

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 شامى
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 جافة
				المجموعة الأولى : الفواكه والخضراوات
٥١	١١,٧	آثار	٠,٣	فواكه (أ) تفاح
٣٦	٦,٧	آثار	٠,٦	مشمش
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 (مسلق)
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 (مسلق)
٤٨	٩,٩	-	١,٨	بنجر (مسلق)
٢٠	٤,٣	-	٠,٦	جزر (مسلق)
١٤	٢,٧	-	٠,٦	بصل (مسلق)
٣٥٨	١٠	٣٣,٣	١,٨	بصل محمر (تقلية)
١٢	٢,٣	-	٠,٧	لفت (مسلق)
٨٧	١٩,٧	-	١,٤	بطاطس (مسلق)
٢٥٢	٣٧,٣	٩	٣,٨	بطاطس شيبس
٥٢	٧,٧	-	٥	بازلاء خضراء (مسلوقة)
				المجموعة الثالثة :
				البروتينات
١٦٢	١,٦	١١,٣	١٢,٣	بيض
حوالي بيضتين				
٥١	١,٤	٠,١	١٠,٧	البيض : بياض البيض
٣٨١	٢,١	١٣,٣	١٥,٥	صفار البيض
٢٣٢	-	١٥	٢٢,٣	اللحوم : لحم بقرى معلب (بوليف و ليس لانشون)
٢٢٤	-	٢,٣	٢٦,٨	(لحم بقرى من بيست الكلاوى)
٢٨٠	-	-	-	بسطرمة (محمر)
٣٠٥	-	٢١,٦	٢٥,٢	لحم بقرى ستيك (مشوى)
١١٠	-	٦,٧	١١,٧	مخ صناعي (مسلق)

٢٠٠	-	٩١	٢٨	كلاوى ضاني (محمرة)
٢٧٠	-	١٥,٩	٢٩	كبد بقرى (محمرة)
١٠٢	-	٣	١٨	كرشة (بخني)
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 (بخني)
١٩٥	-	٧,٧	٣٠,٢	ديك رومي (محمرة)
٢٠٣	-	١٠,٣	٢٦,٢	دجاج (مسلوق)
١٨٩	-	٧,٣	٢٩,٦	دجاج (مشوى)
٣١٣	-	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 قريش
٢٤٠	-	-	-	جبين اسطمبولي
				البقول :
٤٦	٧,١	أقل من ٢٠%	٤,١	فول نابت (مسلوق)
٨٠	؟	؟	؟	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 مجفف (كامل الدسم)
٥٠	٥,٤	١,٦	٣,٣	زبادى ولبن محمض

				المجموعة الخامسة : السكريات
٤١٠	١٠٠	-	-	السكر
٢٩٤	٧١,٤	؟	؟	عسل نحل
٢٨٦	٦٩,٤	؟	؟	مربي
٢٥٢	٥٩,٩	؟	؟	عسل أسود
١٩٨	٤٣,٤	-	٤,٨	مشمش مجفف
٢٧٠	٦٣,٩	-	؟	بلح (تمر) مجفف
٢٤٥	٥٢,٩	قليل جدا	٣,٦	تين مجفف
١٧٥	٤٠,٣	-	٢,٤	قراصيا
٥٤٠	؟	؟	؟	بقلاوة
٣٥٠	؟	؟	؟	كنافة
٥١٠	؟	؟	؟	هريسة وكعك
٤٠	٩٧٥	-	-	زجاجة بيبسي كولا
٣٥	٨٥	-	-	زجاجة سفن أب
				آيس كريم
				المجموعة الرابعة : الألبان
٣٩٦	١,٥	٤١	٢,١	القشدة
٧٧٣	-	٨٣	٠,٢	الزبد
٧٨٩	-	٨٤,٨	٠,٢	المرجرين
٩٤٠	-	٩٩,٨	-	السمن
٩٤٠	-	٩٩,٩	-	الزيوت
٥٩٩	٤,٣	٥٣,٥	٢,٥	اللوز
١٨٥	٣٦,٦	٢,٧	٢,٣	أبو فروة
٣٦٦	٣,٧	٣٦	٣,٨	جوز الهند
٦٠٦	٨,٦	٤٩	٢٨,١	الفول السوداني
٤٧٩	٥	٥١,٥	١٢,٥	الجوز (عين الجملة)
٥٥٥	٥٨,٩	٣٦,١	٤,٨	الشيكولاتة

## 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 - المرجرين - المحسن - الجزر - البطاطا - المشمش - السبانخ - الخضراوات ذات الأوراق الخضراء
ب١	١,٢ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	التهاب الأعصاب - مرض البرى برى حيث يؤدي إلى شلل الأطراف وهبوط فى القلب	الحبب المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة - اللحوم - صفار البيض - الخميرة - البقول
ب٢	١,٥ مجم ١,٨ للحوامل والمرضعات	تشقق زوايا الفم - التهاب اللسان - ضعف عام - جلد دهنى	اللبن - اللحوم - البيض - الدقيق غير منزوع القشرة - الحبوب - الخميرة
ب٦	٢ مجم ٢,٥ للحوامل والمرضعات	التهاب الجلد فسى الأطراف - فقر الدم - التهاب الأعصاب	الموز - الحبوب غير منزوعة القشرة - الدجاج - البقول - البيض - معظم الخضراوات ذات الأوراق القاتمة - الأسماك - أم الخلول - اللحوم - الكبد - البندق - الفول السوداني - البطاطس - البطاطا - الخميرة
النياسين	١٣ ملجم	مرض البلاجرا	الدقيق غير منزوع

