

## الفصل الرابع

### ما .. يجب أن تعرفه عن التغذية ؟

الاحتياجات الكلية للطاقة :

وهي عبارة عن الطاقة اللازمة لحياة الكائن لأداء الوظائف الحيوية وهي في حالة راحة تامة + الطاقة اللازمة لأداء أى عمل يكلف به .

واليك الأمثلة لكمية الطاقة اللازمة لأداء مثل هذه الأعمال لرجل وزنه المثالي : ٦٨ كيلو جرام

نوع العمل المحتاج الى طاقة كمية طاقة  
اللازمة لكل كجم وزن

كالورى ( سعر حرارى )<sup>(١)</sup>

٢٤	- راحة تامة
٣٢	- عمل جسماني خفيف ( عمل مكتبي )
٤٠	- عمل جسماني متوسط الصعوبة
٤٨	- عمل جسماني شاق

(١) ويمكن حساب الطاقة أيضا بوحدة أخرى تسمى الجول :

١ كالورى = ٤,١٨٤ جول

١ جول = ٢٤٠, كالورى

طريقة أخرى ( تقريبية ) لحساب الوزن المثالى

★★ لحساب الوزن المثالى للإنسان يتبع الآتى :

وزن الجسم للإنسان = طول الإنسان بالسن - ١٠٠ ، ثم يخصم ١٥٪ من ناتج الطرح فى حالة الأنتى ، ١٠٪ فى حالة الرجل .

مثال :

فى حالة الرجل وطوله ١٧٥ سم

$$\text{فإن وزنه الحقيقى} = ١٧٥ - ١٠٠ = ٧٥ \text{ كجم تقريبا}$$
$$\therefore ٧,٥ = \frac{١٠ \times ٧٥}{١٠٠}$$

$$\therefore \text{وزنه المثالى} = ٧٥ - ٧,٥ = ٦٧,٥$$

٦٨ كيلو جرام تقريبا

وفى حالة المرأة التى لها نفس طول الرجل فى المثال السابق :

$$\text{يكون وزنها الحقيقى} = ١٧٥ - ١٠٠ = ٧٥ \text{ كجم تقريبا}$$
$$\therefore ١١,٣ = \frac{١٥ \times ٧٥}{١٠٠}$$

$$\therefore \text{وزنها المثالى} = ٧٥ - ١١,٣ = ٦٤ \text{ كجم تقريبا}$$

وبالاستعانة بمعامل النشاط الذى أودناه فى صدر هذا الكتاب يمكن معرفة ما يحتاجه الانسان من الطاقة فى اليوم وهى طريقة تقريبية ولكنها تؤدى المطلوب أما الأوزان المثالية الموجودة بالجداول فهى أدق على أى حال من هذه الطريقة .

**ملخص هام يحدد المكونات الرئيسية لكل مادة أو صنف غذائى وأين تجد أكبر كمية من العناصر والفيتامينات والمعادن ؟**

١ - الغذاء الذى يحتوى اعلى نسبة من البروتينات ( المواد الزلالية ) : الاسماك ، منتجات البحر ( قريدس ، محار سلطعون .. ) الكافيار ، اللحوم ، الطيور ، الحليب ومشتقاته ، البيض ، الصويا ، اللوز ، البندق ، الجوز ، الفستق .. ، الفاصوليا ، العدس ، الحمص ، القمح ، الشعير ..

٢ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من المواد الدهنية :  
الزبدة ، الزيوت ، المارجرين ، الكريما ، الشحم ، الاجبان ، البيض ،  
البسكويت ، الحلويات ، البوظة ، الشوكولا ، الزيتون ، الحبوب الزيتية مثل  
الفستق ، البندق .. المايونيز والافوكاتو ..

