

کالری مواد غذایی رایج (تا حد امکان با کمک قاشق-برای رفتن به صفحه سایت کلیک کنید)

صبحانه

ماده غذایی	مقدار	میزان انرژی(کالری)
انواع نان	گرم ۳۰	۸۰
شیرکم چرب	لیوان ۱	۱۲۰
شیر پرچرب	لیوان ۱	۱۵۰
شیر بدون چربی	لیوان ۱	۹۰
شیرکاکائو	لیوان ۱	۲۰۰
شیر سویا	لیوان ۱	۹۰
گردو	عدد کامل ۲	۴۵
خرما	عدد ۱	۲۰
پنیر سفید معمولی	گرم ۳۰	۷۵
پنیر تبریز	قوطی کبریت ۱	۸۰
پنیر ليقوان	قوطی کبریت ۱	۸۰
پنیر خامه‌ای	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
کره	قاشق مرباخوری ۱	۴۵
کره بادام زمینی	قاشق مرباخوری ۲	۴۵
عسل	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
مربا	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
حلواشکری	قوطی کبریت ۱	۱۶۵
کورنفلکس	قاشق غذاخوری ۱	۳۰
شکلات صبحانه	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
شیره خرما	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
شیره انگور	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
تخم مرغ آبپز	عدد ۱	۷۵
تخم مرغ نیمرو(با ۱ قاشق مرباخوری روغن مایع)	عدد ۱	۱۲۰
املت گوجه فرنگی	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
املت خرما	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
املت قارچ	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
عدسی	کاسه متوسط ۱	۳۲۰

۵۰	قاشق غذاخوری ۱	حلیم
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	شکر
۴۵	قاشق غذاخوری ۲	خامه
۵۰	قاشق غذاخوری ۲	خامه شکلاتی
۵۰	قاشق غذاخوری ۲	خامه عسل

میان وعده‌ها

ماده غذایی	مقدار	میزان انرژی (کالری)
بادام	عدد ۶	۴۵
بادام شور	عدد ۱	۱۰
بادام زمینی بوداده	عدد ۱	۱۰
پسته خام	عدد ۱	۱۰
تخمه آفتابگردان شور بدون پوست	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
کنجد	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
آلو بخارا خشک	عدد ۱	۱۵
آلو بخارا	عدد ۱	۲۰
آلو خشک شده	عدد ۱	۲۰
رطب	عدد ۱	۲۵
خرما خشک	عدد ۱	۲۰
بادام	عدد ۱	۱۰
بادام شور	عدد ۱	۱۰
بادام زمینی بوداده	عدد ۱	۱۰
پسته خام	عدد ۱	۱۰
تخمه آفتابگردان شور بدون پوست	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
فندق	عدد ۱	۱۰
کشمش	قاشق غذاخوری ۱	۴۰
مویز	قاشق غذاخوری ۱	۵۰
مغز گردو	عدد ۲	۴۵
آلبالو خشکه	عدد ۱	۵
انجیر خشک	عدد متوسط ۱	۲۰
تخمه کدو	قاشق غذاخوری ۱	۴۵
توت خشک	عدد ۱	۵
برگه زردآلو	عدد ۱	۲۰
برگه هلو	عدد ۱	۲۰
ذرت بوداده ساده	لیوان ۲	۱۰۰
انواع بستنی	لیوان ۱	۲۵۰
انواع قهوه بدون شیر و شکر	فنجان ۱	۰
انواع چای	فنجان ۱	۰
پودر کاکائو	قاشق مرباخوری ۱	۲۰
ترحلوا	قاشق غذا خوری ۱	۶۰
شله زرد	قاشق غذا خوری ۱	۶۰
کاجی	قاشق غذا خوری ۱	۶۰
کاجی با ارد برنج	قاشق غذا خوری ۱	۶۰
کرم شکلات	قاشق غذا خوری ۱	۷۵

