

غذاهایی که می‌خوریم چقدر کالری دارند؟

افرادی که می‌خواهند کالری کمتری مصرف کنند باید در مرحله اول میزان کالری هر ماده غذایی را بدانند. به همین منظور در این فایل لیست کاملی از کالری مواد غذایی پرمصرف تهیه شده است.

جدول کالری مواد غذایی پرمصرف

| کالری | مقدار | ماده غذایی |
|-------|----------|---------------------|
| 250 | یک لیوان | آش جو |
| 250 | یک لیوان | آش دوغ |
| 250 | یک لیوان | آش رشته |
| 750 | یک لیوان | آچیل |
| 650 | 100 گرم | آجیل درهم |
| 370 | 100 گرم | آرد ذرت |
| 360 | 100 گرم | آرد گندم |
| 90 | 100 گرم | آلبالو (کمپوت) |
| 60 | 100 گرم | آلبالو با هسته |
| 60 | یک لیوان | آلبالو تازه با هسته |
| 25 | یک عدد | انجیر(تازه یا خشک) |
| 80 | 100 گرم | انجیر (تازه) |
| 270 | 100 گرم | انجیر خشک |
| 80 | 100 گرم | انگور |
| 220 | یک لیوان | انگور(آب) |
| 666 | 100 گرم | بادام بوداده |
| 612 | 100 گرم | بادام بونداده |
| 10 | یک عدد | بادام درشت |
| 560 | 100 گرم | بادام زمینی بی پوست |
| 17 | 100 گرم | بادمجان |
| 250 | یک کفگیر | برنج پخته |
| 190 | 100 گرم | بستنی پاستوریزه |
| 57 | 100 گرم | به |
| 370 | 100 گرم | بیسکویت(بدون کرم) |
| 300 | 100 گرم | بیفتیک |
| 130 | 100 گرم | پاچه بدون چربی |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|-----------------------|
| 40 | 100 گرم | پرتقال |
| 110 | یک لیوان | پرتقال (آب) |
| 8 | یک دانه | پسته |
| 340 | 100 گرم | پسته با پوست |
| 600 | 100 گرم | تخم کدو |
| 50 | یک عدد | تخم مرغ (زرده تنها) |
| 20 | یک عدد | تخم مرغ (سفیده تنها) |
| 70 | یک عدد | تخم مرغ آب پز |
| 70 | یک عدد | تخم مرغ متوسط |
| 130 | یک عدد | تخم مرغ نیمرو کم روغن |
| 590 | 100 گرم | تخم هندوانه |
| 25 | 100 گرم | ترب |
| 2 | یک عدد | ترپچه |
| 45 | 100 گرم | ترخون |
| 160 | 100 گرم | جگر سفید |
| 30 | 20 گرم | جگر مرغ |
| 125 | 100 گرم | جگر مرغ خام |
| 70 | 50 گرم | جگر یک سیخ |
| 349 | 100 گرم | جو |
| 720 | 100 گرم | چاشنی مایونز |
| 0 | یک لیوان | چای تلخ |
| 40 | یک لیوان | چای شیرین (۴ حبه قند) |
| 40 | 100 گرم | چغندر آب پز |
| 45 | 100 گرم | چغندر خام |
| 20 | یک عدد | خرما |
| 240 | 100 گرم | خرما با هسته |
| 505 | 100 گرم | خرما یک فنجان |
| 80 | یک عدد | خرمالو |
| 163 | 100 گرم | خرمای تازه (رطب) |
| 318 | 100 گرم | خرمای خشک |
| 15 | 100 گرم | خیار |
| 12 | 100 گرم | خیار شور |
| 580 | 100 گرم | تخمه آفتابگردان |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|---------------------|
| 180 | یک لیوان | دسر (ژلاتین) |
| 120 | یک قاشق | روغن مایع و زیتون |
| 900 | 100 گرم | روغن نباتی |
| 40 | 100 گرم | ریحان |
| 15 | 100 گرم | ریواس |
| 130 | 100 گرم | زبان گوساله |
| 260 | 100 گرم | زبان گوسفند |
| 50 | 100 گرم | زردآلو تازه |
| 290 | 100 گرم | زردآلو (برگه خشک) |
| 250 | یک لیوان | زردآلو (کمپوت) |
| 5 | یک عدد | زیتون خام سبز |
