

السعرات الحرارية لكل الأطعمة

ولمعرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية يتم عمل هذه المعادلة:

$$(٢٢ \times \text{وزن الجسم}) + \text{النشاط}$$

مثلاً: إذا كان الشخص يزن ٧٠ كم ويمارس ساعة مشي يومياً فيكون احتياجه من السعرات الحرارية كالاتي:

$$(٧٠ \times ٢٢) + \text{النشاط} = ١٥٤٠ + (٦٠ \times ٤) = ٢٤٠ + ١٥٤٠ = ١٧٨٠ \text{ سعراً}$$

في حالة إنقاص الوزن يتم تغيير المعامل ٢٢ إلى ٢٠.

في حالة زيادة الوزن يتم تغيير المعامل ٢٢ إلى ٢٨.

النشاط:

المشي = ٤ سعرات في الدقيقة.

الأيروبيك = ٦ سعرات في الدقيقة.

سباحة = ٨ سعرات في الدقيقة.

سلة أو طائرة = ٣ سعرات في الدقيقة.

قيادة الدراجة = ٣ سعرات في الدقيقة.

الجلوس دون نشاط = ١ سعر حراري.

فاكهة

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
كمثرى غير مقشرة	(٨٥ جم) كمثرى كبيرة	١٨,٥	-	٧٤
كمثرى معلبة	(١٥٠ جم) نصف علبة	٢٤	٠,٣	١٠١
كمثرى مقشرة	(٣٠ جم) كمثرى صغيرة	٩,٢	-	٣٨
أفوكادو	(١٠٠ جم) نصف حبة	٦	٢٠	٢٠٠
يوسفي	حبة متوسطة الحجم	١١	٠,٦	٣٧
أناناس طازج	(١٠٠ جم) قطعة	١١,٦	٠,٢	٥٢
أناناس معلب غير محلى	(١٠٠ جم) نصف العلبة	١٣	٠,١	٥٧
بابايا	حبة	١٠	-	٤٤
برتقال	(١٠٠ جم) حبة صغيرة	٨,٥	٠,١	٣٧
بطيخ أحمر	(١٠٠ جم) شريحة متوسطة	٧	-	٣٠
بلح مجفف	(٣٥ جم) ٤ حبات	٢٢,٨	٠,٢	٩٧
تفاح	حبة متوسطة الحجم	٢٢	-	٨٠
تفاح (كومبوت) غير محلى	نصف كوب	١٧	٠,١	٦٨
تفاح مقشر	(١٠٠ جم) حبة صغيرة	١١	-	٤٥
توت العليق الأحمر	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	٦	٠,٤	٣٨
تين طازج	(١٠٠ جم)	١٦,٦	٠,٣	٨٠
تين مجفف	(١٥ جم) حبة	٩,٣	٠,٢	٤٠
كاكي	(١٠٠ جم) حبة كبيرة	١٥	٠,٣	٦٥
خوخ	(٣٥ جم) حبة	٤,٥	-	٢٠
دراق	(١٤٠ جم) حبة	٩	-	٤٤
دراق (كومبوت محلى)	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	٢٥,٥	٠,٥	١٠٦
سفرجل	(١٠٠ جم) حبة	١١	-	٤٨
صنوبر	حبة واحدة	١,٥	٠,١	١٠
شمام	(١٠٠ جم) ربع شمامة صغيرة	١١	٠,١	٥٠
عنب	(١٠٠ جم) عنقود صغير	١٧	-	٨٠
زبيب	(٣٥ جم) نصف ملعقة طعام	٢٤	٠,٢	١٠٢
عنبية	(١٥٠ جم) كوب	٩,٣	٠,٨	٥٣
جريب فروت	(٣٠٠ جم) حبة	٢٧	-	١٢٠

٢٦	٠,٥	٥	حبة (١٠٠ جم)	جوافة
٣٦	٠,٤	٥,٨	حبة صغيرة (١٠٠ جم)	فاكهة العشق
٤٥	-	١٢	٨ حبات	فراولة (فريز)
١١٦	٠,٣	٢٧,٢	كوب كبير (١٥٠ جم)	فراولة معلبة
٥٠	٠,٦	٩,٨	كوب كبير (١٥٠ جم)	فراولة مجلدة
٥٣	٠,١	١٢	كوب صغير (١٠٠ جم)	كرز
٤٤	٠,١	١٠,٩	نصف كوب (١٠٠ جم)	كرز معلب في الماء
٦٨	٠,٢	١٧,٣	نصف كوب (١٠٠ جم)	كرز معلب في عصيره
١١٦	٠,١	٢٩,٨	نصف كوب	كرز معلب في الشراب المركز
١٨٠	٣	٣٦,٥	٥ حبات (١٠٠ جم)	أبو فروة
٣٧	٠,١	٨,٧	حبة كبيرة (١٠٠ جم)	كلمنتين
٤٧	-	١٠	حبة (١٠٠ جم)	كيوي
١١٣	-	٢٥,٥	حبة (١٥٠ جم)	ليتشي
٦٢	-	١٥	حبة	مانجو
١٤	-	٣	حبة (٣٠ جم)	مشمش طازج
٢٣	-	٥,٤	حبة (٨ جم)	مشمش مجفف
١٠٧	٠,٢	٢٥,٥	٥ حبات (١٥٠ جم)	مشمش معلب بالماء
١٠	-	٢,٣	حبة	مندرين
٩٠	٠,٥	٢٠	موزة (١٠٠ جم)	موز
٤٠	٠,١	٩,٠	حبة (١٠٠ جم)	نكتارين