۷۵	قاشق غذا خوري ۱	کرم کارامل
۷۵	قاشق غذا خوري ۱	کرم پرتقال
۷۵	قاشق غذا خوري ۱	کافه گلاسه
۱۵۰	ليوان ۱	شيرموز
۶۰	گرم ۲۲	لواشک
۲۰	حبه ۱	قند
۱۰۰	ليوان ۱	دلستر
۵۰	عدد ۱	بيسکوئيت ساده
۳۵	عدد ۱	بيسکوئيت سبوس دار
۱۰۰	عدد ۱	شيريني کشميشي
۱۰۰	نصف ۱ عدد	شيريني دانماركي ساده
۴۰	عدد ۱	سوهان عسلي با بادام
۷۵	گرم ۳۰	کيک ساده اسفنجي
۱۰۰	عدد کوچک ۱	کيک کشميشي
۱۰۰	عدد ۱	کيک کوچک يزدي
۲۰	عدد ۱	ترد نمکي
۲۰	عدد ۱	چوب شور
۲۰	عدد ۱	ويفر وانيلي
۱۰۰	پاي ۲/۱	پاي سيب
۱۰۰	نصف ليوان	ژله شيرين
۳۰	قاشق غذاخوري ۱	دانه سويا
۶۰	عدد متوسط (۱۲۰ گرم) ۱	سيب، موز، گلابي
۶۰	عدد متوسط ۱	

ناهار و شام

مقدار	میزان انرژی (کالری)	ماده غذایی
قاشق غذاخوری ۱	۲۵	پلو کته
قاشق غذاخوری ۱	۳۵	پلو
قاشق غذاخوری ۱	۴۰	استانبولي پلو
قاشق غذاخوری ۱	۴۰	آبالو پلو
قاشق غذاخوری ۱	۴۰	باقلا پلو
قاشق غذاخوری ۱	۴۰	ته چين

۴۰	قاشق غذاخوری ۱	ته چین با مرغ
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	سبزی پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	شیرین پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	کاري پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	کلم پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	لوبیا پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	زرشک پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	نخودپلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	هویج پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	رشته پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	دمی باقلا
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	عدس پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	ماش پلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	میگو پلو
۵۰	برش ۱۰×۱۰	ته دیگ نان
۷۵	گرم ۳۰	گوشت خورشتی
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	گوشت چرخ کرده
۶۰	قاشق غذاخوری ۱	خورشت فسنجان
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت آلو
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت آلو اسفناج
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت بادمجان
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت قورمه سبزی
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت قیمه
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت قیمه بادمجان
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت کدو
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت کرفس
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت بامیه
۴۵	قاشق غذاخوری ۱	خورشت باقلا قانوق
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	میرزا قاسمی
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	کشک بادمجان
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	حلیم بادمجان
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	خوراک گوشت ها
۲۰۰	عدد ۱	دلمه بامجان

۶۰	عدد ۱	دلمه برگ مو
۶۰	عدد ۱	دلمه پیاز
۲۰۰	عدد ۱	دلمه فلفل سبز
۹۰	عدد ۱	دلمه کدو
۶۰	عدد ۱	دلمه کلم برگ
۱۰۰	عدد ۱	دلمه گوجه فرنگی
۳۵	عدد ۱	دلمه بی لپه
۷۵	گرم ۳۰	مرغ
۷۵	گرم ۳۰	ماهی
۷۵	گرم ۳۰	گوشت
۱۵۰	ملاقه متوسط ۱	آبگوشت ساده
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش آلو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش انار
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش جو
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش رشته
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش شله قلمکار
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش شلغم
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش گوجه فرنگی
۴۰	قاشق غذاخوری ۱	آش دوغ
۲۰۰	سیخ ۱	کباب برگ
۲۰۰	سیخ ۱	کباب چنجه
۳۰۰	سیخ ۱	کباب کوبیده
۹۰	سیخ ۱	شش کباب
۲۰۰	سیخ ۱	جوجه کباب
۵۰۰	برش ۵*۷*۱۰	لازانیا با گوشت و پنیر
۵۰۰	برش ۵*۷*۱۰	لازانیا با گوشت
۵۰۰	برش ۵*۷*۱۰	لازانیا با کالباس و قارچ
۴۰۰	عدد ۱	همبرگر معمولی تنوری
۴۰۰	عدد ۱	همبرگر بزرگ
۱۵۰	برش ۵۰ گرمی ۱	بیفتک
۲۵۰	عدد ۱	پیراشکی گوشت
۲۵۰	برش ۱۵*۴*۱۰	پیتزای پنیر
۲۵۰	برش ۱۵*۴*۱۰	پیتزا با گوشت