| 30 | 100 گرم | سوپ گوجه فرنگی |
| 30 | 100 گرم | سوپ سبزیجات |
| 30 | 100 گرم | سوپ گوجه فرنگی |
| 35 | 10 گرم | سوخاری (نان) |
| 300 | 100 گرم | سوسیس |
| 150 | 50 گرم | سوسیس یک عدد کوچک |
| 380 | 100 گرم | سویا |
| 55 | 100 گرم | سیب درختی |
| 75 | 100 گرم | سیب زمینی |
| 93 | 100 گرم | سیب زمینی کبابی |
| 500 | 100 گرم | شیرینی خشک |
| 400 | 100 گرم | شکر |
| 40 | 10 گرم | شکر (یک پیمانه) |
| 500 | 100 گرم | شکلات |
| 20 | یک عدد | شکلات قلمی |
| 25 | یک لیوان | شکوفه ذرت بدون روغن |
| 25 | 100 گرم | شلغم |
| 60 | 100 گرم | شلیل |
| 30 | 100 گرم | شنبلیله |
| 30 | 100 گرم | شوید (شبد) |
| 185 | یک لیوان | عدسی با کمی روغن |
| 300 | 100 گرم | عسل |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|---------------------|
| 50 | یک قاشق | عسل (غذا خوری) |
| 20 | یک قاشق | عسل (مربا خوری) |
| 200 | یک لیوان | فرنی |
| 22 | 100 گرم | لفل سبز یا قرمز |
| 10 | یک عدد | فندق |
| 300 | 100 گرم | فندق با پوست |
| 27 | 100 گرم | قارچ |
| 340 | 100 گرم | قره قوروت |
| 35 | 100 گرم | کدو حلوابی |
| 28 | 100 گرم | کدو خورشتی |
| 13 | 100 گرم | کرفس |
| 100 | یک قاشق | کره |
| 750 | 100 گرم | کره حیوانی |
| 380 | 100 گرم | کشک خشک |
| 60 | یک قاشق | کشک غلیظ |
| 290 | 100 گرم | کشمش |
| 40 | یک لیوان | کلم پخته |
| 22 | 100 گرم | کلم پیشخوان |
| 400 | 100 گرم | کیک شکلاتی |
| 160 | 45 گرم | کیک یزدی متوسط |
| 25 | یک عدد | گردو |
| 240 | 100 گرم | گردو با پوست |
| 30 | 100 گرم | گریپ فروت |
| 80 | یک لیوان | گریپ فروت (آب) |
| 500 | 100 گرم | گز |
| 10 | 100 گرم | گل کلم خام |
| 55 | 100 گرم | گلابی |
| 360 | 100 گرم | گندم |
| 200 | 100 گرم | گوشت گاو بدون چربی |
| 200 | 100 گرم | گوشت گوساله |
| 330 | 100 گرم | گوشت گوسفند با چربی |
| 100 | 100 گرم | گوشت ماهی |
| 200 | 100 گرم | گوشت مرغ |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|-----------------------|
| 200 | 100 گرم | گوشت همبرگر بدون چربی |
| 70 | 100 گرم | گیلاس |
| 348 | 100 گرم | لیه |
| 115 | 100 گرم | لیه پخته |
| 80 | 100 گرم | لوبیا چشم بلبلی پخته |
| 4 | یک قاشق | لیمو(آب لیمو) |
| 300 | 100 گرم | مارتادلا |
| 20 | 100 گرم | مارچوبه |
| 850 | 100 گرم | مارگارین یا کره نبات |
| 110 | یک قاشق | مارگارین |
| 55 | 100 گرم | ماست |
| 110 | یک لیوان | ماست کم چرب |
| 154 | 100 گرم | ماست کیسه ای |
| 360 | 100 گرم | ماکارونی خشک |
| 150 | یک لیوان | ماکارونی پخته |
| 625 | 100 گرم | مغز گردو |
| 95 | 100 گرم | موز |
| 100 | یک عدد | موز متوسط |
| 91 | 100 گرم | میگو |
| 550 | 100 گرم | نارگیل (پودر) |
| 345 | 100 گرم | نارگیل (مغز) |
| 156 | 100 گرم | نارگیل تازه |
| 20 | 100 گرم | نارنج |
| 52 | 100 گرم | نارنگی |
| 75 | 30 گرم | نان (کف دست) |
| 1 | یک عدد | نخود |
| 45 | 100 گرم | نخود پخته |
| 360 | 100 گرم | نخود خشک |
