

ماده غذایی	میزان پروتئین در ۱۰۰ گرم
آجیل برزیلی	۱۴/۳
آجیل جینکو	۱۰/۴
آجیل ماکادامیا	۷/۹
آجیل کاج	۱۳/۷
آرد ذرت	۸/۸
آرد چاودار	۱۰/۹
آرد گندم	۱۲
آناناس	۰/۶
آووکادو	۲
ارده	۱۷
استیک فیله	۲۰
استیک گوشت بدون استخوان	۱۷/۳
استیک گوشت گاو با استخوان	۲۰/۳
اسفناج	۲/۹
انار	۱/۷
انبه	۰/۸
انگور	۰/۸

بادام زمینی	۲۵٫۸
بادام ها	۲۱٫۲
بادام هندی	۱۸٫۲
بادمجان	۱
بامیه	۲
برنج سفید	۷٫۵
برنج قهوه ای	۷٫۵
بلوبری	۰٫۷
بلوط	۸٫۱
بوقلمون	۱۷٫۵
بیکن	۱۳
تخم بلدرچین	۱۳٫۱
تخم مرغ	۱۲٫۶
تریچه	۰٫۷
تره فرنگی	۱٫۵
تمر هندی	۲٫۸
تمشک	۱٫۴
تمپه	۲۰٫۳

توت فرنگی	۵/۷
توفو	۱۷/۳
جو	۱۲
جو دوسر	۱۶/۹
جگر بره	۲۵/۴
جگر مرغ	۱۶/۹
جگر گاو	۲۵/۴
جیکاما	۵/۷
حمص	۸
خامه ترش	۲/۴
خاویار	۲۵
خرمالو	۵/۸
دانه آفتابگردان	۲۵/۸
دانه های ذرت	۹/۴
دانه چیا	۱۵/۶
دانه کتان	۱۸/۳
دانه کدوتنبیل	۱۸/۶
دانه کنجد	۱۷

دوربان	۱/۳
دوغ	۳/۲
زردآلو	۱/۴
زردآلو خشک	۳/۴
زردک	۱/۲
زیتون	۱
ساردین	۲۵
سبزی کولارد	۲/۵
سمولینا	۱۲/۷
سویا	۲۸/۶
سیب	۵/۳
سیب زمینی شیرین	۱/۶
سیب زمینی ها	۲
سیر	۶/۴
سینه مرغ	۲۳/۱
شاه بلوط	۵
شاه ماهی	۱۸
شاهی	۲/۳

شلغم	۵/۹
شیر ادرصد چربی	۳/۳
شیر تغلیظ شده	۷/۹
طحال گاو	۱۸/۳
عدس	۲۴/۶
فلفل دلمه ای	۱
فندق	۱۵
قارچ	۲/۵
قلب بره	۱۶/۵
لوبیا	۲۲
لوبیا چیتی	۲۱/۴
لیمو	۱/۱
مارچوبه	۲/۲
ماست	۳/۵
ماش	۲۳/۹
ماهی خال مخالی	۱۹
ماهی سالمون	۲۰
ماهی قزل آلا	۲۱

مغز پسته	۲۱/۱
موز	۱/۱
موسیر	۲/۵
میوه ستاره ای	۱
نارنگی	۵/۸
نان سفید	۹
نان قهوه ای	۱۱
نخود	۲۵/۳
نخود سبز	۲۳/۱
هلو	۵/۹
هویج	۵/۹
پاستا (خشک)	۱۳
پرتقال	۱
پروتئین وی ایزوله	۸۹/۳
پنیر بری	۲/۷
پنیر بری	۲۵/۷
پنیر خامه ای	۶/۲
پنیر رومانو	۳۱/۸