۲۵۰	برش ۳۱۰*۱۵	پیتزای مخلوط
۲۰۰	برش ۳۱۰*۱۵	پیتزا سبزیجات
۳۰۰	ملاقه متوسط ۱	خوراک زبان
۱۲۰	عدد ۲۰	سیب زمینی سرخ کرده
۲۰۰	گرم ۱۰۰	ماهی و میگو (سرخ شده)
۱۰۰	گرم ۱۰۰	ماهی و میگو (غیر سرخ شده)
۵۰	قاشق غذاخوری ۱	خوراک میگو
۱۲۰	عدد(۱۰۰ گرمی) ۱	کوفته برنجی
۱۲۰	عدد(۱۰۰ گرمی) ۱	کوفته برنجی بی لپه
۲۵۰	عدد(۲۰۰ گرمی) ۱	کوفته کم گوشت
۲۵۰	عدد(۲۰۰ گرمی) ۱	کوفته تبریزی
۲۵۰	عدد(۲۰۰ گرمی) ۱	کوفته کاری
۲۵۰	عدد(۲۰۰ گرمی) ۱	کوفته نخودچی
۲۵۰	تکه ۳۱۰*۱۰	شامی آردنخودچی
۲۵۰	تکه ۳۱۰*۱۰	شامی پوک
۲۵۰	تکه ۳۱۰*۱۰	شامی ترش
۲۵۰	تکه ۳۱۰*۱۰	شامی عدس بدون گوشت
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی بادمجان
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی سبزی
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی سیب زمینی
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی کدو
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی مرغ
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی هویج
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی چهار سبزی
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی تره
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کوکوی لوبیاسبز
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کتلت
۷۰	تکه ۳۱۰*۱۰	خاگینه
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کتلت سبزیجات
۲۰۰	تکه ۳۱۰*۱۰	کیاب تابلی
۳۵	قاشق غذاخوری ۱	اسپاگتی پخته نرم
۶۰	قاشق غذاخوری ۱	پاستا
۶۰	قاشق غذاخوری ۱	پاستا با گوشت

۵۰۰	۵*۷*۱۰	برش	لازانیا با گوشت و پنیر
۵۰۰	۵*۷*۱۰	برش	لازانیا با گوشت
۵۰۰	۵*۷*۱۰	برش	لازانیا با کالباس و قارچ
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی با گوشت
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی با قارچ
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی با قارچ و فلفل دلمه
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی کم چرب با مرغ
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی با سویا
۱۶۰		کفگیر بیضی ۱	ماکارونی با گوشت و سویا
۳۲۰		کاسه متوسط یا ۲ لیوان ۱	خوراک لوبیا
۳۲۰		کاسه متوسط یا ۲ لیوان ۱	خوراک مرغ
۳۲۰		کاسه متوسط یا ۲ لیوان ۱	خوراک گوشت
۳۲۰		کاسه متوسط یا ۲ لیوان ۱	خوراک میگو
۳۲۰		کاسه متوسط یا ۲ لیوان ۱	عدسی
۱۰۰		گرم ۳۰	سوسیس
۱۷۰		قطعه ۶*۷*۳	قزل آلا
۱۰۰		گرم ۳۰	کالباس
۱۵۰		گرم ۱۰۰	زبان پخته گاو
۲۰		تکه ۱۰ گرمی ۱	جگر گوسفند
۱۵۰		گرم ۱۰۰	جگر کباب شده گوسفند
۱۵۰		گرم ۱۰۰	جگر سفید پخته گوسفند
۲۵۰		گرم ۱۰۰	دل پخته گوسفند
۱۵۰		گرم ۱۰۰	قلوه پخته گوسفند
۷۵		قوطی کبریت ۱	ماهیچه پخته گوسفند
۲۰۰		گرم ۱۰۰	مرغ بدون پوست و استخوان
۴۰		قاشق غذاخوری ۱	خوراک دل گوسفند
۴۰		قاشق غذاخوری ۱	جغور بغور
۶۰		قاشق غذاخوری ۱	کشک معمولی
۴۵		قاشق غذاخوری ۱	کشک پاستوریزه
۱۲۰		لیوان ۱	ماست کم چرب
۱۰		قاشق غذاخوری ۱	ماست کم چرب
۲۵		قاشق غذاخوری ۱	ماست کیسه ای
۲۵۰		لیوان ۱	ماست میوه ای کم چربی