| 75 | 100 گرم | نخود فرنگی |
| 100 | یک لیوان | نوشابه |
| 115 | 100 گرم | نوشابه با طعم میوه |
| 220 | 220 گرم | ماهی (قطعه متوسط) |
| 75 | 100 گرم | آلوی زرد |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|----------------------|
| 45 | 100 گرم | آلوی قرمز |
| 52 | 100 گرم | آناناس |
| 90 | 100 گرم | آناناس (کمپوت) |
| 200 | یک لیوان | آناناس کنسرو در شربت |
| 25 | 100 گرم | اسفناج خام |
| 15 | یک عدد | الو بخارا |
| 60 | 100 گرم | انار تازه (دانه) |
| 35 | 100 گرم | انار کامل با پوست |
| 60 | 100 گرم | انبه هندی |
| 5 | یک عدد | باقلا |
| 360 | 100 گرم | باقلای خشک |
| 108 | 100 گرم | باقلای سبز |
| 540 | 100 گرم | باقلوا با پسته |
| 40 | 100 گرم | بامیه (سبز) |
| 30 | 100 گرم | برگ چغندر |
| 60 | 100 گرم | برگ مو |
| 360 | 100 گرم | برنج |
| 450 | 130 گرم | برنج (نیم لیوان) |
| 660 | 190 گرم | برنج (یک لیوان) |
| 520 | 100 گرم | پفک |
| 329 | 100 گرم | پنیر بلغاری |
| 250 | 100 گرم | پنیر پاستوریزه |
| 210 | 100 گرم | پنیر محلی کم چرب |
| 140 | یک لیوان | پوره با شیر بدون کره |
| 180 | یک لیوان | پوره سیب زمینی |
| 5 | یک عدد | پیاز |
| 3 | یک عدد | پیازچه |
| 250 | 100 گرم | پیتزا |
| 580 | 100 گرم | تخم آفتابگردان |
| 25 | 100 گرم | تره |
| 115 | 100 گرم | تمبر هندی با دانه |
| 240 | 100 گرم | تمبر هندی بدون دانه |
| 73 | 100 گرم | تمشک سیاه یا قرمز |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|------------------------|
| 315 | 100 گرم | تن ماهی با روغن کم |
| 60 | 100 گرم | توت تازه |
| 360 | 100 گرم | توت سفید خشک |
| 35 | 100 گرم | توت فرنگی |
| 25 | 100 گرم | جعفری |
| 330 | 100 گرم | جگر سرخ کرده |
| 100 | ده عدد | چیپس سیب زمینی |
| 400 | 100 گرم | حلوا |
| 500 | 100 گرم | حلوا ارده |
| 180 | یک لیوان | حلیم بدون روغن |
| 350 | 100 گرم | خامه سفت |
| 250 | 100 گرم | خامه شل |
| 300 | 100 گرم | خاویار |
| 46 | 100 گرم | خریزه |
| 90 | یک لیوان | خریزه بدون شکر |
| 80 | 100 گرم | خردل |
| 239 | 100 گرم | دل گوسفند |
| 170 | 100 گرم | دل مرغ |
| 150 | یک عدد | دلمه متوسط |
| 27 | 100 گرم | دوغ |
| 75 | 100 گرم | ذرت خام |
| 470 | 100 گرم | ذرت بو داده با روغن |
| 370 | 100 گرم | ذرت شکوفه (پفیلا) |
| 85 | 100 گرم | ذرت دانه درشت |
| 150 | 100 گرم | رطب |
| 890 | 100 گرم | روغن حیوانی |
| 200 | 100 گرم | زیتون خام سیاه |
| 7 | یک عدد | زیتون خام سیاه (متوسط) |
| 370 | 100 گرم | ژله (پودر) |
| 55 | یک قاشق | ژله (پودر) |
| 30 | یکنفره | سالاد بدون سس |
| 500 | یک عدد | ساندویچ همبرگر |
| 33 | یک لیوان | سرکه |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|-----------------|---------------------|
| 180 | یک لیوان | سمنو |
| 130 | 100 گرم | سنجد |
| 113 | 100 گرم | سنگدان مرغ |
| 80 | 110 گرمی | سیب زمینی |
| 500 | 100 گرم | سیب زمینی (چیپس) |
| 70 | یک عدد | سیب متوسط |
