار	51
260	100 گرم	بستنی عروسی	52
300	100 گرم	بستنی موزی	53
110	100 گرم	بلال	54
200	1 عدد	بلال	55
110	100 گرم	بوقلمون (ران)	56
30	100 گرم	به	57
370	100 گرم	بیسکویت	58
350	100 گرم	بیسکویت بدون کرم	59

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
500	100 گرم	بیسکویت کرمدار	60
550	100 گرم	بیسکویت ویفر کرمدار	61
300	100 گرم	بیفتک	62
300	100 گرم	پاستیل	63
130	100 گرم	پاچه بدون چربی	63
35	100 گرم	پرتقال	64
110	یک لیوان	پرتقال (آب)	65
8	یک عدد	پسته	66
340	100 گرم	پسته با پوست	67
680	100 گرم	پسته بی پوست	68
100	100 گرم	پفک	69
8	10 عدد	پفک	70
40	یک پاکت کوچک	پفک	71
360	100 گرم	پنیر بلغاری	72
210	100 گرم	پنیر پاستوریزه	73
450	100 گرم	پنیر پیتزا	74
380	100 گرم	پنیر خامه ای	75
210	100 گرم	پنیر محلی	76
180	یک لیوان	پوره سیب زمینی	77
140	یک لیوان	پوره سیب زمینی با شیر بدون کره	78
5	یک عدد کوچک	پیاز	79
38	100 گرم	پیاز	80
3	یک عدد	پیازچه	81
250	100 گرم	پیتزا	82
700	یک عدد متوسط	پیتزا	83
70	یک عدد	تخم مرغ متوسط (آب پز)	84
50	یک عدد	تخم مرغ (زرده)	85
20	یک عدد	تخم مرغ (سفیده)	86
130	یک عدد	تخم مرغ (نیمرو)	87
580	100 گرم	تخمه آفتاب گردان (بی پوست)	88
300	100 گرم	تخمه آفتاب گردان (با پوست)	89

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
600	100 گرم	تخمه کدو	90
5	10 عدد	تخمه هندوانه	91
590	100 گرم	تخمه هندوانه	92
25	100 گرم	ترب	93
2	یک عدد	تریچه	94
45	100 گرم	ترخون	95
25	100 گرم	تره	96
115	100 گرم	تمبر هندی با دانه	97
250	100 گرم	تمبر هندی بی دانه	98
80	100 گرم	تمشک سیاه یا قرمز	99
560	180 گرم	تن ماهی	100
150	یک قوطی	تن ماهی آب پز	101
315	100 گرم	تن ماهی با روغن کم	102
85	یک لیوان	توت تازه	103
60	100 گرم	توت تازه	104
360	100 گرم	توت سفید خشک	105
65	یک لیوان	توت فرنگی	106
35	100 گرم	توت فرنگی	107
25	100 گرم	جعفری	108
160	100 گرم	جگر سفید	109
80	50 گرم	جگر (یک سیخ)	110
350	100 گرم	جگر سرخ شده	111
125	100 گرم	جگر مرغ	112
360	100 گرم	جو	113
50	100 گرم	جوانه گندم	114
30	100 گرم	چاغاله بادام	115
0	یک لیوان	چای تلخ	116
40	یک لیوان	چای شیرین با 4 حبه قند	117
35	100 گرم	چغندر پخته	118
45	100 گرم	چغندر خام	119
110	10 عدد	چیپس سیب زمینی	120