۱۲۰	کاسه ماست خوري ۱	ماست خيار
۲۵	قاشق غذا خوري ۱	ماست چکيده و موسير
۱۳۰	کاسه ماست خوري ۱	ماست و سير و خيار
۱۵۰	ليوان ۱	کفير
۶۰	ليوان ۱	دوغ
۶۰	ليوان ۱	دوغ بي نمک
۲۰	قاشق غذاخوري ۱	آبدوغ خيار با کشمش
۸۰	قاشق غذاخوري ۳	جوانه گندم
۱۰	عدد ۱	خيارشور
۶۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد الويه
۴۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد الويه کم سس
۴۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد سيب زميني با سوسيس
۴۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد ذرت با مرغ
۶۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد ماکاروني
۶۰	قاشق غذا خوري ۱	سالاد اندونزي
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ جو
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ تره فرنگي
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ سبزي با ورميشل
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ سبزي
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ گوجه فرنگي
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ مرغ و قارچ
۲۰۰	ملاقه متوسط ۱	سوپ مرغ و رشته فرنگي
۵۰	قاشق غذاخوري ۱	فرني
۵۰	قاشق غذاخوري ۱	پوره سيب زميني
۴۵	قاشق مریاخوري ۱	روغن مایع آفتابگردان
۴۵	قاشق مریاخوري ۱	روغن جامد
۴۵	قاشق مریاخوري ۱	روغن مایع ذرت
۴۵	قاشق مریاخوري ۱	سس مایونز
۴۵	قاشق غذاخوري ۱	سس مایونز کم کالري
۴۵	عدد بزرگ ۱۰	زیتون سبز
۱۰	عدد بزرگ ۱	زیتون سیاه

میزان کالری	میزان مصرف	مواد غذایی
۱۵۰	۱ فنجان	شیر پرچرب
۱۰۲	۱ فنجان	شیر کم چرب (۱٪)
۱۵۷	۱ فنجان	شیر گاو
۲۶۴	۱ فنجان	شیر بز
۶۳۵	نصف فنجان	پودر شیر
۴۳۵	نصف فنجان	پودر شیر بدون چربی
۲۰۸	۱ فنجان	شیر کائو پرچرب
۲۴۴	۱ فنجان	شیر توت‌فرنگی
۱۱۴	۲۸ گرم	پنیر چدار
۷۵	۲۸ گرم	پنیر فتا
۱۱۰	۲۵ گرم	پنیر فینوتا
۱۰۱	۲۸ گرم	پنیر گودا
۸۰	۲۸ گرم	پنیر موزارلا
۸۰	۲۸ گرم	پنیر کرافت
۱۱۶	۲۸ گرم	پنیر هرافتی
۱۲۸	۲۸ گرم	پنیر ماسکارپونه
۲۱۶	نصف فنجان	پنیر ریکوتا
۱۳۰	۲۸ گرم	پنیر پارمزان
۸۶	۲۸ گرم	پنیر کاممبرت
۲۸۹	۱۰۰ گرم	پنیر آکاو

پنیر هالومی	۱۰۰ گرم	۳۶۳
ماست پرچرب	قاشق غذاخوری ۱	۱۴۱
ماست کم چرب	قاشق غذاخوری ۱	۱۱۴
ماست	۱۰۰ گرم	۵۵
بستنی وانیلی ۱۰٪ چربی	نصف فنجان	۱۳۵
بستنی وانیلی	اسکوپ یا توپ ۱	۲۴۰
بستنی شکلاتی	اسکوپ یا توپ ۱	۲۸۰
بستنی توت‌فرنگی	اسکوپ یا توپ ۱	۲۲۰
آب سیب	نصف فنجان	۶۰
کنسرو زردآلو	نصف فنجان	۷۲
آب انگور یا کنسرو انگور	نصف فنجان	۷۸
آب پرتقال	نصف فنجان	۵۹
آب گریپ فروت	نصف فنجان	۵۸
کنسرو هلو	نصف فنجان	۶۷
کنسرو گلابی	نصف فنجان	۷۵
کنسرو آناناس	نصف فنجان	۷۰
آب انبه	فنجان ۱	۱۱۰
خرمالو	عدد ۱	۸۰
خرما	عدد ۱	۲۰
خرما خشک	عدد ۱	۲۶
دسر	لیوان ۱	۱۸۰