خضراوات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
خرشوف مسلوق	(٢٢٠ جم) حبة	٢,٦	-	١٧
خرشوف معلب	(٥٠ جم) حبة	١	-	٨
خرشوف نيئ	حبة	٥,٢	٠,٢	٤٤
ألفا ألفا منبّتة (برسيم)	كوب	١	-	١٠
أنديف (خس مر)	(٢٠٠ جم) حبة	٨	-	٤٠
بادنجان	(٦٥ جم) حبة صغيرة	١,٥	-	١١
بادنجان مقلي بالزيت	٥ شرائح	٢,٨	٣٢	٣٠٢
بالميتو	حبة واحدة	٥,٣	٢,٣	٤٣
بامبو شوترز (براعم الخيزران)	٧٥ جم	٠,٨	٠,٢	١٣
بروكلي	نصف حبة كبيرة	٥	٠,٤	٥٢
برغر نباتي بالصويا Burger Vegetarian	قطعة واحدة	٧	٣	١١٠
بازلاء خضراء	نصف كوب	٤	٠,٥	٧٠
بازلاء خضراء مسلوقة	نصف كوب كبير	١٣	٠	٦٧
بامية	٨ حبات كبيرة مسلوقة	٦	-	٢٥
طماطم	حبة طازجة	٥	-	٢٥
طماطم معلبة بعصيرها	كوب	١٠	١	٥٠
طماطم معصورة معلبة	كوب	١٠	-	٤٠
طماطم (معجون)	كوب	٤٩	٢	٢٢٠
بصل أخضر	٦ بصلات صغيرة	٢	-	١٠
بصل أبيض نيئ	(١٠٠ جم) بصلة كبيرة	٤,٥	-	٢٦
بصل أحمر نيئ	(١٠٠ جم)	٤,٥	-	٢٥
بطاطا حلوة	(١٠٠ جم) حبة صغيرة	٢٧,٧	٠,١	١١٨
بطاطس مسلوقة	حبة متوسطة الحجم	٢٧	-	١٢٠
بطاطس مشوية بقشرتها	حبة صغيرة	٥١	-	٢٢٠
بطاطس مشوية بدون قشرتها	حبة صغيرة	٣٤	-	١٤٥
بطاطس رقائق (Chips)	١٠ رقائق	١٠	٧	١٠٥
بطاطس مقالية	حبة صغيرة	٣٣	٢٠	٣٢٧

٥٥	١	٨	باقة	بقونس
١٣٩	٠,١	٢٨	(١٠٠جم) ٢٠ فص مقشر	ثوم
٣٩	٠,٢	٨,٤	(١٠٠جم) باقة صغيرة	ثوم أخضر
٣٢	٠,٥	٦,٤	(١٠٠جم) جزرتان	جزر مسلوق
١٣	-	٣	(٥٠جم) جزرة واحدة	جزر نيئ
٢٠	-	٤,٥	(٥٠جم) حبة	ليمون
٢٦	-	٢,٥	نصف كوب	ليمون (عصير)
٨	٠,٢	١,٢	(٣٠جم) عرق	حبق أخضر
٤	٠,١	٠,٩	ملعقة صغيرة	حبق مجفف
٦	-	٠,٩	(٣٠جم) بضعة أوراق	خس
١٠	٠,١	١,٨	(١٠٠جم) خيارتان	خيار طازج
٢٠	-	١	خيار واحدة	خيار مخلل
٧٥	-	١٥	كوب	خضار منوع مقطع معدّ للطهو
١٢٢	١,٢	٢٦,٦	(١٠٠جم) نصف علبة صغيرة	ذرة حلوة معلبة
٦٦	١,٤	١١,٦	(١٠٠جم) نصف كوب	ذرة مسلوقة
٢١	٠,٣	٣	(١٠٠جم) باقة	رشاد (Cresson)
٥٣	١,٤	٤,٥	(١٠٠جم) نصف كوب	حبوب الصويا المنيّبة
				(البراعم)
١٠٢	٢,٨	١٤,٧	(٣٠جم) ملعقة كبيرة	حبوب القمح المنيّبة
				(البراعم)
٥٥٨	٣٦	٥٣	كيس صغير	رقائق تشيبس
٦٠	١,٥	٩,٨	(١٠٠جم) ربع كوب	زنجبيل
٣٦	٠,٢	٠,٧	حبة	زيتون أسود
١٢	٠,١	٠,٢	حبة	زيتون أخضر
٣٢	٠,٦	٣,٦	(١٠٠جم) نصف باقة	سبانخ
			صغيرة	
٢٨	٠,٦	١	(٢٠٠جم) كوب صغير	سبانخ مجمدة
٧	-	٠,٣	(٣٥جم) ملعقة سكب كبير	سبانخ مسلوقة
٣٠	-	٤	(١٠٠جم) نصف كوب	سبانخ معلبة
٢٨	٠,٦	١,٤	(٢٠٠جم) باقة صغيرة	سلق
٢٠	-	٣	نصف كوب صغير	الشمر
١١	١,٥	٨,٤	(١٠٠جم) نصف حبة صغيرة	بنجر أحمر نيئ

