

العناصر الغذائية الموجودة بأنواع الأطعمة وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها بالنسبة لكل ١٠٠ جرام من الطعام

سعر لكل ١٠٠ جرام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	الطعام
				المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب
٢٥٠	٥١,٤	١,٢	٨,٥	خبز فينو
٢٦٧	٥٤,٦	١,١	٨,٥	خبز شامي
٢٣٩	٥٠,٢	١,١	٦,٣	خبز بلدى (أسمر)
٣٦٤	٥٧,٥	٠,٢	١٢,٨	مكرونه (جافه)
٨٦	١٨	-	٣	مكرونه (مطبوخة)
٣٥٧	٨٠,٣	٠,٤	٥,٩	أرز (جاف)
٩٢	٢٠	٠,٢	٢	أرز (مطبوخ)
٣٣٣	٨٧,٦	٠,١	٠,٨	كورن فلور
٤١٥	٧٨,٧	٥,٢	١٠,٧	كورن فليكس
٢٢٥	٥٢	١	٨	حبوب قمح جافه
				المجموعة الأولى : الفواكه والخضراوات
٥١	١١,٧	آثار	٠,٣	فواكه (أ) تفاح
٣٦	٦,٧	آثار	٠,٦	شمش
٥٠	١١,٩	آثار	٠,٦	كريز
٢٤	٥,٣	آثار	٠,٦	جريب فروت
٨	١,٦	-	٠,٦	عصير ليمون
٢٦	٥,٢	-	١	بطيخ وشمام
٣٨	٨,٥	-	٠,٨	برتقال
٤١	٩,٤	-	٠,٦	عصير برتقال
٤٤	١٠,٤	-	٠,٢	كمثرى
٢٨	٦,٢	-	٠,٦	فراولة
٨٣	١٩,٢	-	١,١	فواكه (ب) موز

٦٦	١٥,٥	-	٠,٦	عنب
(١٦)	(٣)	-	(١)	خضراوات (١) عموما
١٥	٢,٨	-	٠٠,٩	طماطم
١٦	٢,٨	-	١	فجل
٩	١,٣	آثار	٠,٨	كرنب (مسلوق)
١٢	١,٨	آثار	١,١	خس
٧	١,٤	-	٠,٤	كوسة (مسلوقة)
٢٧	١,٤	-	٥,١	سبانخ (مسلوقة)
(٣١)	(٧)	-	(٢)	خضراوات (ب) عموما
٢٠	٣,٢	-	١,٦	خرشوف (مسلوق)
٤٨	٩,٩	-	١,٨	بنجر (مسلوق)
٢٠	٤,٣	-	٠,٦	جزر (مسلوق)
١٤	٢,٧	-	٠,٦	بصل (مسلوق)
٣٥٨	١٠	٣٣,٣	١,٨	بصل محمر (تقلية)
١٢	٢,٣	-	٠,٧	لفت (مسلوق)
٨٧	١٩,٧	-	١,٤	بطاطس (مسلوق)
٢٥٢	٣٧,٣	٩	٣,٨	بطاطس شيس
٥٢	٧,٧	-	٥	بازلاء خضراء (مسلوقة)
١٦٢	١,٦	١١,٣	١٢,٣	المجموعة الثالثة : البروتينات بيض
حوالى بيضتين				
٥١	١,٤	٠,١	١٠,٧	البيض : بياض البيض
٣٨١	٢,١	١٣,٣	١٥,٥	صفار البيض
٣٣٢	-	١٥	٢٢,٣	اللحوم : لحم بقرى معلب (بوليف وليس لانشون)
٢٢٤	-	٢,٣	٢٦,٨	(لحم بقرى من بيت الكلاوى)
٢٨٠				بسطرمة (محمر)
٣٠٥	-	٢١,٦	٢٥,٢	لحم بقرى ستيك (مشوى)
١١٠	-	٦,٧	١١,٧	مخ ضانى (مسلوق)

٢٠٠	-	٩١	٢٨	كلاوى ضاني (محمرة)
٢٧٠	-	١٥,٩	٢٩	كبد بقرى (محمرة)
١٠٢	-	٣	١٨	كرشة (يخني)
٢٦٠	-	١٦,٦	٢٥,٨	فخذ ضاني (مسلوق)
٢٩٣	-	٢٠,٤	٢٥	فخذ ضاني (محمرة)
٢١٥	١٣	١٣	١١,٥	سجق بقرى
٢١٠	٢,٣	٢٣,٩	١٩,١	لسان بقرى (مسلوق)
١٨١	-	٧,٧	٢٦,٦	أرانب (يخني)
١٩٥	-	٧,٧	٣٠,٢	ديك رومي (محمرة)
٢٠٣	-	١٠,٣	٢٦,٢	دجاج (مسلوق)
١٨٩	-	٧,٣	٢٩,٦	دجاج (مشوى)
٣٦٣	-	٢٣,٦	٢٢,٨	بط (مشوى)
١١٣	-	١,٤	٢٢	سمك (عموما)
١٩٩	-	١٣	١٩,١	السالون
٢٩٤	-	٢٢,٦	٢٠,٤	السردين (معلب في زيت)
٢٣٦	-	١٦	٢٠	ثعبان السمك
				الأجبان :
٤١٦	٣,٤	٣٢,١	٢٥,٢	جبين شيدر
٤٠٠	١,٤	١٥,٣	٢٦	جبين فلمنك
٧٨	٣	٤	١٤	جبين قریش
٢٤٠	-	-	-	جبين اسطمبولي
				البقول :
٤٦	٧,١	أقل من ٢٠%	٤,١	فول نابت (مسلوق)
٨٠	٩	٩	٩	فول مدمس (بدون زيت)
١٠٣	١٨,٣	أقل من ٢٠%	٦,٨	عدس (مسلوق)
				المجموعة الرابعة :
				الألبان
٦٧	٤,٨	٣,٦	٣,٣	لبن كامل الدسم
٤١	٤,٦	٠,٨	٣,٦	لبن منزوع الدسم
٤٦٩	٣٥,١	٢٤,٢	٢٤,٥	لبن مخفف (كامل الدسم)
٥٠	٥,٤	١,٦	٣,٣	زبادى ولبن محمض