| 180 | یک لیوان | سیب (کنسرو شیرین) |
| 120 | 100 گرم | سیر |
| 130 | 100 گرم | سیرابی |
| 20 | 100 گرم | شاهی |
| 55 | 100 گرم | شربت |
| 170 | یک لیوان | شربت پرتغال |
| 140 | یک لیوان | شربت یخ |
| 110 | یک لیوان | شیر |
| 90 | یک فنجان | شیر تصفیه شده |
| 500 | 100 گرم | شیر خشک |
| 250 | 100 گرم | شیر غلیظ نستله |
| 55 | 100 گرم | شیر گاوکم چربی |
| 95 | 100 گرم | شیرمیش |
| 65 | 100 گرم | صدف دریایی |
| 30 | 100 گرم | طالبی |
| 45 | یک لیوان | آب طالبی (بدون شکر) |
| 340 | 100 گرم | عدس خام |
| 170 | 100 گرم | قلوه گوسفند |
| 400 | 100 گرم | قند |
| 2 | یک فنجان | قهوه تلخ |
| 10 | یک قاشق چایخوری | کاکائو |
| 300 | 100 گرم | کالباس |
| 17 | 100 گرم | کاهو |
| 4 | یک برگ | کاهو (درشت) |
| 200 | یک سیخ | کباب برگ |
| 270 | یک سیخ | کباب کوبیده |
| 200 | قطعه ۱۰*۱۰*۱ | کتلت |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|---------------------|
| 25 | یک لیوان | کلم خام |
| 24 | 100 گرم | کلم فندقی |
| 28 | 100 گرم | کلم قرمز |
| 190 | 100 گرم | کله پاچه |
| 190 | یک لیوان | کمپوت گیلان |
| 580 | 100 گرم | کنجد |
| 200 | یک عدد | کوفته |
| 40 | 100 گرم | انواع کولا |
| 350 | 100 گرم | کیک |
| 340 | 100 گرم | کیک بدون خامه |
| 50 | 100 گرم | گوجه درختی رسیده |
| 30 | 100 گرم | گوجه سبز |
| 15 | 100 گرم | گوجه فرنگی |
| 80 | 100 گرم | گوجه فرنگی (رب) |
| 150 | یک لیوان | گوجه فرنگی (رب) |
| 100 | 100 گرم | گوجه فرنگی (سس) |
| 330 | 100 گرم | گوشت بره با چربی |
| 200 | 100 گرم | گوشت خالص گوسفند |
| 200 | 100 گرم | گوشت گاو بدون چربی |
| 350 | 100 گرم | گوشت گاو با چربی |
| 230 | 100 گرم | لوبیا چشم بلبلی خام |
| 30 | 100 گرم | لوبیا سبز |
| 340 | 100 گرم | لوبیا سفید |
| 340 | 100 گرم | لوبیا قرمز |
| 110 | 100 گرم | لوبیا قرمز پخته |
| 200 | یک لیوان | لوبیا قرمز پخته |
| 23 | 100 گرم | لیمو تازه با پوست |
| 42 | 100 گرم | لیمو ترش |
| 26 | 100 گرم | لیمو ترش (آب لیمو) |
| 23 | 100 گرم | لیمو شیرین |
| 360 | 100 گرم | ماکارونی خشک |
| 100 | 100 گرم | ماهی |
| 285 | 100 گرم | مخمر آبجو فرنگی خشک |

جدول کالری مواد غذایی

| | | |
|-----|----------|----------------------|
| 300 | 100 گرم | مربا |
| 55 | یک قاشق | مربا (غذا خوری) |
| 200 | 100 گرم | مرغ (بدون پوست) |
| 680 | 100 گرم | مغز پسته |
| 130 | 100 گرم | مغز حیوان |
| 560 | 100 گرم | مغز دانه آفتابگردان |
| 630 | 100 گرم | مغز فندق |
| 250 | 100 گرم | نان جو |
| 360 | 100 گرم | نان خشک |
| 450 | 100 گرم | نان روغنی |
| 150 | 60 گرم | نان ساندویچی |
| 70 | نصف عدد | نان ساندویچی کوچک |
| 50 | یک عدد | نان سوخاری کوچک |
| 35 | 10 گرم | نان سوخاری متوسط |
| 50 | یک عدد | نان سوخاری (کعک) |
| 210 | 100 گرم | نان سیاه با سبوس |
| 250 | 100 گرم | نان گندم |
| 200 | یک لیوان | هلوی کمپوت |
| 23 | 100 گرم | هندوانه |
| 12 | 100 گرم | هندوانه با پوست |