٣ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الكوليستيرول :  
النخاعات ، الزبدة ، الكريما ، البيض ، القلب ، القصبة ( الكبد ) ، لكلي ..  
٤ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الالياف :

الارز الكامل ، الفاكهة ، البندق ، الجوز ، اللوز ، الخضار والبقول ، الحبوب  
الغذائية الكاملة ، نخالة القمح ، خبز القمح الكامل ( الخبز الاسمر ) ....  
٥ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من هيدرات الكربون ( المواد السكرية )  
حلويات ، السكاكر ، البسكويت ، الشوكولا ، المرببات ، العسل ، الدبس ،  
الفاكهة ، الحلويات الجافة المطبوخة بالسكر ، المعجنات والفطائر ، الخبز ،  
حبوب الغذائية ، البوظة ، الموز ، البطاطا ، الكاتشب ، المشروبات السكرية  
الحلوة ، المياه والمشروبات الغازية ، المعلبات ، والخضار ..

٦ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الملح : اللحوم الجاهزة ( مرتديلا .. )  
المعلبات ، الاجبان ، المارجرين ، الزبدة المالحه ، الخبز ، البسكويت المملح ،  
الاسماك المملحة ، الحيوانات البحرية ..

٧ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « أ A » بالتسلسل انتاقصي :  
زيت كبد السمك ، البقدونس ، القرنبيط ، السبانخ ، الحميضة ، هندباء ، لحم  
الضان ، كبد البقر ( القصبة ) ، المشمش ، الجزر ، الفليفلة الخضراء ، البطاطا  
الحلوة ، الدراق ، الخس ، صفار البيض ، الاجبان ، الخوخ ، الزبدة ، ملفوف ،  
الكرفس ، البندورة ، الحمص ، الفاصوليا الخضراء ...

٨ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ب 1 B 1 » بالتسلسل  
التناقصي :

حبوب القمح ، فستق العبيد ، الحمص ، الفاصوليا ، البندق ، الحليب ،  
صفار البيض ، الاصداف البحرية ، الذرة ، الكستناء ، الارز الكامل ، الخوخ ،  
احشاء الدواجن ، اللفت ، البطاطا ، العنب ، القرنبيط ، الخيار ، عصير

البرتقال ، السبانخ ، البقلة ، الكراث ، اللحوم ، الملفوف ، الجزر ، البيض ،  
الاناناس ...

٩ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ب ٢ B 2 » بالتسلسل  
التناقصي :

الخميرة ، احشاء الدواجن ، فاصولية الصويا ، الحليب ، الحمص ، القمح ،  
القرنبيط ، الخوخ ، الجزر ، فستق العبيد ، صفار البيض ، لحوم الدواجن ،  
السبانخ .

١٠ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من الفيتامين « ث C » بالتسلسل التناقصي :

الفليفلة ، البقدونس ، الفجل ، عصير الحامض ، السبانخ ، القرنبيط ، عصير  
البرتقال ، الفريز ، الهليون ، الملفوف ، البطيخ الاصفر ( الشمام ) ، الحميضة ،  
عصير الفريفون ، يوسف افندي ، البندورة ، اللفت ، الدراق ، الاناناس .

١١ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من عنصر الكالسيوم بالتسلسل التناقصي :

الحليب ، جبنة الغروياري ، اللوز ، فاصولية الصويا ، التين ، البوظة ،  
الاسماك ، الكافيار ، صفار البيض ، القرنبيط ، الحامض ، نخالة القمح ،  
الملفوف ، العدس ، الفجل ، الزيتون الاخضر ..

١٢ - الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الحديد بالتسلسل التناقصي :

لحوم الدواجن ، البقدونس ، العدس ، احشاء الدواجن ، الفستق ، صفار  
البيض ، لفاصوليا ، العنب ، المشمش ، الافوكاتو ، الحميضة ، الجوز ،  
الحمص ، البلح ، الكستناء ، اللوز ، السبانخ ، التين ، الخوخ ، لحوم الدجاج ،  
الاصداف البحرية ، الفطر ....

١٣ - الغذاء الذي يحتوي اعلى نسبة من عنصر الفوسفور بالتسلسل التناقصي :

نخالة القمح ، الحليب ، جبنة الغروياري ، الخردل ، الكاكو ، الفاصوليا ،  
اللوز ، الشوكولا المر ، الحمص ، الشعير ، فستق العبيد ، العدس ، النخاعات ،  
الذرة ، البندق ، الجبن الابيض ، الارز الكامل ، زيت كبد السمك ، سمك  
الطون ، سمك السلمون ، لحم الدجاج ، سمك السردين ...