پنیر سویسی	۲۷
پنیر فتا	۱۴/۲
پنیر موزارلا	۲۲/۲
پنیر پارمزان	۳۵/۷
پنیر چدار	۲۴/۹
پنیر کممبر	۱۹/۸
پنیر کوتاژ	۱۱
پنیر کوتیج	۱۲/۴
پنیر گرویر	۲۹/۸
پنیر گودا	۲۴/۹
پیرونی	۲۳
پيازها	۱/۱
پيازچه	۳/۳
پيازچه	۱/۸
چغندر	۲/۲
کاهو	۱/۴
کدو حلوايي	۵/۹
کدو حلوايي	۱

کدو سبز	۱/۲
کرفس	۵/۷
کشمش	۲/۳
کلم بروکسل	۳/۴
کلم بروکلی	۲/۸
کلم سبز	۱/۳
کلم قرمز	۱/۴
کلم پیچ	۳/۳
کلیه بره	۱۵/۷
کلیه گاو	۱۷/۴
کنسانتره پروتئین آب پنیر	۷۲/۷
کنگر فرنگی	۳/۳
کوینو	۱۴/۱
کیوی	۱/۱
گربه ماهی	۱۶/۴
گردو	۱۸
گردو آمریکایی	۹/۵
گریپ فروت	۵/۸



گل کلم	۲
گندم سیاه	۱۳/۳
گواوا	۲/۶
گوجه فرنگی	۱
گوجی بری خشک شده	۱۴/۳
گوشت اردک	۱۸/۳
گوشت بره	۱۸/۳
گوشت نارگیل	۳/۷
گوشت چرخ کرده	۱۷/۲
گیلاس	۱/۱

### میزان کربوهیدرات مواد غذایی

ماده غذایی	میزان کربوهیدرات در هر ۱۰۰ گرم مواد غذایی
آب سیب	۱۱/۶۸
آجیل درهم	۲۱/۵۸
آرد ذرت	۹۱/۲۷
آلبالو	۱۶
آرد گندم کامل	۷۲/۵۷

آلو خشک	۶۳,۸۸
آلوی قرمز	۱۱,۴۲
آناناس	۱۲,۶۳
آناناس (کمپوت)	۱۵,۵۶
اسفناج	۳,۶۳
ارده	۲۱
انار	۱۷,۱۷
انبه	۱۷
انجیر	۱۹,۱۸
انجیر خشک	۶۳,۸۷
انگور	۱۸,۱
انگور(آب)	۱۴,۹۶
بادام	۱۹,۷۴
بادام بوداده	۱۷,۶۸
بادام زمینی	۱۶,۱۳
بادمجان	۵,۷
باقلا	۵۸,۲۹
بامیه	۷,۰۳

برگ چغندر	۳/۷۴
برنج سفید	۸۰
برنج سفید پخته	۲۸/۳۴
برنج قهوه‌ای	۷۷
برنج قهوه‌ای پخته	۲۳
بستنی	۲۴/۴
میوه به	۱۵/۳
پرتقال	۱۱/۷۵
پرتقال (آب)	۱۰/۴
پسته	۲۷/۹۷
پنیر پیتزا	۲/۲
پنیر خامه ای	۴/۰۷
پنیر لیقوان (تبریز)	۱/۵
پنیر چدار	۱/۲۸
پنیر سوئیسی	۵/۳۸
پوره با شیر بدون کره	۱۰/۹
پیاز	۱۰/۱۱
پیازچه	۷/۳۴

پیتزا با گوشت	۳۱/۴۵
تخم آفتابگردان	۲۰
یک عدد تخم مرغ	۰/۵
تخم مرغ	۰/۷۷
تخم مرغ (زرده تنها)	۳/۵۹
تخم مرغ (سفیده تنها)	۰/۷۳
تخم مرغ آب پز	۱/۱۲
تخم مرغ نیمرو	۰/۸۸
تخم هندوانه	۱۵/۳۱
تریچه	۳/۴
ترخون	۵۰/۲۲
تره	۱۴/۱۵
تمشک سیاه یا قرمز	۱۱/۹۴
تن ماهی با روغن	۰
توت تازه	۷/۹۸
توت سفید خشک	۹/۸
توت فرنگی	۷/۶۸
جعفری	۶/۳۳