| 40 | 100 گرم | هویج ایرانی |
| 35 | 100 گرم | هویج فرنگی |
| 200 | 100 گرم | یک سیخ برگ |
| 85 | 100 گرم | یک لیوان توت |
| 40 | 100 گرم | هلوی تازه |
| 320 | یک لیوان | آبگوشت کامل (کم چرب) |

جدول کالری مواد غذایی



| کالری | مقدار | ماده غذایی | کالری | مقدار | ماده غذایی | کالری | مقدار | ماده غذایی |
|-------|----------|-------------|-------|----------|-----------------|-------|----------|------------|
| 25 | یک لیوان | کلم خام | 310 | 100 گرم | خرمای خشک | 90 | یک لیوان | آب سیب |
| 24 | 100 گرم | کلم فندقی | 15 | 100 گرم | خیار | 4 | یک قاشق | آب نارنج |
| 28 | 100 گرم | کلم قرمز | 12 | 100 گرم | خیار شور | 20 | 100 گرم | آبغوره |
| 190 | 100 گرم | کله پاچه | 300 | 100 گرم | دانه آفتابگردان | 750 | یک لیوان | آجیل |
| 190 | یک لیوان | کمپوت گیلاس | 180 | یک لیوان | دسر (ژلاتین) | 650 | 100 گرم | آجیل درهم |
| 580 | 100 گرم | کنجد | 260 | 100 گرم | دل گوسفند | 370 | 100 گرم | آرد ذرت |
| 150 | یک عدد | کوفته | 170 | 100 گرم | دل مرغ | 360 | 100 گرم | آرد گندم |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|------------------|-----|---------|---------------------|-----|----------|----------------------|
| 40 | 100 گرم | كولا | 150 | يك عدد | دلمه متوسط | 90 | 100 گرم | آلبالو (كمپوت) |
| 350 | 100 گرم | كيك | 15 | 100 گرم | دوغ | 60 | 100 گرم | آلبالو با هسته |
| 340 | 100 گرم | كيك بدون خامه | 80 | 100 گرم | ذرت | 60 | يك ليوان | آلبالو با هسته |
| 400 | 100 گرم | كيك شكلاتي | 357 | 100 گرم | ذرت بو داده با روغن | 75 | 100 گرم | آلوي زرد |
| 160 | يك عدد | كيك يزدي متوسط | 75 | 100 گرم | ذرت خام يك عدد | 45 | 100 گرم | آلوي قرمز |
| 30 | يك عدد | گردو | 85 | 100 گرم | ذرت دانه درشت | 45 | 100 گرم | آناناس |
| 140 | 100 گرم | گردو با پوست | 150 | 100 گرم | رطب | 90 | 100 گرم | آناناس (كمپوت) |
| 30 | 100 گرم | گريپ فروت | 890 | 100 گرم | روغن حيواني | 200 | يك ليوان | آناناس كنسرو در شربت |
| 80 | يك ليوان | گريپ فروت (آب) | 120 | يك فاشق | روغن مايع و زيتون | 25 | 100 گرم | اسفناج خام |
| 500 | 100 گرم | گز | 900 | 100 گرم | روغن نباتي | 15 | يك عدد | الو بخارا |
| 10 | 100 گرم | گل كلم خام | 40 | 100 گرم | ريحان | 60 | 100 گرم | انار تازه (دانه) |
| 55 | 100 گرم | گلابي | 15 | 100 گرم | ريواس | 35 | 100 گرم | انار كامل با پوست |
| 340 | 100 گرم | گندم | 130 | 100 گرم | زبان گوساله | 60 | 100 گرم | انبه هندي |
| 50 | 100 گرم | گوجه درختي رسیده | 260 | 100 گرم | زبان گوسفند | 20 | يك عدد | انجیر |
| 30 | 100 گرم | گوجه سبز | 50 | 100 گرم | زردآلو | 60 | 100 گرم | انجیر (تازه) |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|------------------------|-----|------------|--------------------------|-----|---------|----------------|
| 15 | 100 گرم | گوچه فرنگي | 270 | 100 گرم | زردآلو(برگه خشك) | 270 | 100 گرم | انجیر خشك |