بنجر مسلووق ومقشر	قطعتان	٥	-	٢٥
شوكروت Choucroute	كوب صغير	١,٦	٠,٦	٧٢
عرنوس ذرة	عرنوس واحد	٣٤	١,٥	٤٠
عشبة البحر البنية Kelp	٢٨جم	٣	-	١٠
عشبة البحر Nori	ورقة واحدة	٢	-	١٠
عشبة البحر (Arame)	نصف كوب	٧	-	٣٠
عشبة البحر (Hiziki)	نصف كوب	٦	-	٣٠
عشبة البحر (Kombu)	(٨سنتم) قطعة	٢	-	١٠
عشبة البحر (Wakame)	نصف كوب	٤	-	٢٥
عشبة البحر (نينة) (Spirulina)	٣٠جم	٠,٧	٠,١	٨
عشبة البحر (مجففة) (Spirulina)	٣٠جم	٦,٨	٢,٢	٨٢
كوز ذرة مسلووق أو مشوي + زيدة	عرنوس واحد	٣٢	٣	١٥٥
فجل دايفون Daikon	٣٠جم	١	١	١٥
فجل	(١٠٠جم) ١٠ حبّات مستديرة	٣	٠,٢	١٨
فطر طازج (مشروم) (عيش غراب)	(١٠٠جم) ١٠ حبّات صغيرة	٤	٠,٣	٢٨
فطر معلب (مشروم) (عيش الغراب)	كوب	٨	-	٣٥
فلل حار	حبة واحدة	٤	-	٢٠
فلل رومي أحمر	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٤	-	٢٥
فلل رومي أخضر	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٢,٥	-	١٥
فول أخضر	(١٠٠جم) نصف كوب	١٠	٠,٣	٦٤
فول أخضر مطهو	(١٠٠جم) نصف كوب	٥,٦	٠,٨	٤٨
قرع مقشر ومطهو	(١٠٠جم) قرعتان	٤	-	١٩
قرع نيئ	(١٠٠جم) قرعتان	٣,٥	-	١٧
قلقاس	(١٠٠جم) نصف حبة	٤,٥	٠,٤	٣١
قنبيط	(٢٠٠جم) نصف زهرة صغيرة	٩	-	٦٠
كراث	(١٠٠جم) عرق	٧,٥	٠,٤	٤٢

٧٥	٠,٢	١٧	عرق (١٠٠ جم)	كرات أندلسي
٢٠	-	٤	عرقان (١٠٠ جم)	كرفس
١	٠,١	٠,١	ربع كوب مفروم	كزبرة
٩٢	٠,٥	١٣	(١٠٠ جم) حبتان متوسطتا الحجم	كما
١٥	٠,١	٣	(١٠٠ جم) حبتان	كوسة
١٣	٠,٥	١,٥	(٩٠ جم) حبتان صغيرتان	كوسة مسلوقة
٢٩	٠,٢	٥	(١٠٠ جم) حبة متوسطة الحجم	لفت
٦٤	٠,٤	١٠,٢	(٢٠٠ جم) كوب صغير	لوبيا خضراء
٣٣	٠,٢	٥,٩	(١٥٠ جم) ثلاثة أرباع كوب صغير	لوبيا معلبة
٥٠	-	١٥	١٠٠ جم	لوتس (جذوره) Friedas
٣٨	٠,٢	٧,٢	(١٠٠ جم) ربع كرنب صغيرة	كرنب أحمر
٥٦	-	١٠	(١٠٠ جم) نصف كرنب صغيرة	كرنب أخضر
٧٢	٠,٦	٦,٦	(٢٠٠ جم) ١٠ حبات	كرنب بروكسيل
٢٤	٠,٦	٢,٤	(٢٠٠ جم) نصف كرنب صغيرة	كرنب صيني
-	-	-	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	نعناع
٢٥	٠,٢	٣,٥	(١٠٠ جم) ٨ حبات	هليون طازج (إسبراجوس)
٣٥	-	٤	(٨٠ جم) ٦ حبات	هليون مثلج (إسبراجوس)
٢٤	-	١,٥	(١٠٠ جم) ٨ حبات	هليون معلب (إسبراجوس)
٢٠	٠,١	٣	(١٠٠ جم) نصف باقة	هندباء (شيكوريا) (Chicoree)
٣	٠,١	٠,٥	ورقة	ورق عنب
٣٦	٠,٥	٦	(٨٥ جم) ربع كوب كبير	قرع مقشر ومسلوق