جگر بره	۱,۷۸
جگر سرخ کرده گاو	۵,۱۲
جگر سفید بره	۰
جگر سفید گاو	۰
جگر گاو	۳,۸۹
جگر مرغ	۰
جو	۷۳,۴۸
چای تلخ	۰,۳
چغندر آب پز	۹,۶۹
چغندر خام	۹,۵۶
حلوا ارده	۲۱,۱۹
خامه سفت	۲,۷۹
خامه شل	۳,۶۶
خاویار	۴
خریزه	۸,۸۲
خردل	۷,۷۸
خرما	۷۵,۰۳
خرمالو	۱۸,۵۹

خیار با پوست	۳/۶۳
خیار بدون پوست	۲/۱۶
خیار شور	۴/۱۲
دسر (ژلاتین)	۹۰/۵
ذرت	۱۹/۰۲
ذرت بو داده	۷۷/۷۸
ذرت بو داده با روغن	۵۷/۲
روغن آفتابگردان	۰
روغن بادام زمینی	۰
روغن زیتون	۰
روغن نباتی	۰
ریحان	۴/۳۴
ریواس	۴/۵۴
زبان گوساله	۳/۶۸
زردآلو	۱۱/۱۲
زردآلو(برگه خشک)	۶۲/۶۴
زردآلو(کمپوت)	۲۱/۳۱
زیتون خام سبز	۳/۸۴

زیتون خام سیاه	۶/۰۶
سرکه	۰/۰۴
سوپ گوجه فرنگی	۷/۳۵
سوپ مرغ	۳/۸۸
سوپ مرغ سبزیجات	۳/۵۶
سوسیس گوشت گاو	۳/۹۹
سیب درختی	۱۳/۸۱
سیب زمینی آب پز	۱۷
سیب زمینی سرخ کرده	۴۲/۰۸
سیب زمینی کبابی	۲۵/۰۹
چیپس سیب زمینی	۴۹/۷۴
پوره سیب زمینی	۱۵/۷۲
سیر	۳۳/۰۶
شرینی	۶۸/۹۷
شلغم	۶/۴۳
شلیل	۱۰/۵۵
شنبلیله	۵۸/۳۵
شوید	۰/۰۷

شکر	۹۹/۹۸
شکلات شیری	۵۹/۴
شیر	۴/۷۱
شیر بدون چربی	۴/۹۶
شیر کم چرب	۴/۹۹
شیرخشک	۴/۹۹
صدف	۳/۹۱
طالبی	۸/۱۶
عدس	۶۵/۵۸
عدسی	۱۸/۷۳
عسل	۸۲/۴
فرنی	۹/۳۷
لفل سبز	۴/۶۴
لفل قرمز	۶/۵۳
فندق	۱۶/۷
قارچ	۳/۲۸
قلوه بره	۵/۸۲
قلوه گاو	۵/۲۹



قهوه	۰/۰۴
گردو	۱۳/۷۱
گریپ فروت	۸/۰۸
گلابی	۱۵/۴۶
گندم	۴۲/۵۳
گوجه فرنگی	۳/۹۲
گوجه فرنگی (رب)	۷/۲۹
گوجه فرنگی(سس)	۷/۰۹
گوشت بره	۰
گوشت گاو	۰
گوشت ماهی	۰
گوشت مرغ	۰
گیلاس	۱۶/۰۱
لوبیا سبز	۷/۱۳
لوبیا سفید پخته	۲۲/۹۷
لوبیا قرمز	۶۱/۲۹
لوبیا قرمز پخته	۲۲/۸
لیمو ترش	۱۰/۵۴