١٤ - الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر اليود :

الاسماك ، الحيوانات البحرية ( قريدس ، سلطعون ، اصداف ... ) انطحالب البحرية ، الفجل ، البيض ، البصل ...

١٥ - الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر البوتاسيوم : الحليب ، لبطاطا ، القهوة ، عصير الفاكهة ، عصير الخضار ، الخميرة ، الشوكولا ، المنلفوف ، الخوخ .

١٦ - الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الماغنسيوم : الخضار الطازجة ، الحبوب الغذائية ، اللوز ، الشوكولا ...

١٧ - الغذاء الذي يحتوي أعلى نسبة من عنصر الزنك : اللحوم : الحبوب الغذائية الكاملة ، العدس ، الأصداف البحرية .

obeikandi.com

## جداول القيمة الحرارية للاطعمة ( بالسعرات )

مبنية على أساس الوزن في كل مائة جرام

فيما يلي بيان السعرات الحرارية في أنواع الطعام المختلفة مبنية على أساس الوزن في كل ( ١٠٠ ) جرام وشرائح العيش والحلوى والكيك يمكن اعتبارها ١٠٠ جرام من الوزن تقريبا .

أما ١٠٠ جرام من السوائل فهي ببساطة نصف فنجان كبير ، أو طبق صغير أو نصف سلطانية .

وهي مرتبة حسب الحروف الأبجدية وذلك لسهولة العثور عليها .  
« أ »

التنوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
الأرز ( مسلوق )	١٢٢ سعر حرارى	
أرز بلين	١٤٤ سعر حرارى	
أرزوت ( نبات للأكل )	٣٥١ سعر حرارى	الواحدة = ٢١ سعر حرارى
أرز كريسى	٣٥٥ سعر حرارى	« كورن فليكس »
أرانب ( مشوى )	١٩٣ سعر حرارى	
أرانب ( مسلوق )	١٩٤ سعر حرارى	
اسبرجى : مسلوق	٩ سعر حرارى	
اسبرجى : محفوظ	١٨ سعر حرارى	
أفوكاتو :	٨٨ سعر حرارى	نبات امريكى
أم على : سائلة	٣١٢ سعر حرارى	
أم على : صلبه	٤٥٥ سعر حرارى	
أم الخلول	٤٨ سعر حرارى	
اناناس : طازج	٣٨ سعر حرارى	
اناناس : كمبوت	١٥٩ سعر حرارى	الشريحة = ٤٥ سعر حرارى
أناناس : عصير طازج	٥٧ سعر حرارى	الشوب = ١١٤ سعر حرارى
أناناس : عصير علب	٦٨ سعر حرارى	الشوب = ١٣٦ سعر حرارى
أنشوجة	١٤١ سعر حرارى	الشريحة = ٧ سعر حرارى
أوز	١٨٧ سعر حرارى	

## النوع

١٠٠ جرام

## ملاحظات

كوب صغير ١٢٩ سعر حراري	٢٨٢ سعر حراري	ايس كريم : شيكولاته
قمع صوفت ١٦٧ سعر حراري	١٣٩ سعر حراري	ايس كريم : قهوة
بضاف ٣٧ سعر للبسكويت	١٩٦ سعر حراري	ايس كريم : فانيليا
ستيك مغطى بالشيكولاته	٣٨٤ سعر حراري	أفالتين ( كاكو )