أسماك

النوع	الكمية	سكرات	دهنيات	سعات حرارية
سمك مقلي	(١٠٠ جم)	-	٢٥	٣٥٠
سمك حارّة	طبق لشخص واحد	١٠	٨	٣٨٠
سوشي	(٣٠ جم) ٣ لفائف	-	٠,٥	٣٠
صيادية	طبق لشخص واحد	٤٧	١٧	٥٧٠
جمبري بالكاري (Crevette)	(٣٥٠ جم)	٥٣	٤,٦	٢٩٩
كبة سمك	طبق لشخص واحد	٤٧	١٤	٥٧٠
أخطبوط طازج	(١١٣ جم)	٢,٥	١,٢	٩٣
أخطبوط مطهر	(١١٣ جم)	٥	٢,٤	١٨٦
سمك الماكربيل (Mackerel)	(١٠٠ جم)	-	١٦	٢٢١
ماكريل مدخن	(١٠٠ جم)	كمية لا تذكر	١٥,٥	٢٢٢
أصابع سمك مثلجة Fish Fingers	(٣٧٥ جم)	١٥	٧,٥	١٥٥
أنشوجة نيئة	(٣٠ جم)	-	١,٤	٣٧
أنشوجة معلبة بالزيت	(١٠٠ جم)	-	١٩,٩	٢٨٠
بلح البحر Moules	(١٠٠ جم)	-	٢	٨٧
بلح البحر مسلوق	(١٠٠ جم)	كمية لا تذكر	٢,٠	٨٧
بلح البحر مدخن ومعلب	(١٠٠ جم)	٤,٥	١٠,٥	١٩٣
بيض السلمون (كافيار)	(١٠ جم)	-	١	١٢
بيض السمك الأحمر (كافيار)	(٢٠ جم)	-	١,٥	٣٠
ترويت بحري	(١٠٠ جم)	-	١	٨٦
ترويت مدخن	(١٠٠ جم)	-	٥	١٣٦
توتياء	(١٠٠ جم)	-	٢	٩٥
تونة مطهوه على البخار	(١٠٠ جم)	-	٣	١١٩
تونة معلبة بالزيت	(٢٥٠ جم)	-	٢٨	٤٥٠
تونة معلبة بالماء	(٩٠ جم)	-	١	١٣٥
سلطة تونة Salad Tuna	طبق صغير	١٩	٩	٣٧٥

١٩٠	١٢,٥	-	(٨٥ جم)	حنكليس
٢٢٤	١٥,٥	كمية لا تذكر	(١٠٠ جم)	رنجة مدخنة (Herring)
٢٠٤	١٥,٢	كمية لا تذكر	(١٠٠ جم)	رنجة مشوية
٢٣٠	١٣,١	-	(١١٣ جم)	رنجة مطهوه
١٨٠	١٠,٣	-	(١١٣ جم)	رنجة نيئة
٢١٧	١٣,٦	-	(١٠٠ جم)	سردين معلب بالزيت
١١٧	١١,٦	٠,٥	(١٠٠ جم)	سردين معلب بصلصة الطماطم
٨٥	١٠,١	٠,٥	(١٠٠ جم)	إستاكوزا Crabe
٩٣	٢	-	(١٠٠ جم)	سلطان إبراهيم (Rouget)
١٢٧	٥,٢	-	(١٠٠ جم)	إستاكوزا مسلوقه
٤٥	١	-	(٦٠ جم)	إستاكوزا معلبة
١٨١	١	-	(١٠٠ جم)	سلمون طازج مشوي
١٤٢	٤,٥	-	(١٠٠ جم)	سلمون مدخن
٧٩	١	-	(١٠٠ جم)	سلمك موسى
١١٥	٤,٨	-	(١٠٠ جم)	شبوط
٦٦	١,٥	-	(١٠٠ جم)	صبيد نيئ
١٤٩	٦	٧	(١٠٠ جم)	صبيد مقلي (Squid)
١٠	-	١	ورقة	طحالب نوري
١٣	٠,٢	٢,٦	(٣٠ جم)	طحالب واكمي
٧٦	٠,٦	-	(١٠٠ جم)	غادس أسمر
٩٣	١	-	(١٠٠ جم)	غير
٧١	٠,٥	١	(١٠٠ جم)	جمبري مسلوق
٧٩	٤	٧	(٣٠ جم)	جمبري مغمس بالطحين ومقلي
١٢٠	٠,٥	٢	(٦٠ جم)	جمبري معلب
٤٠	٣	٠,٥	(١٦ جم)	كافيار أسود
٢٧٦	١٧,٥	١٢	(١٠٠ جم)	سبيط مقلي
١١٩	٣,٤	-	(١٠٠ جم)	كر كند مسلوق
٦٧	١,٨	٦,٣	(١١٣ جم)	محار نيئ (Huîtres)
٩٠	٢,٤	٨,٣	(١١٣ جم)	محار مطهو
٧٠	٣	٣	(٦٠ جم)	محار معلب
١٢٠	٧	٦	(٦٠ جم)	محار مدخن
٢١١	١١	١٥	قطعة واحدة	فيليه سمك بالدقيق ومقلي Fillet Fish

الزيوت

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
زيت السمسم	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٧	٨٨١
زيت الصويا	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت الفستق	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت دوار الشمس	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت الذرة	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	١٠٠	٩٠٠
زيت زيتون	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٨٩٩
زيت كتان	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	-	٩٩,٩	٩٠٠
زبدة نباتية Margarine	ملعقة صغيرة	-	٤	٣٤
زبدة نباتية من دون ملح Margarine	ملعقة صغيرة	-	٤	٣٤
سمن	٤ (١٠٠ جم) ملاعق طعام	٠,٣	٨٠	٧٢٢