ليمو ترش(آب ليمو)	۸,۴۲
مارچوبه	۳,۸۸
مارگارين	۰
ماست	۱۸,۶۴
ماست بدون چربی	۷,۶۸
ماست کم چرب	۷,۰۴
ماکارونی	۳۰,۶۸
مایونز	۲۳,۹
موز	۲۲,۸۴
میگو	۱,۲۴
نارگیل	۱۵,۲۳
نارگیل (خشک)	۲۳,۶۵
نارنگی	۱۳,۳۴
نان	۵۰,۶۱
نان تست	۵۴,۴
نان جو	۵۲,۷
نان گندم	۴۷,۱۴
نان کشمشي	۵۲,۳

کالباس	۳,۹۹
کاهو	۲,۹۷
کتلت گوشت گوساله	۰
کدو	۳,۳۵
کرفس	۲,۹۷
کره	۰,۰۶
کره بادام زمینی	۲۰
کشمش	۷۹,۱۸
کلم	۵,۵۸
کلم پخته	۴,۳۶
کنجد	۲۶,۰۴
کیک شکلاتی با خامه شکلاتی	۵۴,۶
کیک شکلاتی بدون خامه	۵۳,۴
کیک کره ای	۴۸,۸

### جدول کالری مواد غذایی

کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۵۰	یک لیوان	آش جو
۲۱۷	یک لیوان	آش دوغ
۲۶۱	یک لیوان	آش رشته
۴۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل سنتی
۴۶۰	۱۰۰ گرم	آجیل بدون پوست
۳۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۳۴۰	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۶۰	یک لیوان	آلبالو
۷۵	یک لیوان	آلبالو خشک
۱۳	یک ق چ	مربای آلبالو
۳۳	یک عدد	انجیر تازه
۲۱	یک عدد	انجیر خشک
۱۴	یک ق چ	شیره انجیر
۱۰۴	یک لیوان	انگور سبز/قرمز
۱۴	یک ق چ	شیره انگور
۱۰	یک عدد	بادام درختی
۱۱	یک عدد	بادام هندی
۸	یک عدد	بادام زمینی
۷۰	یک ق غ	حریر بادام
۵	یک عدد	بادمجان
۲۱	یک ق غ	برنج آبکش بدون روغن

۱۸۵	یک لیوان	بستنی پاستوریزه وانیلی
۵۳	یک عدد	به
۵۸	۱ عدد	بیسکویت ساقه طلایی
۲۲۵	۱۰۰ گرم	بیفتک
۲۵۸	۱۰۰ گرم	پاچه پخته
۶۹	۱ عدد	پرتقال
۱۰۷	یک لیوان	آب پرتقال
۴	یک عدد	مغز پسته
۶۰	یک ق غ	پودر پسته
۴۵	یک ق غ	تخم کدو با پوست
۶۲	یک عدد	زرده تخم مرغ آبپز
۱۶	یک عدد	سفیده تخم مرغ آبپز
۷۸	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۷۲	یک عدد	تخم مرغ عسلی
۹۸	یک عدد	نیمرو با یک ق غ روغن
۳۹	یک ق غ	تخم هندوانه با پوست
۱۰	یک عدد	ترب سفید
۱	یک عدد	تربچه
۲۳	یک ق غ	ترخون خشک
۲۸	یک قوطی کبریت	جگر سفید
۱۶۷	۱۰۰ گرم	جگر مرغ پخته
۳۰۰	یک لیوان	دو پیازه چگر مرغ

۱۱۱	یک سیخ	جگر گوسفند کبابی
۵۵۲	یک لیوان	جو
۱۲۰	یک ق غ	سس مایونز
۹۴	یک لیوان	چای ماسالا
۰	یک لیوان	چای سبز/سیاه/ترش
۷۵	یک لیوان	چغندر پخته (لبو)
۷۱	یک لیوان	چغندر خام
۲۳	یک عدد	خرما
۲۲	یک عدد	خرما خشک
۳۰	یک ق غ	چیپس خرما
۱۱۲	یک عدد	خرمالو متوسط
۲۴	یک عدد	خرما زاهدی
۲۵	یک عدد	خرما خارک
۱۲	یک عدد	خیار
۴	یک عدد	خیار شور
۰	یک لیوان	چای دارچین
۱۲۳	یک عدد	دنت دسر کرم کارامل
۱۲۰	یک ق غ	روغن زیتون
۱۲۴	یک ق غ	روغن نباتی مایع و جامد
۵	یک لیوان	ریحان
۲۶	یک لیوان	ریواس خرد شده
۲۰۲	۱۰۰گرم	زبان گوساله