## « ب »

## النوع

١٠٠ جرام

## ملاحظات

الواحدة = ٢٣٠ سعر حراري	٤٦٥ سعر حراري	باتيه
الواحدة = ٢٧٤ سعر حراري		( دانش بالسكر )
الواحدة متوسط = ٨٠ سعر حراري	١٥ سعر حراري	بادنجان رومي
الواحدة متوسط = ٥٢ سعر حراري	٢٧ سعر حراري	برتقال : طازج
الكوب = ٧٤ سعر حراري	٣٧ سعر حراري	برتقال : عصير
الواحدة = ٢٥ سعر حراري	٢٧ سعر حراري	برقوق : طازج
الواحدة = ٢٣ سعر حراري	٢٩ سعر حراري	برقوق : مسلوقة
	٤٤٧ سعر حراري	بسكويت : رقيق هش
	٤٣٥ سعر حراري	بسكويت : سادة
	٥٥٦ سعر حراري	بسكويت : محلاة
	٤٨١ سعر حراري	بسكويت : مملح
	٤٤٧ سعر حراري	بسكويت : باجنريل
الواحد = ٢٠ سعر حراري	٣٤ سعر حراري	بشملة : طازجة
	٦٤ سعر حراري	بسلة : طازجة
	٤٩ كوب صغير = ٥٧	بسلة : طازجة مسلوقة
كوب صغير = ٨٢	٨٦ سعر حراري	بسلة : معلبة
	٢٣ سعر حراري	بصل : طازج
	٣٦ سعر حراري	بصل : اخضر
	٣٥٥ سعر حراري	بصل : ثقليه
	١٦٩ سعر حراري	بط : بالعظم
	٢٩٩ سعر حراري	بط : بدون عظم

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
بطايرح : بالخل	١٢٨ سعر حرارى	
بطارخ : مشوية	٢٦٠ سعر حرارى	
بطاطا : مسلوقة	٨٠ سعر حرارى	
بطاطس : مسلوقة	٨٠ سعر حرارى	
بطاطس : شبس	٢٤٩ سعر حرارى	
بطاطس : مقنية	٣٨٦ سعر حرارى	
بلح	٢١٤ سعر حرارى	
بقدونس	٢١ سعر حرارى	
بندق	٢٨٩ سعر حرارى	
بنجر : مسلوقة	٤٤ سعر حرارى	
بنكرياس ( حلويات اللحم )	١٦٨ سعر حرارى	
بودنج	٣٢٥ سعر حرارى	طبق صغير شيكولاته = ١٩٣ سعر حرارى
		فانيليا = ١٤٢ سعر حرارى
		بالعيش = ١٣٣ سعر حرارى
	٢٢٢ سعر حرارى	
بودنج اثفاح		
بيض مسلوقة		الواحدة = ٨٢ سعر حرارى

## « ت »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
ترايفل	١٥٠ سعر حرارى	
تفاح : طازج	٣٦ سعر حرارى	واحدة متوسطة = ٨٠ سعر حرارى
تفاح : عصير	٥٨ سعر حرارى	كوب صغير = ٥٨ سعر حرارى
تفاح : صلصة محلاة	٥٠ سعر حرارى	كوب صغير = ٥٠ سعر حرارى
تفاح : مطبوخ محفوظ	٣٢ سعر حرارى	
تفاح : مسنوق بدون سكر	٢٨ سعر حرارى	
تفاح : فطير اثفاح	١٩٠ سعر حرارى	
توابل ( فلفل أسود )	٣٠٦ سعر حرارى	
توت : طازج	٣٦ كوب صغير = ٢٢ سعر	

## النوع

١٠٠ جرام

ملاحظات

حراری

١٠١ سعر حراری

توت : معلب	٣٥٤ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٠٠ سعر حراری
تورته : الكاستارد	٤٩٦ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٤١ سعر حراری
تورته : الشيكولاته	٣٧٥ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٨٥ سعر حراری
تورته : الفواكه	٣٩٤ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ١٩٤ سعر حراری
تورته : الاسفنجية	٥٨٤ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ٢٨٨ سعر حراری
تورته : ايس كريم	٤٥٤ سعر حراری	القطعة $\frac{1}{8}$ القرص = ٢٢٤ سعر حراری
تورته : مرية الكريز	٤٣٥ سعر حراری	
توفی		
تونيك		العلبة = ١١٣ سعر حراری
تين	٤١ سعر حراری	الواحد = ٤٠ سعر حراری

« ث »

## النوع

١٠٠ جرام

ملاحظات

ثريد (لين ولبابة عيش) ٣٢٥ سعر حراری

« ج »