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
520	100 گرم	چیپس سیب زمینی	121
400	100 گرم	حلوا	122
500	100 گرم	حلوا ارده	123
180	یک لیوان	حلیم بی روغن	124
350	100 گرم	خامه سفت	125
250	100 گرم	خامه شل	126
300	100 گرم	خاویار	127
23	100 گرم	خربزه	128
50	یک لیوان	خربزه (فالوده بدون شکر)	129
80	100 گرم	خردل	130
20	یک عدد	خرما (متوسط)	131
240	100 گرم	خرما با هسته	132
150	100 گرم	خرمای تازه (رطب)	133
310	100 گرم	خرمای خشک	134
80	یک عدد درشت	خرمالو	135
60	100 گرم	خرمالو	136
5	یک عدد قلمی	خیار	137
15	100 گرم	خیار	138
12	100 گرم	خیار شور	139
890	100 گرم	روغن حیوانی	140
120	یک قاشق غذا خوری	روغن زیتون مایع	141
900	100 گرم	روغن نباتی (جامد و مایع)	142
40	100 گرم	ریحان	143
15	100 گرم	ریواس	144
70	100 گرم	زالزالک	145
20	یک عدد	زردآلو	146
50	100 گرم	زردآلو	147
250	یک لیوان	زرد آلو (کمپوت)	148
270	100 گرم	زردآلو خشک (برگه)	149
37	100 گرم	زردچوبه	150
50	100 گرم	زرشک	151

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
5	یک عدد	زیتون سبز	152
140	100 گرم	زیتون سبز	153
7	یک عدد متوسط	زیتون سیاه	154
200	100 گرم	زیتون سیاه	155
240	100 گرم	ژلاتین (برای دسر)	156
60	100 گرم	ژله آماده	157
55	یک قاشق بزرگ	ژله پودر	158
370	100 گرم	ژله پودر	159
180	یک لیوان	دسر (ژله)	160
150	یک عدد	دلمه متوسط	161
15	100 گرم	دوغ	162
357	100 گرم	ذرت بوداده با روغن	163
25	یک لیوان	ذرت بوداده بی روغن	164
100	100 گرم	ذرت بوداده بی روغن	165
75	100 گرم	ذرت خام (یک عدد)	166
100	100 گرم	ذرت خشک	167
50	یک نفره	سالاد فصل بدون سس و روغن	168
350	یک عدد	ساندویچ همبرگر	169
33	یک لیوان	سرکه	170
14	100 گرم	سرکه	171
105	100 گرم	سس گوجه فرنگی	172
110	یک قاشق	سس مایونز	173
720	100 گرم	سس مایونز	174
200	یک عدد کوچک	سمبوسه	175
180	یک لیوان	سمنو	176
130	100 گرم	سنجد	177
380	100 گرم	سویا	178
30	100 گرم	سوپ مرغ و سبزیجات	179
35	100 گرم	سوپ مرغ و گوجه فرنگی	180
30	100 گرم	سوپ گوجه فرنگی	181
150	یک عدد کوچک	سوسیس	182

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
300	100 گرم	سوسیس	183
55	100 گرم	سیب درختی	184
70	یک عدد متوسط	سیب درختی	185
120	یک لیوان	سیب (آب)	186
180	یک فنجان	سیب (کمپوت)	187
80	یک عدد متوسط	سیب زمینی	188
75	100 گرم	سیب زمینی	189
93	100 گرم	سیب زمینی کبابی	190
3	یک حبه	سیر	191
120	100 گرم	سیر	192
130	100 گرم	سیرابی	193
60	100 گرم	شاه توت	194
20	100 گرم	شاهی	195
55	100 گرم	شربت	196
170	یک لیوان	شربت پرتقال	197
120	نصف فنجان	شربت یخ	198
30	یک پیمانه	شکر	199
400	100 گرم	شکر	200
500	100 گرم	شکلات	201
30	یک عدد کوچک	شکلات	202
25	100 گرم	شلغم	203
60	100 گرم	شلیل	204
30	100 گرم	شنبليله	205
30	100 گرم	شوید	206
110	یک لیوان	شیر	207
500	100 گرم	شیرخشک	208
35	یک قاشق غذاخوری	شیرخشک	209
250	100 گرم	شیر غلیظ (نستله)	210
55	100 گرم	شیر گاو کم چرب	211
190	یک لیوان	شیر میش	212
95	100 گرم	شیر میش	213