| 80 | 100 گرم | گوچه فرنگي (رب) | 250 | يك ليوان | زردآلو(كمپوت) | 80 | 100 گرم | انگور |
| 50 | يك ليوان | گوچه فرنگي(رب) | 140 | 100 گرم | زیتون خام سبز | 90 | 100 گرم | انگور(آب) |
| 105 | 100 گرم | گوچه فرنگي(سس) | 200 | 100 گرم | زیتون خام سیاه | 666 | 100 گرم | بادام بوداده |
| 330 | 100 گرم | گوشت بره با چربي | 7 | يك عدد | زیتون خام سیاه(متوسط) | 660 | 100 گرم | بادام بونداده |
| 165 | 100 گرم | گوشت خالص بره | 240 | 100 گرم | ژلاتین برای دسر | 10 | يك عدد | بادام درشت |
| 240 | 100 گرم | گوشت گاو | 55 | يك قاشق | ژله (بودر) | 560 | 100 گرم | زمینی بی پوست |
| 350 | 100 گرم | گوشت گاو با چربي | 50 | يكنفره | سالاد | 17 | 100 گرم | بادمجان |
| 200 | 100 گرم | گوشت گاويدون چربي | 350 | 100 گرم | ساندويچ همبرگر | 5 | يك عدد | باقلا |
| 200 | 100 گرم | گوشت گوساله | 33 | يك ليوان | سرکه | 360 | 100 گرم | باقلاي خشك |
| 320 | 100 گرم | گوشت گوسفند | 180 | يك ليوان | سمنو | 108 | 100 گرم | باقلاي سبز |
| 100 | 100 گرم | گوشت ماهي | 130 | 100 گرم | سنجد | 540 | 100 گرم | باقلوا با پسته |
| 200 | 100 گرم | گوشت مرغ | 140 | 100 گرم | سنگدان مرغ | 40 | 100 گرم | بامیه |
| 200 | 100 گرم | گوشت همبرگردون چربي | 30 | 100 گرم | سوپ گوچه فرنگي | 30 | 100 گرم | برگ چغندر |
| 60 | 100 گرم | گیلاس | 30 | 100 گرم | سوپ مرغ سبزیجات | 60 | 100 | برگ مو |

| | | | | | | | | |
|-----|------------|-------------------------|-----|----------|------------------------|-----|-------------|------------------|
| | | | | | | | گرم | |
| 359 | 100 گرم | لپه | 35 | 100 گرم | سوپ مرغ گوجه فرنگي | 360 | 100 گرم | برنج |
| 115 | 100 گرم | لپه پخته | 25 | هر قطعه | سوخاري (نان) | 450 | 130 گرم | برنج (نيم ليوان) |
| 80 | 100 گرم | لوييا چشم بلبلي پخته | 300 | 100 گرم | سوسپس | 660 | 190 گرم | برنج (يك ليوان) |
| 30 | 100 گرم | لوييا سبز | 150 | 100 گرم | سوسپس دانه اي متوسط | 250 | يك كفگير | برنج پخته |
| 340 | 100 گرم | لوييا سفيد | 380 | 100 گرم | سويا | 190 | 100 گرم | بستني |
| 340 | 100 گرم | لوييا فرمز | 55 | 100 گرم | سيب درختي | 30 | 100 گرم | به |
| 110 | 100 گرم | لوييا فرمز پخته | 75 | 100 گرم | سيب زميني | 330 | 100 گرم | بيسكويت |
| 200 | يك ليوان | لوييا فرمز پخته | 93 | 100 گرم | سيب زميني كبابي | 300 | 100 گرم | بيفتيك |
| 23 | 100 گرم | ليمو تازه با پوست | 80 | يك عدد | سيب زميني متوسط | 130 | 100 گرم | پاچه بدون چربي |
| 42 | 100 گرم | ليمو ترش | 500 | 100 گرم | سيب زميني (چيپس) | 35 | 100 گرم | پرتغال |
| 26 | 100 گرم | ليمو ترش (آب ليمو) | 70 | يك عدد | سيب متوسط | 110 | يك ليوان | پرتغال (آب) |
| 40 | 100 گرم | ليمو شيرين | 180 | يك فنجان | سيب (كنسرو شيرين) | 8 | يك دانه | پسته |
| 4 | يك قاشق | ليمو (آب ليمو) | 120 | 100 گرم | سير | 340 | 100 گرم | پسته با پوست |