ریواس	۱۰۰ گرم	۱۵
نسکافه بدون قند	قاشق چای خوری ۱	۵
قهوه فوری	قاشق چای خوری ۱	۵
چای	فنجان ۱	۱
چای شیرین	لیوان ۱	۴۰
نوشابه مشکی	میلی لیتر ۲۴۰	۱۰۰
نوشابه سون آپ	میلی لیتر ۲۴۰	۹۰
نوشابه اسپریت	میلی لیتر ۲۴۰	۹۶
نوشابه فانتا	میلی لیتر ۲۴۰	۱۱۹
بوقلمون	گرم ۲۸	۴۰
گوشت گاو	گرم ۴۲	۱۴۲
گوشت مرغ	گرم ۴۲	۱۱۶
جگر	گرم ۵۰	۷۰
زبان گوساله	گرم ۱۰۰	۱۳۰
زبان گوسفند	گرم ۱۰۰	۲۶۰
گوشت گوسفند	گرم ۱۰۰	۳۳۰
گوشت ماهی	گرم ۱۰۰	۱۰۰
ماهی	گرم ۲۲۰	۲۲۰
جگر سرخ کرده	گرم ۱۰۰	۳۳۰
میگو	گرم ۱۰۰	۹۱
سیرابی	گرم ۱۰۰	۱۳۰

قلوه کبابی گوسفند	۱۰۰ گرم	۱۷۰
ران بره با چربی	۸۵ گرم	۲۰۵
ران بره بدون چربی	۷۳ گرم	۱۴۰
دنده بره بدون چربی	۸۵ گرم	۲۰۰
دنده بره با چربی	۸۵ گرم	۳۰۷
گوشت گاو چرخ کرده	۸۵ گرم	۲۴۵
استیک گوشت گاو بدون چربی	۸۵ گرم	۱۷۴
دل گاو	۸۵ گرم	۱۴۸
قلوه گاو	۸۵ گرم	۱۲۲
تخم بلدرچین	۱ عدد	۱۴
آجیل	۶۰ گرم	۳۸۰
آجیل بو داده	۲۸ گرم	۱۷۰
بادام	یک چهارم فنجان	۲۰۹
بادام زمینی بو داده	۲۸ گرم	۱۶۰
فندق	۲۸ گرم	۱۷۶
عدس	نصف فنجان	۲۱۵
روغن زیتون	قاشق چای خوری ۱	۱۲۰
روغن نباتی	۱۰۰ گرم	۹۰۰
روغن آفتابگردان	قاشق چای خوری ۱	۱۲۰
چربی گوسفند	قاشق چای خوری ۱	۱۱۴

روغن سزیجات	قاشق چای خوری ۱	۱۲۶
چربی گوشت گاو	قاشق چای خوری ۱	۱۲۵
کره	قاشق چای خوری ۱	۳۶
روغن ذرت	قاشق چای خوری ۱	۱۲۰
سیب	گرم ۱۴۰	۸۱
زردآلو	گرم ۳۰	۱۷
موز	گرم ۱۰۰	۱۰۵
گریپ فروت	نصف	۳۸
گیلاس	عدد ۱۰	۴۹
آووکادو	نصف	۱۶۲
انگور	نصف فنجان	۵۳
کیوی	گرم ۷۶	۴۶
انبه	گرم ۸۵	۶۸
پرتقال	گرم ۱۱۰	۶۲
پاپایا	نصف	۱۱۷
هلو	گرم ۸۵	۳۷
گلابی	گرم ۱۷۰	۹۸
آناناس	گرم ۸۲	۴۲
آلو	گرم ۶۰	۳۶
انار	گرم ۱۵۰	۱۱۰
شلیل	گرم ۱۴۲	۷۶

هندوانه	۱۰۰ گرم	۲۶
خریزه	۱۰۰ گرم	۳۳
توت‌فرنگی	نصف فنجان	۲۳
نارنگی	۸۵ گرم	۳۷
بلوبری	۱ فنجان	۱۲۲
ازگیل	۱۰۰ گرم	۴۹
لیموشیرین	عدد ۱	۵۳
توت سیاه	۱ فنجان	۱۱۷
تمر هندی	نصف فنجان	۸۲
سالاد میوه	نصف فنجان	۹۴
کنسرو آلبالو	نصف فنجان	۱۰۴
انجیر خشک	۱۰۰ گرم	۲۸۸
انجیر	۱۰۰ گرم	۸۰
کشمش	نصف فنجان	۱۰۹
آلو خشک	نصف فنجان	۱۱۳
زرد آلو خشک	نصف فنجان	۱۶۹
هل	قاشق چای خوری ۱	۷
فلفل قرمز خشک شده	قاشق چای خوری ۳	۱۳
دارچین	قاشق چای خوری ۱	۷
پودر زنجبیل	قاشق چای خوری ۱	۱
پودر جوز هندی	قاشق چای خوری ۱	۹