## النوع

١٠٠ جرام

ملاحظات

جين : ابيض قريش	١١٦ سعر حراری
جين : الكاميرا	٣١٣ سعر حراری
جين : بلوداتن	٣٦٦ سعر حراری
جين : جودة	٣٤٠ سعر حراری
جين : روكمور	٣٧٠ سعر حراری
جين : رومي	٣١٣ سعر حراری
جين : شيدر	١١٦ سعر حراری
جين : فلمنج	٣٧٠ سعر حراری

التنوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
جين : قديمة كاملة الدسم	٤٢٠ سعر حرارى	
جين : كبرى	٨٠٩ سعر حرارى	الواحدة = ١٦٢ سعر حرارى
جين : مطبوخة	٣٨٤ سعر حرارى	
جريب فروت : طازج	١١ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥
جريب فروت : عصير	٤٥	شوب = ٩٠ سعر حرارى
جزر طازج	٢٣	الواحدة متوسطة = ٣٠ سعر حرارى
جزر مسلوقة	٢١	
جوزبيل	٢٥٩	
جوز مقشر	٥٤٩	
جوز بالقشر	٣٥٢	
جوز هند : طازج	٣٦٦	
جوز هند : مجفف	٦٢٧	
جمل	٨٢	
جمل : باللبن	١١١	

### ح

التنوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
حمام : مسلوقة بالعظم	٩٦ سعر حرارى	
حمام مشوى	١٠٢ سعر حرارى	

### خ

التنوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
خبز : ابيض	٢٤٣ سعر حرارى	الريغيف الصغير = ١٥٠
خبز : سم	٢٩٩ سعر حرارى	
خبز : التوست	٢٩٩ سعر حرارى	الشريحة = ٨٥
خبز : ناشف	٢٦٩ سعر حرارى	
خبز : الشعير	٢٥٠ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
خرشوف ، طازج	٧ سعر حرارى	الواحدة = ١٨
نخل :	٤ سعر حرارى	
خوخ :	٣٦ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٤٠
خيار :	٩ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ١٠ سعر حرارى
عس : طازج	١١ سعر حرارى	
<b>خضروات طازجة</b>		
بادنجان رومى	١٥ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٦٠ سعر حرارى
بصل : طازج	٢٣ سعر حرارى	
بصل : اخضر	٣٦ سعر حرارى	
بقنونس	٢١ سعر حرارى	
بنجر : مسلوقة	٤٤ سعر حرارى	
بسلة	٦٤ سعر حرارى	
جزر	٢٣ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ٣٠
خرشوف	٧ سعر حرارى	الواحدة = ١٨
مخلل سعر حرارى	الواحدة = ٦٠	
سبانخ	٣٦ سعر حرارى	
طماطم	١٤ سعر حرارى	الواحدة متوسطة = ١٥
فاصوليا ناشفة	٩٣ سعر حرارى	
فاصوليا خضراء	٧ سعر حرارى	
فجل : جار	٦٠ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٢٠
فجل : احمر	١٤ سعر حرارى	راس صغيرة = ٣
فول : مدمس	٤٣ سعر حرارى	طبق غير بدون زيت = ٥٠
كرات	٣٠ سعر حرارى	
كرفس	٩ سعر حرارى	
كرنب	٣٢ سعر حرارى	
كوسة	٨ سعر حرارى	
قلقاس	١٩ سعر حرارى	
قرنبيط	٢٥ سعر حرارى	
ليمون	١٥ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
دقيق القمح (١٠٠٪)	٣٤٥ سعر حرارى	
دقيق الشوفان (كوبكر)	٤٠٤ سعر حرارى	
دهن الماشية	٩٢٥ سعر حرارى	
دندرة	٧٠ سعر حرارى	
ديك روسى	١١٨ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
رمان : عصير طازج	٤٤ سعر حرارى	كوب صغير = ٤٤

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
زبادى طبيعى	٥٤ سعر حرارى	كوب صغير = ٥٤
زبادى بالفاكهة	١٠٦ سعر حرارى	كوب صغير = ١٠٨
زبيب	٢٤٧ سعر حرارى	
زبد : مملح	٧٩٣ سعر حرارى	ملعقة كبيرة = ١٠٠
زلاية	٢٠٦ سعر حرارى	
زيت : زيتون	٩٣٠ سعر حرارى	ملعقة كبيرة - ١٢٠
زيت : كبد الحوت	٩٣٠ سعر حرارى	
زيت بالبزهر أسود	٨٥ سعر حرارى	الواحدة كبيرة = ٥
زيتون : بالبزرة اخضر	٧٠ سعر حرارى	الواحدة كبيرة = ٤