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
500	100 گرم	شیرینی خشک	214
420	100 گرم	شیرینی دانمارکی	215
400	100 گرم	شیرینی بامیه	216
540	100 گرم	شیرینی باقلوا با پسته	217
65	100 گرم	صدف دریایی	218
23	100 گرم	طالبی	219
45	یک لیوان	طالبی (آب طالبی بی شکر)	220
650	یک لیوان	عدس خام	221
340	100 گرم	عدس خام	222
185	یک لیوان	عدس پخته با کمی روغن	223
20	یک قاشق مرباخوری	عسل	224
50	یک قاشق غذاخوری	عسل	225
300	100 گرم	عسل	226
100	100 گرم	عناب	227
30	100 گرم	غوره	228
200	یک لیوان	فرنی	229
90	یک عدد	فلفل	230
250	یک ساندویچ کوچک	فلفل	231
22	100 گرم	فلفل دلمه ای سبز یا قرمز	232
380	100 گرم	فلفل (پودر)	233
10	یک عدد	فندق	234
630	100 گرم	فندق بی پوست	235
300	100 گرم	فندق با پوست	236
30	یک فنجان	قارچ	237
27	100 گرم	قارچ	238
340	100 گرم	قره قروت	239
105	100 گرم	قلوه	240
10	یک حبه	قند	241
400	100 گرم	قند	242
130	100 گرم	قهوه خشک	243
2	یک فنجان	قهوه نوشیدنی	244

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
10	یک قاشق چایخوری	کاکائو	245
220	100 گرم	کاکائو (پودر)	246
400	100 گرم	کارامل	247
300	100 گرم	کالباس	248
2	یک برگ درشت	کاهو	249
17	100 گرم	کاهو	250
200	100 گرم	کباب برگ	251
270	100 گرم	کباب کوبیده	252
200	یک عدد	کتلت	253
35	100 گرم	کدو حلوایی	254
28	100 گرم	کدو خورشتی	255
13	100 گرم	کرفس	256
100	یک قاشق	کره	257
1600	یک لیوان	کره	258
750	100 گرم	کره حیوانی	259
60	یک قاشق غذاخوری	کشک	260
380	100 گرم	کشک	261
30	یک قاشق پر	کشمش	262
290	100 گرم	کشمش	263
500	100 گرم	کلوچه	264
40	یک لیوان	کلم پخته	265
25	یک لیوان	کلم پیچ خام	266
20	100 گرم	کلم پیچ خام	267
22	100 گرم	کلم پیشخوان	268
24	100 گرم	کلم فندقی	269
28	100 گرم	کلم قرمز	270
190	100 گرم	کله پاچه	271
580	100 گرم	کنجد	272
380	100 گرم	کورن فلکس	273
200	یک عدد	کوفته	274
40	100 گرم	کوکاکولا	275

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
350	100 گرم	کیک	276
400	100 گرم	کیک شکلاتی	277
300	100 گرم	کیک اسفنجی	278
340	100 گرم	کیک بدون خامه	279
160	یک عدد متوسط	کیک یزدی	280
40	یک عدد متوسط	کیوی	281
40	100 گرم	کیوی	282
30	یک عدد	گردو	283
140	100 گرم	گردوبا پوست	284
625	100 گرم	گردو (مغز)	285
30	یک عدد	گردو	286
57	یک عدد	گریپ فروت	287
30	100 گرم	گریپ فروت	288
80	یک لیوان	گریپ فروت (آب)	289
500	100 گرم	گز اصفهان	290
100	یک عدد	گلابی	291
55	100 گرم	گلابی	292
10	100 گرم	گل کلم خام	293
75	یک لیوان	گندم	294
340	100 گرم	گندم	295
50	100 گرم	گوجه درختی	296
30	100 گرم	گوجه سبز	297
15	100 گرم	گوجه فرنگی	298
80	100 گرم	گوجه فرنگی (رب)	299
150	یک لیوان	گوجه فرنگی (رب)	300
18	یک قاشق	گوجه فرنگی (سس)	301
105	100 گرم	گوجه فرنگی (سس)	302
18	100 گرم	گوجه فرنگی (آب)	303
240	100 گرم	گوشت گاو	304
350	100 گرم	گوشت گاوبا چربی	305
200	100 گرم	گوشت گوساله بی چربی	306