| 315 | 100 گرم | مارتادلا | 130 | 100 گرم | سيراب | 40 | يك | پفك |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|----------------------|-----|-----------|---------------------|-----|----------|----------------------|
| | | | | | | | پاكت | |
| 20 | 100 گرم | مارچوبه | 20 | 100 گرم | شاهي | 330 | 100 گرم | پنير بلغاري |
| 850 | 100 گرم | مارگارين يا کره نبات | 35 | يك قاشق | شربت | 210 | 100 گرم | پنير پاستوريزه |
| 110 | 100 گرم | مارگارين يك قاشق | 170 | يك ليوان | شربت پرتغال | 210 | 100 گرم | پنير محلي |
| 55 | 100 گرم | ماست | 120 | 0.5 فنجان | شربت يخ | 140 | يك ليوان | پوره با شير بدون کره |
| 110 | يك ليوان | ماست کم چرب | 500 | 100 گرم | شريني | 180 | يك ليوان | پوره سيب زميني |
| 155 | 100 گرم | ماست كيسه اي | 400 | 100 گرم | شکر | 5 | يك عدد | پياز |
| 360 | 100 گرم | ماكاروني | 40 | 10 گرم | شکر(يك پيمانه) | 3 | يك عدد | پيازچه |
| 150 | يك ليوان | ماكاروني پخته | 500 | 100 گرم | شكلات | 700 | يك عدد | پيتزا |
| 360 | 100 گرم | ماكاروني خشك | 20 | يك عدد | شكلات قلمي | 560 | 100 گرم | تخم آفتابگردان |
| 100 | 100 گرم | ماهي | 25 | يك ليوان | شكوفه ذرت بدون روغن | 600 | 100 گرم | تخم كدو |
| 285 | 100 گرم | مخمر آبجوفرنگي خشك | 25 | 100 گرم | شلغم | 50 | يك عدد | تخم مرغ (زرده تنها) |
| 300 | 100 گرم | مربا | 60 | 100 گرم | شليل | 20 | يك عدد | تخم مرغ (سفیده تنها) |
| 54 | يك قاشق | مربا (غذا خوري) | 30 | 100 گرم | شنبليله | 70 | يك عدد | تخم مرغ آب پز |
| 200 | 100 گرم | مرغ (بدون پوست) | 30 | 100 گرم | شويد(شبد) | 70 | يك عدد | تخم مرغ متوسط |
| 680 | 100 گرم | مغز پسته | 110 | يك ليوان | شير | 130 | يك عدد | تخم مرغ نيمرو |
| 130 | 100 گرم | مغز حيوان | 90 | يك فنجان | شير تصفيه شده | 590 | 100 | تخم هندوانه |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|---------------------|-----|------------|---------------------|-----|------------|------------------------|
| | | | | | | | گرم | |
| 560 | گرم 100 | مغز دانه آفتابگردان | 500 | گرم 100 | شیرخشك | 25 | 100 گرم | ترب |
| 630 | گرم 100 | مغز فندق | 250 | گرم 100 | شیرغلیظ نستله | 2 | يك عدد | تریچه |
| 625 | گرم 100 | مغز گردو | 55 | گرم 100 | شیرگاوكم چربی | 45 | 100 گرم | ترخون |
| 60 | گرم 100 | موز | 95 | گرم 100 | شیرمیش | 25 | 100 گرم | تره |
| 100 | يك عدد | موز متوسط | 65 | گرم 100 | صدف دریایی | 115 | 100 گرم | تمبر هندی با دانه |
| 100 | گرم 100 | میگو | 20 | گرم 100 | طالبی | 240 | 100 گرم | تمبر هندی بدون دانه |
| 550 | گرم 100 | نارگیل (پودر) | 40 | يك لیوان | طالبی(بدون شکر) | 80 | 100 گرم | تمشك سیاه یا قرمز |
| 345 | گرم 100 | نارگیل (مغز) | 340 | گرم 100 | عدس | 315 | 100 گرم | تن ماهی با روغن کم |
| 156 | گرم 100 | نارگیل تازه | 185 | يك لیوان | عدسی با کمی روغن | 60 | 100 گرم | توت تازه |