۲۲۲	۱۰۰گرم	زبان گوسفند
۱۷	۱ عدد	زردآلو تازه
۷	یک عدد	زردآلو(برگه خشک)
۱۱۷	یک لیوان	کمپوت زردآلو
۱۶	یک عدد	زیتون پرورده
۱۲۰	۱ لیوان	سوپ گوجه فرنگی
۷۷	۱ لیوان	سوپ سبزیجات
۱۵۰	۱ لیوان	سوپ جو
۴۱	۱ عدد	نان سوخاری
۴۱۶	یک لیوان	سوسیس خرد شده
۴۳	یک ق غ	سوسیس بندری
۲۷	یک ق غ	سویا (آجیل)
۱۰۰	۱ عدد	سیب با پوست کوچک
۷۴	۱ عدد	سیب زمینی آپیز کوچک
۲۳۷	یک لیوان	پوره سیب زمینی
۲۲۶	۱ عدد	شیرینی خشک
۶۰	یک ق غ	شکر سفید
۱۳	یک ق چ	شکر قهوه‌ای
۵۹۰	۱۰۰گرم	شکلات تلخ ۹۰٪
۱۰۰	یک ق غ	شکلات صبحانه
۱۲۰	یک عدد	قطاب
۳۴	یک عدد	شلغم

۶۳	۱ عدد	شلیل
۵	یک ق غ	شنبليله
۱۵	یک ق غ	شوید(شبد) خشک
۲۵۱	یک لیوان	عدسی
۱۵۳	یک لیوان	عدس
۶۳	یک ق غ	عسل
۶	یک عدد	عنا ب خشک
۲۵۰	یک لیوان	فرنی
۰	یک عدد	لفل سبز
۷۰	یک عدد	فلفل
۱۸	یک عدد	لفل قرمز
۲۱	یک لیوان	قارچ خام
۶۰	یک ق غ	قره قوروت
۲۶	۱۰۰گرم	کدو حلوايي
۳۳	یک عدد	کدو سبز خام
۱۴	یک لیوان	کرفس
۱۰۲	یک ق غ	کره گیاهی
۱۰۲	یک قوطی کبریت	کره گاوی
۳۷	یک عدد	کشک خشک
۵۶	یک ق غ	کشک بادمجان
۲	یک عدد	کشمش
۲۵	۱۰۰گرم	کلم پیچ/سفید



۴۸	یک ق غ	کلم پلو با گوشت
۴۶۶	۱۰۰گرم	کیک شکلاتی
۱۷۳	یک عدد	کیک یزدی
۳۷	یک ق غ	حموص
۸۲	یک عدد	گریپ فروت
۵۴	یک لیوان	آب گریپ فروت
۵۳	یک لیوان	گرمک
۳۲	یک عدد	گز ۱۸ درصد
۶	یک لیوان	گشنیز
۱۰۲	۱ عدد	گلابی متوسط
۱۲۵	یک لیوان	سیوس گندم
۱۸۹	۱۰۰گرم	گوشت بوقلمون پخته
۲۴۱	یک لیوان	نودل
۶۲	یک ق غ	گوشت کوبیده
۴۳	یک ق غ	تن ماهی
۱۶۵	۱۰۰گرم	سینه مرغ
۲۳	۱ عدد	گوجه فرنگی
۵	۱ عدد	گیلاس
۶۷۱	یک لیوان	لپه خام
۲۳۱	یک لیوان	لپه پخته
۲۳۱	یک لیوان	خوراک لوبیا سبز
۲۰	یک عدد	لیمو ترش