المجموعة الخامسة : السكريات				
السكر	-	-	٤١٠	١٠٠
عسل نحل	؟	؟	٢٩٤	٧١,٤
مربي	؟	؟	٢٨٦	٦٩,٤
عسل أسود	؟	؟	٢٥٢	٥٩,٩
مشمش مجفف	٤,٨	-	١٩٨	٤٣,٤
بلح (تمر) مجفف	؟	-	٢٧٠	٦٣,٩
تين مجفف	٣,٦	قليل جدا	٢٤٥	٥٢,٩
قراصيا	٢,٤	-	١٧٥	٤٠,٣
بقلاوة	؟	؟	٥٤٠	؟
كنافة	؟	؟	٣٥٠	؟
هريسة وكعك	؟	؟	٥١٠	؟
زجاجة بيبسي كولا	-	-	٤٠	٩٧٥
زجاجة سفن أب	-	-	٣٥	٨,٥
آيس كريم				
المجموعة الرابعة : الألبان				
القشدة	٢,١	٤١	٣٩٦	١,٥
الزبد	٠,٢	٨٣	٧٧٣	-
المرجرين	٠,٢	٨٤,٨	٧٨٩	-
السمن	-	٩٩,٨	٩٤٠	-
الزيوت	-	٩٩,٩	٩٤٠	-
اللوز	٢,٥	٥٣,٥	٥٩٩	٤,٣
أبو فروة	٢,٣	٢,٧	١٨٥	٣٦,٦
جوز الهند	٣,٨	٣٦	٣٦٦	٣,٧
الفول السوداني	٢٨,١	٤٩	٦٠٦	٨,٦
الجوز (عين الحمل)	١٢,٥	٥١,٥	٤٧٩	٥
الشيكولاتة	٤,٨	٣٦,١	٥٥٥	٥٨,٩

الفيتامينات

الفيتامين	احتياج الجسم اليومي	أعراض نقص الفيتامين	الأطعمة التي يوجد بها
أ	٤٠٠٠ وحدة للنساء ٥٠٠٠ وحدة للرجال ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين	جفاف الجلد - العشى الليلي - جفاف القرنية - العمى	اللبن - الزبد - الزيوت - المجرين المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء
ب _١	١,٢ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب - مرض السبري برى حيث يؤدي إلى شلل الأطراف وهبوط في القلب	الحبز المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة - اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول
ب _٢	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب اللتحممة - ضعف عام - جلد دهني	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الخميرة
ب _٦	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد فسي الأطراف - فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير منزوعة القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضراوات ذات الأوراق القاتقة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبدة - البنلق - الفول السوداني - البطاطس - البطاطا - الخميرة
النياسين	١٣ ملجم	مرض البلاجرا	الدقيق غير منزوع

٢٠ للحوامــــــــــــل والمرضعات	(التهاب الجلد - الإسهال .. الاكتئاب والتخلف العقلي)	القشرة - الحبوب - الكبد - اللحوم - الردة - الخميرة
ب ١١ ٣ ميكروجرام ٤ للحواءــــــــــــل والمرضعات	فقر الدم الخبيث - شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي	فى الأطعمة ذات الأصل الحيوانى فقط : الكبد - الكلاوى - اللحوم - اللبن - معظم أنواع الجبن - الأسماك - أم الحلول
حمض الفوليك ٤٠٠ ميكروجرام ٨٠٠ للحواءــــــــــــل والمرضعات	فقر الدم - الإسهال الاستوائى - احتمال حدوث إجهاض	الأوراق الخضراء للخضراوات - الخميرة - الكبد - الكلاوى
فيتامين ج ٥٠ ملجم ٧٠ للحواءــــــــــــل والمرضعات	نزيف اللثة ومرض الأسقربوط - تئخر التئام الجروح	المواخ - الطماطم - الفلفل الأخضر - الفجل - الأوراق الخضراء للخضراوات الطازجة - البطيخ
فيتامين د ٤٠٠ وحدة	الكساح ولين العظام	الزبد - اللبن المقوى - الموجرين المحسن - زيت السمك - أسماك المياه المالحة - الكبد - البويض
فيتامين هـ ١٢ - ١٥ وحدة	فقر الدم - نقص الحصوية	زيت الخضراوات - المرجرين - الحبوب غير منزوعة القشرة - البنلق واللوز
فيتامين ك لم يحدد	عدم تجلط الدم	ينتج فى الأمعاء من البكتيريا - السبانخ والأوراق الخضراء والخضراوات