فلفل سیاه	قاشق چای خوری ۱	۸
هویج خام	گرم ۶۰	۳۱
هویج پخته شده	نصف فنجان	۳۵
گل کلم پخته شده	نصف فنجان	۱۵
گل کلم خام	نصف فنجان	۱۲
خیار	گرم ۱۰۰	۱۵
بادمجان سرخ شده	نصف فنجان	۱۰۰
بادمجان پخته شده	نصف فنجان	۱۳
لوبیا سبز پخته شده	نصف فنجان	۲۰
کنسرو لوبیا سبز	نصف فنجان	۲۵
کلم پخته شده	نصف فنجان	۱۶
کلم خام	نصف فنجان	۸
کرفس	نصف فنجان	۱۰
قارچ تازه	نصف فنجان	۹
کنسرو قارچ	نصف فنجان	۱۹
کاهو	نصف فنجان	۴
بامیه پخته	نصف فنجان	۲۵
پیاز خرد شده	نصف فنجان	۲۷
نخود سبز پخته شده	نصف فنجان	۱۲
فلفل تند	گرم ۳۰	۱۸
سیب زمینی پخته شده	گرم ۱۹۵	۲۲۰

سیب زمینی سرخ شده	گرم ۴۲	۱۵۸
ترپچه	گرم ۴۰	۷
اسفناج خرد شده	نصف فنجان	۶
کدو سبز پخته شده	نصف فنجان	۱۸
پوره سیب زمینی	نصف فنجان	۱۱۱
گوجه فرنگی	عدد ۱	۲۶
تره فرنگی	قاشق غذاخوری ۱	۱
برگ انگور	فنجان ۱	۱۴۶
زیتون	عدد ۱۰	۶۶
جعفری	فنجان ۱	۳۴
اسفناج	فنجان ۱	۱۴
ریحان	گرم ۱۰۰	۵۰
حبوبات	گرم ۱۰۰	۳۲
آش رشته	لیوان ۱	۲۵۰
آش دوغ	لیوان ۱	۲۵۰
آش جو	لیوان ۱	۲۵۰
آجیل	لیوان ۱	۷۵۰
آرد گندم	گرم ۱۰۰	۳۶۰
آرد ذرت	گرم ۱۰۰	۳۷۰
برنج	کفگیر ۱	۲۵۰
بیسکویت	گرم ۱۰۰	۳۷۰

بیفتک	۱۰۰ گرم	۳۰۰
پیسته	عدد ۱	۸
تخم کدو	۱۰۰ گرم	۶۰۰
تخم هندوانه	۱۰۰ گرم	۵۹۰
ترخون	۱۰۰ گرم	۴۵
جو	۱۰۰ گرم	۳۴۹
چغندر	۱۰۰ گرم	۴۵
خیارشور	۱۰۰ گرم	۱۲
تخمه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۵۸۰
سوپ گوجه‌فرنگی	۱۰۰ گرم	۳۰
سوپ سبزیجات	۱۰۰ گرم	۳۰
سوسیس	۱۰۰ گرم	۳۰۰
سویا	۱۰۰ گرم	۳۸۰
شیرینی	۱۰۰ گرم	۵۰۰
شکر	۱۰۰ گرم	۴۰۰
شکلات	۱۰۰ گرم	۵۰۰
شلغم	۱۰۰ گرم	۲۵
شنبليله	۱۰۰ گرم	۳۰
شوید	۱۰۰ گرم	۳۰
عدسی	لیوان ۱	۱۸۵
عسل	۱۰۰ گرم	۳۰۰

فرنی	لیوان ۱	۲۰۰
فلفل سبز و قرمز	گرم ۱۰۰	۲۲
قره قوروت	گرم ۱۰۰	۳۴۰
کدو حلوایی	گرم ۱۰۰	۳۵
کشک	گرم ۱۰۰	۷۵۰
گردو	گرم ۱۰۰	۲۵
گز	گرم ۱۰۰	۵۰۰
گندم	گرم ۱۰۰	۳۶۰
لپه	گرم ۱۰۰	۳۴۸
لوبیا	گرم ۱۰۰	۸۰
لیمو	قاشق ۱	۴
مارچوبه	گرم ۱۰۰	۲۰
ماکارونی	لیوان ۱	۱۵۰
نارگیل	گرم ۱۰۰	۱۵۶
نارنج	گرم ۱۰۰	۲۰
نان	گرم ۳۰	۷۵
نخود	عدد ۱	۱
ساندویچ همبرگر	عدد ۱	۵۰۰
کباب کوبیده	سیخ ۱	۲۷۰
کتلت	عدد ۱	۲۰۰