حبوب ومكسرات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
أزوكي (فاصوليا)	ربع كوب	٢٩	٠,٥	١٦٠
أزوكي مسلوق	نصف كوب	٢٨,٥	٠,١	١٤٧
أزوكي معلب	نصف كوب	١٩	-	١١٠
بذور دوار الشمس (لب)	١٠٠ جم (نصف كوب صغير)	١٨,٦	٤٧,٥	٥٨١
بذور اليقطين (لب)	٥٠ جم	١٥,٣	٥,٥	١٥٤
بندق	١٠٠ جم (نصف كوب صغير)	٥	٥١,٥	٦٦٤
جوز أخضر	١٠٠ جم (نصف كوب)	٥	٥١,٥	٥٢٥
جوز الهند	٣٠ جم (ملعقة طعام ممثلة)	١,٤	١١	١٠٩
جوز البرازيل	٣٠ جم (حفنة صغيرة)	٣,٦	١٨,٨	١٨٦
جوز بركان	٣٠ جم (حفنة صغيرة)	٥	١٩	١٩٠
جوز مجفف	١٠٠ جم (نصف كوب صغير)	١٥	٦٠	٦٦٠
جوزة الطيب (مطحونة)	ملعقة صغيرة	١,١	٠,٨	١٢
حمص	١٠٠ جم (نصف كوب صغير)	٦١	٥	٣٦١
خروب مطحون أو معصور	٤٠ جم (كوب)	١٢٥	-	٢٥٥
ذرة ناشفة	١٠٠ جم (نصف كوب صغير)	٦٩	٤,٤	٣٥٠
ذرة (فشار) Popcorn جاهز غير مملح (محضر على الهواء الساخن)	كوب	٦	-	٣٠
ذرة (فشار) Popcorn جاهز مملح (محضر بزيوت نباتي)	كوب	٦	٣	٥٥

١٣٥	١	٣٠	كوب	ذرة (فشار) Popcorn جهاز
٩٥	٨	٣	ملعقة طعام	محلى بشراب السكر
٥٧٨	٥٨	٠,٩	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	زبدة الفستق
٤٠٠	٨	٧٢	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	سمسم
٦٨٥	٦٢	١٨	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	شوفان
٣٠٠	١,٥	٥٦	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	صنوبر
١٧٩	١,٢	٢٦	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	عدس
٣٢١	١,٥	٥٨	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	فاصوليا بيضاء
٣٧٩	٣٥	٥	(٧٥ جم) ٣ ملاعق طعام	فاصوليا حمراء
٦٤٦	٥٤	١٩	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	فستق حليبي أخضر
١٧٠	١٤	٦	(٥٠ جم) ربع كوب صغير	فستق حليبي محمص
٤١٩	٣٥,٥	١٣,٦	(٥٠ جم) ربع كوب	فستق سوداني محمص ومملح
٢٥٤	١٣,٧	٤,٧	(٧٥ جم) ٣ ملاعق طعام	فستق سوداني محمص بالزيت
٢٣٢	١,٥	٣٦,٧	(٧٥ جم) ٣ ملاعق طعام	فول الصويا
٤٥٨	٣٨	١٤	(٧٥ جم) ٣ ملاعق طعام	فول يابس
١٩٥	١٧,٥	٢	(٨٥ جم) ٣ ملاعق طعام	كاجو محمص
٥٢٠	٤٧,٥	٥,٨	(٨٥ جم) ٣ ملاعق طعام	لوز أخضر
١٧٠	٩	٤	(٣٠ جم) حفنة صغيرة	لوز مسلوق
٦٣٤	٥٤	١٧	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	لوز مقشر
٢٤١	٢٥,٥	٤,٥	(٥٠ جم) ربع كوب	لوز محمص
٤٠٧	٣٥	١٧	(٦٨ جم) نصف كوب	ماكاديميا
				مكسرات مشكلة (مخلوطة)

النشويات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
أرز أسمر مسلووق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٣٢,١	١,١	١٤١
أرز أبيض مسلووق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٣٠,٩	١,٣	١٣٨
أرز بسمتي أبيض	ربع كوب	٣٨	٠,٥	١٨٠
Wild Rice أرز بري	نصف كوب	١٧	-	٨٣
برغل مسلووق	(١٠٠جم) نصف كوب صغير	٦٨,٥	٢,٥	٣١٩
حنطة سوداء	(٣٠جم) ملعقة طعام ممثلة	٢٠,٣	١	٩٧
خبز افرنجي أبيض	رغيف متوسط	١٣٥	١٠	٦٥٠
خبز افرنجي بالحليب (Pain au lait)	قطعة واحدة	٢٧,٥	٨,٨	٢١٢
خبز افرنجي بالقمح	(١٠٠جم) رغيف طويل	٥٠	١,٢	٢٣٠
خبز افرنجي نخالة	(١٠جم) قطعة	٤	٠,٥	٢٦
خبز عربي أبيض	رغيف صغير	٣٣	١	١٦٥
توست	قطعة واحدة	١٧	٢	١٢٣
باغل (كعك طري مستدير)	قطعة واحدة	٣٨	١	١٩٥
خبز الهمبر غير	رغيف واحد	٢٢	٢	١٢٣
Crackers بسكويت مالح	قطعة واحدة	٢	١	١٥
بسكويت مملح (قليل الملح)	قطعة واحدة	٢	١	١٥
خبز الحبوب المتنوعة Mixed Grain	رغيف واحد طويل	٢١٢	١٧	١١٦٥
خبز الشوفان	رغيف واحد طويل	٢١٢	٢٠	١١٧٢
Taco خبز التاكو	قطعة واحدة	١٥	١١	١٩٥
Tortilla خبز التورتيا	قطعة واحدة	١٣	١	٦٥
Rice Cakes خبز الأرز	قطعة واحدة	٧	٠,٣	٣٥
تورتيا تشيبس عادي	(٣٠جم)	١٨	٧	١٤٢
Nacho تورتيا تشيبس	(٣٠جم)	١٨	٧	١٤١
رقائق ذرة كورنفليكس	كوب	٢٠	-	٨٨
سميد القمح	كوب	١٢١,٦	١,٨	٦٠١