۴۱	یک عدد	لیمو شیرین
۲۸	یک لیوان	مارچوبه
۴۹	یک ق غ	مارمالاد
۲۲	یک عدد	مارشمالو
۱۶۵	یک لیوان	ماست پرچرب
۱۰۰	یک لیوان	ماست کم چرب
۱۸	یک ق غ	ماست چکیده
۳۴۸	۱ لیوان	ماکارونی با گوشت چرخ کرده
۳۲۵	یک لیوان	سالاد ماکارونی
۳۰	یک عدد	مغز گردو
۹۰	۱ عدد	موز
۱۷۸	یک لیوان	شیرموز
۲۷	۱ عدد	میگو سوخاری
۳۵	یک ق غ	پودر نارگیل
۲۸۳	یک لیوان	نارگیل
۷۵	یک عدد	شیرینی نارگیلی
۴۰	۱ عدد	نارنج
۴۰	یک عدد	نارنگی
۷۵	۱ کف دست	نان سنگ
۷۶	۱ کف دست	نان بربری
۲۳	۱ کف دست	نان لواش
۲۰۰	یک لیوان	نخود پخته با آب نمک

۱۳۵	یک لیوان	نخود فرنگی پخته
۱۰۰	یک لیوان	نوشابه
۴۷	یک عدد	نوشمک
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ماهی قزل آلا
۳۱	یک عدد	آلوی زرد
۸۳	یک لیوان	آناناس خرد شده
۳۲	یک حلقه	کمپوت آناناس
۱۵۰	یک لیوان	آب آناناس
۱۵	یک لیوان	آلوئه ورا
۷	یک لیوان	اسفناج خام
۱۰	یک عدد	آلو بخارا
۷۵	یک عدد	انار کوچک
۵۸	یک ق غ	رب انار
۱۷۴	یک عدد	انبه
۱۶۰	یک لیوان	باقلا پخته
۱۳۹	یک لیوان	باقلا سبز
۲۸۳	یک لیوان	باقلا خشک
۷۸	۱ قوطی کبریت	باقلوا
۲	یک عدد	بامیه سبز
۳۲	یک لیوان	برگ چغندر
۳۰	یک عدد	آلوی قرمز
۱۹۳	۱ کفگیر	پلو کته

۲۰۰	۱ کفگیر	برنج قهوه‌ای پخته بدون روغن
۲۵۰	۱ لیوان	شیر برنج
۳۹	یک لیوان	پفک
۷۹	یک قوطی کبریت	پنیر سفید
۵۱	یک ق غ	پنیر خامه‌ای
۳۵	یک ق غ	پنیر پیتزا
۵	یک عدد	پولکی
۲۳۷	یک لیوان	پوره سیب زمینی
۴۴	یک عدد	پیاز
۲۸۷	۱۰۰ گرم	پیتزا چیکن
۲۶۷	۱۰۰ گرم	پیتزا پیرونی
۷۸	یک عدد	بامیه (شیرینی)
۰	یک لیوان	تره
۱۱	یک عدد	آدامس
۱۳۹	یک لیوان	تمبر هندی
۶۴	یک لیوان	تمشک
۶۵	یک ق غ	تن ماهی با روغن
۶۰	یک لیوان	توت سیاه
۳۷	یک ق غ	توت سفید خشک
۶	یک عدد	توت فرنگی
۱۳	یک لیوان	جعفری خرد شده
۱۰	یک ورق	چیپس