« س »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
سباغ	٣٦ سعر حرارى	
سكر	٢٩٤ سعر حرارى	ملعقة صغيرة = ٢٠ سعر حرارى
سبك : بريل مدخن	٨٧ سعر حرارى	
سبك : بورى مدخن	٨٥ سعر حرارى	
سبك : بورى مشوى	١٧٠ سعر حرارى	
سبك : ترنشات مدخن	٦٦ سعر حرارى	
سبك : ترنشات مقل	٢٠٤ سعر حرارى	
سبك : ترنشات مشوى	١٥٠ سعر حرارى	
سبك : تونة عب	٢٨٠ سعر حرارى	
سبك : رنجة مشوى	١٨٩ سعر حرارى	١٨٩ سعر حرارى
سبك : سردين معلب	٢٩٤ سعر حرارى	
سبك : رنجة مشوى	١٨٩ سعر حرارى	
سبك : سردين معلب	٢٩٤ سعر حرارى	
سبك : سلامون مشوى	١٠٨ سعر حرارى	
سبك : سلامون مدخن	١٦١ سعر حرارى	
سبك : شبوط مدخن	٦١ سعر حرارى	
سبك : قارون مدخن	٦٧ سعر حرارى	
سبك : ماکريل مشوى	١٣٦ سعر حرارى	
سبك : ماکريل مدخن	٧٩ سعر حرارى	
سبك : موسى مقل	٢٤١ سعر حرارى	
سبك : موسى مدخن	٥٠ سعر حرارى	

« ش »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
شامبيون : طازج	٧	
(عش الغراب) مقل	٢١٧ سعر حرارى	
شيكولاته سادة	٥٤٤ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
شيكولاته باللبن	٥٨٨ سعر حرارى	
شمام	١٣ سعر حرارى	ملء فنجان = ٣٠ سعر حرارى
شورية : لحم	١٥ سعر حرارى	ملء فنجان = ٢٥ سعر حرارى
شورية : فراخ	١٥ سعر حرارى	ملء فنجان = ٢٥ سعر حرارى
شورية : العظم	٧ سعر حرارى	ملء فنجان = ١٢ سعر حرارى
شورية بالشعيرة	٦٣ سعر حرارى	ملء فنجان = ٨٥ سعر حرارى

« ص »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
صلصلة (كيتشوب)	١٠٠ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٢٠
بياض (كريمة)	٣٨٧ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٩٦

« ط »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
طماطم طازجة	١٤ سعر حرارى	الواحدة = ١٥ سعر حرارى
طماطم عصير	٢٥ سعر حرارى	الكوب الكبير = ٥٠ سعر حرارى
طماطم صلصة	٧٤ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ١٥ سعر حرارى

« ع »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
عدس مغلى	٩٦ سعر حرارى	
عدس شوربة	١٠٠ سعر حرارى	طبق صغير = ١٠٠ سعر حرارى
عدس ابيض	٢٨٨ سعر حرارى	ملعقة صغيرة = ١٥ سعر حرارى
عنب اسود	٥٠ سعر حرارى	
عنب أحمر	٦٠ سعر حرارى	
عنب بناتى	٢٤٩ سعر حرارى	

« غ »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
غريه	٥٢١ سعر حرارى	الواحدة = ٢٥٠ سعر حرارى

« ف »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
فاصوليا ناشفة	٩٣ سعر حرارى	
فاصوليا خضراء	٧ سعر حرارى	
فجل حار	٦٠ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٢٠ سعر حرارى
فجل أحمر	١٤ سعر حرارى	رأس صغيرة = ٣ سعر حرارى
فراخ مسلوقة بالعظم	١٣٢ سعر حرارى	
فراخ مشوية بالعظم	١٠٢ سعر حرارى	ربع دجاجة = ٢٠٠ سعر حرارى
فراولة طازجة	٢٦ سعر حرارى	ملء فنجان = ٥٠ سعر حرارى
فستق	٥٩١ سعر حرارى	