٤٤٠	١٨	٦٢	كوب	رقائق الشوفان والعسل Quaker
١٢٠	١	٢٥	كوب	Marsh حبوب الفطور Mallow Lucky Charm
١٧٤	١	٤٣	كوب	رقائق بالنخالة والزبيب
١٣١	١	٣٠	(٤٠ جم) ربع كوب صغير	نخالة قمح
٥٠	٦	٣	(١٠ جم) ١٠ قطع	Crackers كعك بالجبنه
١٧٤	١	٤٣	كوب	Rice Krispies رقائق الأرز
٥٦	١	١٣	كوب	Rice Puffed رقائق حبوب الأرز المنفوخة
١١٠	-	٢١	كوب	Special K رقائق
١٦٠	١	٣٥	كوب	Buckwheat Flakes رقائق بالقمح الروسي Arrowhead Mills
١٩٠	٣	٤٣	كوب	رقائق الذرة بشراب القيقب Mapple Arrowhead Mills
١٢٠	-	٢٨	كوب	رقائق الذرة بالشوكولا Kellogg's Cocoa Frosted Flakes

بيض - جبن - ألبان

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
بيض دجاج	بيضة واحدة	-	٥,٥	٨٠
زلال بيض	١	٠,٢	٠,١	١٥
صفار بيض	١	-	٥	٦٠
بيض فري	بيضة واحدة	-	١	١٤
بيض مسلوq	بيضة واحدة	-	٥,٥	٨٠
بيض مقلي	بيضة واحدة	-	٨	٩٨
جبنة الصويا (التوفر) الصلبة	نصف كوب	٠,٧	٤,٢	٧٣
جبنة الصويا (التوفر) الطرية	نصف كوب	١	٢	٥٠
توفر مقلي	(١٠٠ جم)	٢	١٧,٧	٢٦١
Petit Suisse جبنة (٣٠٪ دسم)	(١٠٠ جم)	٣,٧	٦,١	١٠٤
Gervais				
Babybel جبنة	(١٠٠ جم)	-	٢٧,٥	٣٣٥
دايت Babybel جبنة	(١٠٠ جم)	١	١٢	٢١٦
Cantal جبنة	(١٠٠ جم)	٥,٨	٣٠	٣٨٧
La Vache Qui Rit جبنة (٥٠٪ دسم)	(١٠٠ جم)	٦,٥	٢٢,٥	٢٦٩
Edam جبنة	(١٠٠ جم)	-	٢١	٢٧٠
Gouda جبنة		-	٢٧	٣٣٠
Mascarpone جبنة		١,٥	٥٢	٣٧٢
Muenster جبنة		٣	٢٧	٣٣٠
جبنة لتغميس رقائق التاكو		٣	٢٧	٣٣٠
Sylphide جبنة	(٣٠ جم)	٧	٧	١٤٣
جبنة بارميزان	(١٠٠ جم)	٢	٢٥,٨	٣٨٣
جبنة بروفولوني	(٣٠ جم)	١	٨	١٠٠
Fromage جبنة بيضاء طرية	(١٠٠ جم)	٣	٤	٨٠
Blanc (٢٠٪ دسم)				

٤٤	-	٣	(١٠٠جم)	Fromage جبنة بيضاء طرية خالية من الدسمBlanc
٣٩٨	٣٤	١	(١٠٠جم)	Roquefort Blue(جبنة عفنة)
٣٩٠	٣٠	١	(١٠٠جم)	جبنة غروبير
٢٥٠	٢٠,٢	١,٥	(١٠٠جم)	جبنة فيتا
١٢٥	٩,٥	١,٥	(٤٥جم) قطعة	جبنة كاممبير (٤٥٪ دسم)
١٢٠	١٠	-	(٤٥جم) قطعة	جبنة كرافت
٣٩١	٣٠	١,٥	(١٠٠جم)	جبنة كونتيه
١١٥	٩	-	(٣٠جم)	Cheddar جبنة شيدر
١١٠	٩	١	(٣٠جم)	Colby جبنة
١٢٠	٥	٥		قليلة الدسم ٤٠٪ Cottage جبنة
٧٠	٦	٢	ملعقتان صغيرتان	Neutenatel جبنة
٧٠	٦	١	(٣٠جم)	Philadelphia جبنة
٢٥	١,٥	-	ملعقتان	Romano جبنة
٤٣٠	٣٢	٧	كوب	جبنة ريكوتا كاملة
٣٤٠	١٩	١٣	كوب	جبنة ريكوتا نصف دسم
٣٣٢	٣٢	٢	(١٠٠جم)	جبنة كيري بالقشدة
٣٢٥	٢٨	-	(١٠٠جم)	جبنة ماعز
٩٠	٦,٥	١	(٣٠جم)	جبنة موزاريلا كامل الدسم
٩٠	٥	١	(٣٠جم)	جبنة موزاريلا نصف دسم
١٢٠	٩	٢	ربع كوب	Fondue Swiss جبنة فوندو Knight
٦٧	٣,٧	٧,١	(١٠٠جم)	حليب الأم
٨٠	٤	٥	(١٠٠جم) نصف كوب	حليب الصويا غير المحلى
١٣٠	٤	١٣	(١٠٠جم) نصف كوب	حليب الصويا المحلى
٢٠٤	٩,٥	٢٣	(٢٥٠ملي) كوب كبير	حليب بقر معلب بنكهة الشوكولا
٢٣٠	٨	٣٣	(٢٥٠ملي) كوب كبير	حليب بقر معلب بنكهة الفراولة
٢٠٠	٥	٣١	(٢٥٠ملي) كوب كبير	حليب بقر معلب بنكهة الموز
٩٩	٥,٤	٧,٤	(٢٠جم) ملعقة طعام	حليب بقر مجفف (بودرة) كامل الدسم