۷۰۰	یک لیوان	چیپس و پنیر
۶۱	یک ق غ	حلوا
۶۱	یک ق غ	حلوا ارده
۲۸۹	یک لیوان	حلیم گندم
۵۱	یک ق غ	خامه سفت
۸	یک ق چ	خامه شل
۴۲	یک ق غ	خاویار
۸۱	یک لیوان	آب خربزه
۶۱	یک لیوان	خربزه
۱۵	یک ق غ	سس خردل
۹۳	یک سیخ	دل گوسفند پخته
۲۶۸	یک لیوان	دل مرغ پخته
۶۷	یک عدد متوسط	دلمه برگ مو
۵۶	یک لیوان	دوغ
۴۷۴	یک لیوان	آرد ذرت
۶۷	یک لیوان	ذرت بو داده با روغن
۲۵	یک لیوان	ذرت بو داده بدون روغن
۱۳۵	یک لیوان	دانه ذرت پخته/بلال آبپز
۲۳	یک عدد	رطب
۱۲۵	یک ق غ	روغن حیوانی
۶	یک عدد	زیتون سبز
۵	یک عدد	زیتون سیاه

۱۳	یک ق غ	ژله آماده شده
۵۸	یک ق غ	پودر ژله
۵۱۵	یک عدد	ساندویچ مرغ
۵۰۲	یک عدد	ساندویچ همبرگر
۳	یک ق غ	سرکه انگور
۳۰۰	یک لیوان	سمنو
۳	یک عدد	سنجد
۳۸	یک عدد	سنگدان مرغ
۷۴	یک عدد	سیب زمینی آب پز کوچک
۱۰	یک عدد	سیب زمینی سرخ کرده
۱۱۴	یک لیوان	آب سیب
۱۶۰	یک لیوان	کمپوت سیب
۳	یک حبه	سیر
۱۸۸	یک لیوان	سیرابی
۱۱	یک لیوان	شاهی
۱۲۰	یک لیوان	شربت آلبالو
۱۲۲	یک لیوان	شربت پرتقال
۵۲	یک ق غ	شربت افرا
۲۰۰	یک لیوان	شیر کاکائو
۱۶۹	یک لیوان	شیربز
۵۰	یک ق غ	شیرخشک
۱۰۴	یک لیوان	شیر گاو کم چرب

۱۴۱	یک لیوان	شیرگاو پرچرب
۶۳	یک لیوان	شیر سویا
۴۱	یک ق غ	صدف دریایی
۶۸	یک لیوان	طالبی
۸۱	یک لیوان	آب طالبی(بدون شکر)
۶۳	یک لیوان	جوانه عدس
۶۱	یک عدد	قلوه گوسفند
۱۲	یک حبه	قند
۰	یک لیوان	قهوه تلخ
۳۶۵	یک لیوان	کاکائو
۳۵۳	۱۰۰گرم	کالباس
۷	یک لیوان	کاهو خرد شده
۱۱	یک لیوان	کاهو فرانسوی خرد شده
۳۶۰	یک سیخ	کباب برگ
۲۷۰	یک سیخ	کباب کوبیده
۲۱۰	یک کف دست	کتلت
۳۱	یک لیوان	کلم بروکلی خرد شده
۳۸	یک لیوان	کلم بروکسل (فندقی)
۲۸	یک لیوان	کلم قرمز خرد شده
۸۱	یک ق غ	کله پاچه
۱۵۵	یک لیوان	کمپوت گیلاس
۶۱	یک ق غ	کنجد

۲۷۲	یک عدد	کوفته تبریزی
۳۲۱	۱۰۰گرم	چیز کیک
۴۴۴	۱۰۰گرم	کیک مرغ
۹۱	یک عدد	پنکیک
۳۰	یک ق غ	کنسرو گوجه فرنگی
۸	یک عدد	گوجه سبز
۲۳	یک عدد	گوجه فرنگی
۴۱	یک لیوان	آب گوجه فرنگی
۱۳	یک ق غ	رب گوجه فرنگی
۱۶	یک ق غ	سس کچاپ
۶۰	۱ قوطی کبریت	گوشت شترمرغ
۸۰	۱ قوطی کبریت	گوشت گوسفندی آبپز
۳۰	یک قوطی کبریت	گوشت شتر
۷۰	۱ قوطی کبریت	گوشت گوساله
۱۶۰	یک لیوان	لوبیا چشم بلبلی پخته با آب نمک
۴۴	یک لیوان	لوبیا سبز پخته
۲۵۵	یک لیوان	لوبیا سفید پخته
۱۲۰	۱۰۰گرم	لوبیا چیتی پخته
۲۲۵	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته
۵۴	یک لیوان	آب لیمو ترش
۶۲	یک لیوان	آب لیمو شیرین
۱۵	یک ق چ	مربای گل سرخ