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
330	100 گرم	گوشت گوسفند با چربی	307
165	100 گرم	گوشت گوسفند بی چربی	308
200	100 گرم	گوشت همبرگر بی چربی	309
130	100 گرم	گوشت زبان گوساله	310
260	100 گرم	گوشت زبان گوسفند	311
260	100 گرم	گوشت دل گوسفند	312
60	100 گرم	گیلاس	313
75	یک لیوان	گیلاس	314
28	100 گرم	آب گیلاس	315
190	یک لیوان	گیلاس (کمپوت)	316
44	100 گرم	لبو	317
360	100 گرم	لپه خام	318
115	100 گرم	لپه پخته	319
30	100 گرم	لوبیا سبز	320
340	100 گرم	لوبیا سفید	321
130	100 گرم	لوبیا چشم بلبلی	322
80	100 گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته	323
340	100 گرم	لوبیا قرمز	324
110	100 گرم	لوبیا قرمز پخته	325
200	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته با کمی روغن	326
30	100 گرم	لیمو ترش با پوست	327
26	100 گرم	لیمو ترش (آب)	328
4	یک قاشق	لیمو ترش (آب)	329
26	100 گرم	لیمو ترش	330
40	100 گرم	لیمو شیرین	331
40	100 گرم	ماءالشعیر	332
315	100 گرم	مارتادالا	333
20	100 گرم	مارچوبه	334
110	یک قاشق	مارگارین	335
850	100 گرم	مارگارین یا کره حیوانی	336
150	یک لیوان	ماست پر چرب	337

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
55	یک لیوان	ماست کم چرب	338
150	100 گرم	ماست کیسه ای	339
150	یک لیوان	ماکارونی پخته	340
360	100 گرم	ماکارونی خشک	341
100	100 گرم	ماهی	342
250	100 گرم	ماهی دودی	343
290	یک قوطی	ماهی ساردین	344
285	100 گرم	مخمر آبجو خشک	345
55	یک قاشق غذا خوری	مربا	346
300	100 گرم	مربا	347
200	100 گرم	مرغ بی پوست	348
140	100 گرم	مرغ (بال)	349
110	100 گرم	مرغ (ران)	350
170	100 گرم	مرغ (دل)	351
100	100 گرم	مرغ (سینه)	352
140	100 گرم	مرغ (سنگدان)	353
112	100 گرم	مرغ (شنسل)	354
180	100 گرم	مرغ (کالباس)	355
140	100 گرم	مغز	356
100	یک عدد متوسط	موز	357
70	100 گرم	موز	358
70	100 گرم	موسیر	359
100	100 گرم	میگو	360
20	100 گرم	نارنج	361
4	یک قاشق	نارنج (آب)	362
156	100 گرم	نارگیل تازه	363
550	100 گرم	نارگیل رنده شده خشک	364
345	100 گرم	نارگیل (مغز)	365
34	100 گرم	نارنگی	366
40	یک عدد	نارنگی	367
75	یک کف دست	نان	368

میزان کالری	مقدار	ماده غذایی	ردیف
250	100 گرم	نان جو	369
360	100 گرم	نان خشک	370
450	100 گرم	نان روغنی	371
75	نصف یا 30 گرم	نان ساندویچی کوچک	372
35	یک عدد متوسط	نان سوخاری	373
50	یک عدد بزرگ	نان سوخاری	374
35	هر تکه 10 گرم	نان سوخاری کوچک	375
218	100 گرم	نان سیاه یا نان با سبوس	376
265	100 گرم	نان کشمشی	377
250	100 گرم	نان گندم	378
1	یک عدد	نخود	379
45	100 گرم	نخود پخته	380
360	100 گرم	نخود خشک	381
92	100 گرم	نخود فرنگی	382
130	قوطی	نوشابه	383
120	یک شیشه	نوشابه	384
100	یک لیوان	نوشابه	385
40	100 گرم	نوشابه	386
2	یک لیوان	نوشابه بی قند یا رژیمی	387
800	2 لیتری	نوشابه خانواده	388
600	1/5 لیتری	نوشابه خانواده	389
320	100 گرم	هل	390
23	100 گرم	هندوانه	391
12	100 گرم	هندوانه با پوست	392
45	100 گرم	هلوی تازه	393
330	100 گرم	هلوی خشک	394
200	یک لیوان	هلوی کمپوت	395
40	100 گرم	هویج ایرانی	396
35	100 گرم	هویج فرنگی	397