فطر رفائق	٣٥٨ سعر حرارى
فطير بالسكر	٣٠١ سعر حرارى
فطيرة تفاح	١٩٠ سعر حرارى
فول مدمس	٤٣ سعر حرارى
فول سودانى	٦٠٣ سعر حرارى
فواكه طازجة بالقشر	
اناناس عصير	
برتقال	٢٧ سعر حرارى
برقوق	٣٧ سعر حرارى
بشملة	٣٤ سعر حرارى
بلح	٢١٤ سعر حرارى
تفاح امريكاني كبير	٣٦ سعر حرارى
جريب فروت	١١ سعر حرارى
رمان	٢٠ سعر حرارى
شمام	١٣ سعر حرارى
عنب اسود	٥٠ سعر حرارى
عنب بناتى	٢٤٩ سعر حرارى
فراولة	٢٦ سعر حرارى
كريز	٤٠ سعر حرارى
كموى	٣٠ سعر حرارى
شمش	٢٦ سعر حرارى
موز	٤٥ سعر حرارى
موز	٤٥ سعر حرارى
مانجيو	٥٤ سعر حرارى
يوسفى	٢٤ سعر حرارى
طبق صغيرة = ٥٠ سعر حرارى	
شوب = ٧٦ سعر حرارى	
الواحدة = ٥٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٢٥ سعر حرارى	
الواحدة = ٢٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٢٢ سعر حرارى	
الواحدة = ٨٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٢٥ سعر حرارى	
الواحدة = ١٢٠ سعر حرارى	
ملء فنجان - ٣٠ سعر حرارى	
ملء فنجان = ٥٠ سعر حرارى	
ملء فنجان = ٨٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٤٠ سعر حرارى	
الواحدة = ١٨ سعر حرارى	
الواحدة = ٥٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٥٠ سعر حرارى	
الواحدة متوسطة = ١٢٠ سعر حرارى	
الواحدة = ٤٠ سعر حرارى	

## « ق »

ملاحظات	١٠٠ جرام	النوع
الواحدة طازجة = ٢٠ سعر حرارى	٨١ سعر حرارى	قراصيا مسلوقة بدون سكر
	١٣٤ سعر حرارى	قراصيا مجففة
	٢٥ سعر حرارى	قرنييط طازجة

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
قرنيط مسلو	١١ سعر حرارى	
فلقاس طازج	١٩ سعر حرارى	

« ك »

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
كارى بودرة	٢٣٦ سعر حرارى	
كارى بدون أرز	١٦٩ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٣٤ سعر حرارى
كاستارد بودرة	٣٤٥ سعر حرارى	
مطبوخ	٢٨٩ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٥٨ سعر حرارى
كاشونات	٦٢٦ سعر حرارى	
كاكاو	٤٥٢ سعر حرارى	
كبده مشوية	٢٦٢ سعر حرارى	
كشوب	١٠٠ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٢٠ سعر حرارى
كرات	٣٠ سعر حرارى	
كرفس طازج	٩ سعر حرارى	
كرفس مسلو	٥ سعر حرارى	
كرنب احمر	٢٠ سعر حرارى	
كريف طازج باليدرة	٤٠ سعر حرارى	
كريف مسلو بالسكر	٣٥ سعر حرارى	
كرية	٣٨٧ سعر حرارى	الملقعة الكبيرة = ٧٠ سعر حرارى
كلاوى مشوية	١٩٩ سعر حرارى	
كمرى طازجة	٣٠ سعر حرارى	الواحدة = ٤٠ سعر حرارى
كمرى كمبوت	٧٧ سعر حرارى	
كورن فيلكس	٣٦٧ سعر حرارى	باللبن بدون سكر الطبق = ١٧٠ سعر حرارى
كيك بالزيب	٣٠٦ سعر حرارى	الشريحة = ١٠٠ جرام
كيك بالجنتريل	٣٨١ سعر حرارى	