٥٠	٥	١	ملعقة طعام	حليب جوز الهند
٣٣	٠,٢	٤,٥	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	حليب خالٍ من الدسم
٦٢	٣,٥	٤,٥	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	حليب كامل الدسم
١٦٨	١٠,١	١٠,٩	(٢٥٠ ملي) كوب كبير	حليب ماعز
١١٩	٢,٥	١٢,٥	(٢٥٠ ملي) كوب كبير	حليب مدعم بالكالسيوم
٣٣١	٩	٥٤,٢	(٢٥٠ ملي) علبة	حليب مركز للحلويات (نستله)
١٠٦٠	٣٠	١٩٩	(٢٥٠ ملي) علبة	حليب مركز محلى
٤٥	٠,٦	٤,٥	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	حليب قليل الدسم
١٨٨	٢٠	-	ملعقة طعام	زبدة مع ملح
١٨٨	٢٠	-	ملعقة طعام	زبدة من دون ملح
٦٣	٥	١,٧	(١٠ جم) ملعقة صغيرة	زبدة الفستق
١٧٦	٢٠	-	ملعقة كبيرة	زبدة الكاكاو
١٠٠	٢	١٢	كوب	حليب مخيض (ما يبقى بعد نزع Butter Milk الزبدة منه)
٢١٠	٢٠	٧	ملعقتان	زبدة اللوز
٤١٠	٤٢	٢	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	زبدة داييت (٤٠٪ دسم)
١٦٥	١٥	٤,٥	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	كريمة طازجة داييت
٦٠	٠,٦	٣	ملعقتان	لبنة كاملة الدسم
١٠٦	١,٢	١٧,٥	(١٢٥ جم) نصف كوب	لبن زبادي بطعم الفواكه
٤٤	-	٦	(١٢٥ جم) نصف كوب	لبن زبادي خالي الدسم
٥٥	١,٢	٦,٥	(١٢٥ جم) نصف كوب	لبن زبادي طبيعي كامل الدسم

٣٤٩	١٢	٤٧	(٢٧٥ملي) كوب كبير	حليب مخفوق محلى ومنكه Milk Shake بالفواكه
٣٠٠	٣٠	٤	(١٠٠جم) ٤ ملاعق طعام	كريمة طازجة كاملة الدسم
٣١٥	٢٨	١٠	كوب	كريمة طازجة حلوة (نصف حليب نصف كريمة)
٢٠	١	١	ملعقة صغيرة	كريمة للشاي أو القهوة
١٠	٠	١	ملعقة	كريمة داييت
٥٠	٦	-	ملعقة طعام	Whipping كريمة للخفق) Cream(
٤٥	٥	-	ملعقة طعام	كريمة للخفق داييت
٢٥	٣	١	ملعقة طعام	Sour كريمة

بهارات وتوابل

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
Baking باكينج باودر Powder	(١٠٠ جم)	٣٧,٨	كمية لا تذكر	١٦٣
بهار أبيض	ملعقة صغيرة	١,٧	٠,١	٧
بهار حلو	ملعقة كبيرة	١,٤	٢	٥
خردل	ملعقة صغيرة	٤,٥	-	٢٠
خل التفاح	نصف كوب	٦	-	١٤
خل أبيض	ملعقة كبيرة	-	-	٤
صلصة الصويا	نصف كوب	٨,٣	-	٦٤
صلصة بيارنيز	ملعقتان كبيرتان	٢,٧	١٤	١٤٠
فانيليا	ملعقة كبيرة	١,٨	-	٧
كاتشاب	ملعقة كبيرة	٤	-	١٠
Heinz(كاتشاب)	ملعقة كبيرة	٤	-	١٥
Heinz(كاتشاب حريف)	ملعقة كبيرة	٤	-	٢٠
Wasabi(صلصة)	ملعقة طعام	٣	٠,٥	١٥
طحينة	ملعقة طعام	٣	٨	٩٠
كبش قرنفل مطحون	ملعقة كبيرة	٤	١,٣	٢١
كراوية (حبوب)	ملعقة كبيرة	١,١	٠,١	٧
كزبرة (حبوب)	ملعقة صغيرة	١	٠,٣	٥
كمون مطحون	ملعقة صغيرة	٠,٩	٠,٥	٨
قرفة مطحونة	ملعقة صغيرة	٢,١	٠,١	٦
مرق الخضار	كوب	٢	٠,٥	١٩
مرق الدجاج	كوب	٨٦,٤	٢,٨	٨٦
مرق لحم البقر	كوب	٤,٥	٠,٢	٣١
مرق السمك	كوب	-	١,٨	٣٩
Herb-Ox مرق الخضار	مكعب واحد	١	-	٥
Knorr مرق لحم البقر	مكعب واحد	١	١	٣٠
Maggi مرق لحم البقر Instant	مكعب واحد	-	-	٢٠