| 20 | گرم 100 | نارنج | 300 | گرم 100 | عسل | 360 | 100 گرم | توت سفید خشك |
| 34 | گرم 100 | نارنگی | 50 | يك قاشق | عسل(غذا خوری) | 35 | 100 گرم | توت فرنگی |
| 70 | يك عدد | نان (كف دست) | 20 | يك قاشق | عسل(مربا خوری) | 25 | 100 گرم | جعفری |
| 250 | گرم 100 | نان جو | 200 | يك لیوان | فرنی | 330 | 100 گرم | جگر سرخ کرده |
| 360 | گرم 100 | نان خشك | 22 | گرم 100 | فلفل سبزی قرمز | 160 | 100 گرم | جگر سفید |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|--------------------|-----|---------|------------------|-----|----------|-----------------------|
| 450 | 100 گرم | نان روغني | 10 | يك عدد | فندق | 30 | 20 گرم | جگر مرغ |
| 70 | يك عدد | نان ساندويچي كامل | 300 | 100 گرم | فندق با پوست | 125 | 100 گرم | جگر مرغ خام |
| 70 | نصف عدد | نان ساندويچي كوچك | 27 | 100 گرم | فارچ | 80 | 100 گرم | جگر يك سيخ |
| 35 | يك عدد | نان سوخاري | 240 | 100 گرم | فارقروت | 350 | 100 گرم | جو |
| 35 | يك عدد | نان سوخاري متوسط | 105 | 100 گرم | قلوه | 720 | 100 گرم | چاشني مايونز |
| 50 | يك عدد | نان سوخاري (كعك) | 400 | 100 گرم | قند | 0 | يك ليوان | چاي تلخ |
| 218 | 100 گرم | نان سپاه با سبوس | 2 | 100 گرم | قهوه | 40 | يك ليوان | چاي شيرين (4 حبه قند) |
| 250 | 100 گرم | نان گندم | 10 | يك فاشق | كاكائو(چاي خوري) | 35 | 100 گرم | چغندر آب پز |
| 1 | يك عدد | نخود | 300 | 100 گرم | كالباس | 45 | 100 گرم | چغندر خام |
| 45 | 100 گرم | نخود پخته | 17 | 100 گرم | كاهو | 110 | ده عدد | چيپس سيب زميني |
| 360 | 100 گرم | نخود خشك | 4 | يك برگ | كاهو(درشت) | 400 | 100 گرم | حلوا |
| 92 | 100 گرم | نخود فرنگي | 200 | يك سيخ | كباب برگ | 500 | 100 گرم | حلوا ارده |
| 100 | يك شيشه | نوشابه | 270 | يك سيخ | كباب كوبيده | 180 | يك ليوان | حليم بدون روغن |
| 115 | 100 گرم | نوشابه با طعم ميوه | 150 | يك عدد | كتلت | 350 | 100 گرم | خامه سفت |
| 45 | 100 گرم | هلوي تازه | 35 | 100 گرم | كدو حلوايي | 250 | 100 | خامه شل |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|-----------------|-----|----------|----------------|-----|----------|---------------|
| | | | | | | | گرم | |
| 200 | يك ليوان | هلوي كمپوت | 28 | 100 گرم | كدو خورشتي | 300 | 100 گرم | خاويار |
| 23 | 100 گرم | هندوانه | 13 | 100 گرم | كرفس | 23 | 100 گرم | خریزه |
| 12 | 100 گرم | هندوانه با پوست | 100 | يك فاشق | كره | 50 | يك ليوان | خریزه |
| 40 | 100 گرم | هويج ايراني | 750 | 100 گرم | كره حيواني | 80 | 100 گرم | خردل |
| 35 | 100 گرم | هويج فرنگي | 380 | 100 گرم | كشك | 20 | يك عدد | خرما |
| | | | 60 | يك فاشق | كشك (غذا خوري) | 240 | 100 گرم | خرما با هسته |
| | | | 290 | 100 گرم | كشمش | 505 | 100 گرم | خرما يك فنجان |
| | | | 40 | يك ليوان | كلم پخته | 80 | يك عدد | خرمالو |
| | | | 22 | 100 گرم | كلم پيشخوان | 140 | 100 گرم | خرماي تازه |