النوع	١٠٠ جرام	ملاحظات
لبن طازج كامل الدسم	٦٦ سعر حراري	الكوب = ١٣٠ سعر حراري
لبن منزوع الدسم	٢٥ سعر حراري	الكوب = ٧٠ سعر حراري
لبن : مركز محلاه	٣٥٤ سعر حراري	الملعقة الصغيرة = ١٧ سعر حراري
لبن مركز غير محلاه	١٥٩ سعر حراري	الملعقة الصغيرة = ٨ سعر حراري
لبن جودرة	٥٣٠ سعر حراري	الملعقة الصغيرة = ٢٠ سعر حراري
<b>لحوم</b>		
بقرى برجر	٢٤٦ سعر حراري	
بسطرمة	٢٣١ سعر حراري	الشريحة = ١٥ سعر حراري
بقرى ستيك مشوي	٢٧٣ سعر حراري	
بقرى لانشون	١٧٢ سعر حراري	الشريحة = ٢٠ سعر حراري
بقرى   معلب	٣٣٥ سعر حراري	
بقرى لسان	٢٩٧ سعر حراري	
بقرى كبده	٢٦٢ سعر حراري	
بقرى : كلالوي	١٩٩ سعر حراري	
بقرى : قلب	٢٣٩ سعر حراري	
بقرى : مخمر	٣٠٤ سعر حراري	
بقرى : مسلوقة	٢٠٦ سعر حراري	
بقرى : مشوي فيليه	٢٣٢ سعر حراري	
بقرى : مفروم	١٤٠ سعر حراري	
بتلو : رقبة مسلوقة	٢٤٥ سعر حراري	
بتلو روستو	٢٩٢ سعر حراري	
بتلو مخمر	٥١٢ سعر حراري	
بتلو مشوي بالعظم	٣٧٨ سعر حراري	
غزال مشوي	١٩٧ سعر حراري	
لوز	٥٩٨ سعر حراري	الواحدة = ٦ سعر حراري
		مملح = ٧ سعر حراري
		بالشيكولاته = ١٧ سعر حراري
ليمون طازج	١٥ سعر حراري	
ليمون عصير	٧ سعر حراري	
ليمون ض ليموناده بدون سكر	٢١ سعر حراري	
لايم جويس	١١٢ سعر حراري	

« م »

ملاحظات	١٠٠ جرام	النوع
الملقعة الصغيرة = ١١ سعر حرارى	٢١٦ سعر حرارى	مرى
	١٠٥ سعر حرارى	محار مرمى
	١٠٣ سعر حرارى	فخ جاموس
	١١٠ سعر حرارى	فخ ضانى
	١٣٠ سعر حرارى	فخ مخلل
الواحدة = ١٨ سعر حرارى	٢٥ سعر حرارى	شمش مجفف
الواحدة = ٩ سعر حرارى	١٨٣ سعر حرارى	شمش مجفف
	٧٠ سعر حرارى	شمش شراب
	١٠٦ سعر حرارى	شمش كمبوت
	١١٤ سعر حرارى	مكرونة مسلوقة
	٢٠٧ سعر حرارى	مكرونة بالجبن
	٣٣٥ سعر حرارى	مكرونة سباجيتى
الملقعة الصغيرة = ٧ س حرارى	١٢٩ سعر حرارى	مهلبية
الواحدة متوسطة = ٥٠ سعر حرارى	٤٥ سعر حرارى	موز بالقشر
الملقعة الصغيرة = ٥ سعر حرارى	١٠٣ سعر حرارى	موز كاستارد
		المشروبات :
٨٢ سعر حرارى للكوب		كوكا كولا
٦٤ سعر حرارى للكوب		مشروبات غازية

« ن »

ملاحظات	١٠٠ جرام	النوع
	٣٥٩ سعر حرارى	نشأ
	٤٢٠ سعر حرارى	نوجه

« ی »

ملاحظات	۱۰۰ جرام	النوع
الواحدة = ۴۰ سعر حراری	۲۴ سعر حراری	یوسنی
	۶۴ سعر حراری	یوسنی : عصیر