۱۳	یک ق چ	مربای انجیر
۱۶	یک ق چ	مربای تمشک
۸	یک ق چ	مربای سیب
۱۳	یک ق چ	مربای بالنگ
۷	یک ق چ	مربای به
۱۴	یک ق چ	مربای هویج
۱۳	یک ق چ	مربای آلبالو
۲۸۸	یک عدد	ران مرغ
۳۹	یک ق غ	تخمه هندوانه با پوست
۷۳	یک ق غ	مغز کله پاچه
۴۲	یک ق غ	مغز تخمه آفتابگردان
۹	یک عدد	مغز فندق
۵۸	یک کف دست	نان جو
۳۵	یک کف دست	نان خشک
۹۵	۱ کف دست	نان روغنی
۱۵۰	یک عدد	نان باگت کوچک
۲۵۶	یک عدد	نان خامه ای
۴۳	۱ کف دست	نان تافتون
۳۳	یک عدد	نان برنجی
۴۱	یک عدد	نان سوخاری
۷۶	یک قطعه	نان تست
۳۴	۱ کف دست	نان گندم محلی

۱۰۸	یک لیوان	کمپوت هلو
۴۶	یک لیوان	هندوانه
۷۱	یک لیوان	آب هندوانه
۲۵	یک عدد	هویج زرد/زردک
۲۳	یک عدد	هویج متوسط
۳۶۰	یک سیخ	کباب برگ
۶۰	یک لیوان	توت سفید تازه
۵۹	یک عدد	هلو
۴۰۷	یک عدد	پیراشکی شکلاتی
۱۰۵	یک عدد	پیراشکی مرغ
۱۰۵	یک عدد	پیراشکی گوشت
۲۶۹	یک عدد	پیراشکی با کرم
۸۰	یک عدد	پیراشکی سبزیجات
۵۷	یک ق غ	الویه
۲	یک عدد	مویز
۳۰۱	یک عدد	کلوچه
۱۸۰	یک عدد	کلوچه خرمايي
۴۷۱	یک عدد	کلوچه فومن
۴۱	یک عدد	کوکي
۱۵	یک ق چ	ارده
۶۵	یک ق غ	ذرت مکزیکی
۱۴	یک ق چ	شیره توت

۲۷	یک لیوان	گل کلم خرد شده
۲۱۰	۱ کف دست	کوکوسبزی
۲۱۰	۱ کف دست	کوکو سیب زمینی
۳۹۵	۱۰۰ گرم	نبات
۲۲	یک ق غ	خاویار بادمجان
۹۰	یک لیوان	نسکافه با شیر
۲۴۰	یک فنجان	نسکافه با شیر و شکر
۹۰	یک لیوان	نسکافه با کافی میت
۴۳	یک فنجان	پودر قهوه فوری
۶۵	یک لیوان	دلستر هلو/ استوایی
۶۳	یک لیوان	دلستر لیمویی
۴۴	یک ق غ	خورشت به
۴۲	یک ق غ	خورشت آلو
۵۰	یک ق غ	قیمه نثار
۴۲	یک ق غ	باقلاقاتق
۳۳	یک ق غ	خورشت کرفس
۵۸	یک ق غ	خورشت فسنجان
۴۴	یک ق غ	خورشت قورمه سبزی
۲۶۱	یک لیوان	آش رشته