٥	-	١	مكعب واحد	Herb Ox مرق الدجاج Instant
٢٠	١,٥	١	مكعب واحد	Knorr مرق الدجاج
٢٠	-	١	مكعب واحد	Maggi مرق الدجاج Instant
٧١٠	٧٨	٣	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	مايونيز
٧٢٠	٧٩	١,٢	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	مايونيز بزيت دوار الشمس Lessieur
٣٥	٣	٢	ملعقة طعام	مايونيز مركب (مصنع)
٧٠	٨	-	ملعقة طعام	مايونيز محضّر في المنزل (بالزيت والخل)
٨٥	٥	٦٥	كوب	ميزو (صويا مخمّرة)
١٠	-	١	ملعقة طعام	فلفل حرّيف مطحون
٥	-	١	ملعقة طعام	كاري مطحون
١٠	-	٢	ملعقة طعام	ثوم (مسحوق)
٢٥	-	-	ظرف واحد	جيلاتين (مسحوق)
٥	-	٢	ملعقة طعام	بصل (مسحوق)
٥	-	١	ملعقة طعام	أوريغانو
٥	-	١	ملعقة طعام	بابريكا
-	-	-	ملعقة طعام	بقودونس مجفف
٥	٠,١	٠,٣	ملعقة صغيرة	غار مجفف
١٢	٠,٨	١,١	ملعقة صغيرة	جوز الطيب (مطحونة)
٦٠	٤	٣	ملعقتان كبيرتان	صلصة الأفوكادو Gauacamole
٦٠	٠,٥	١٣	ملعقتان كبيرتان	صلصة الشواء الجاهزة (Barbecue Sauce)
٧٠	٠,٥	١٦	ملعقتان كبيرتان	صلصة الشواء الجاهزة بالعسل
٧٠	٨	-	ملعقة طعام	صلصة الخل والزيت
٢٠	-	٣	ملعقة طعام	خميرة البيرة

١٥	-	٣	ملعقة طعام	Teriyaki Sauce صلصة ترياكي
-	-	-	نصف كوب ص غير (١٠٠ جم)	ملح
٧	٠,٣	١,١	ملعقة كبيرة	ينسون (حبوب)
-	-	-	ملعقة صغيرة	صلصة تاباسكو
٣٣٨	٤	٣٥	(١٠٠ جم)	تابيوكا

حلويات وشوكولا

النوع	الكمية	سكرات	دهنيات	سعات حرارية
كاتو بالشوكولا والبندق Brownies	(٥٠ جم) قطعة واحدة	٣١	١١	٢٢٠
كاتو أسفنجي صنع المنزل (أصفر)	قطعة متوسطة	٣٥	١١	٢٤٣
بريوش	(١٠٠ جم) قطعة واحدة	٥٤	٧,٥	٣١٥
بسكويت برقائق الشوكولا Chocolate Chip	٤ قطع	٩	٢٨	٣٠١
Kit Kat بسكويت بالشوكولا	٤ أصابع	٢٧	١١	٢٢٠
Petit بسكويت بالشوكولا Prince	(١٠٠ جم)	٢٧	٢٠	٣٠٠
BN بسكويت محشو بالشوكولا	(١٠٠ جم)	٧١	١٦,٧	٤٦٠
بسكويت مغلف بالشوكولا	(٥٥ جم)	٣٥	١٣,٨	٢٦٤
كاتو إسفنجي صنع منزلي مع شرائح الأناناس والكراميل	قطعة واحدة	٥٨	١٤	٣٦٧
كاتو إسفنجي صنع منزلي بنكهة الشوكولا	قطعة واحدة	٣٥	١٠	٢٣٥
بسكويت هش بالفانيليا Vanilla Waffers	١٠ قطع	٢٩	٧	١٨٥
Oreo بسكويت	قطعة واحدة	٧	٢	٤٧
دايت Oreo بسكويت	قطعة واحدة	٧	٢	٤٦

٣٢٢	١٧,٥	٤٠	(١٠٠جم)	بقلاوة
٢٦٠	١٦	٢٣	قطعة واحدة	تيراميسو
٢٣١	١٥	١٩	قطعة واحدة صغيرة	تشيز كيك بالفراولة
٣٣٦	٢٦	١٨	قطعة واحدة صغيرة	تشيز كيك عادي
٤٢	-	-	ملعقة كبيرة	جيلاتين (هلام)
٣٩١	١٧	٥٥	(١٠٠جم)	كعك بالشوكولا
٤٣٤	٢٣,٨	٥١,٢	(١٠٠جم)	كعك بجوز الهند
٢٤٩	٨	٤٣,٩	(٧٠جم)	كاتو مع بوظة بنكهة الفواكه (Gâteau Glacé)
٥٦	-	١٤	ملعقة كبيرة	دبس عنب
٤٢	٠,٢	٥	ملعقة كبيرة	دبس خرّوب
١٩٨	١	٢٣	قطعة واحدة	دوناتس عادي
١٧٥	٨	٢٤	قطعة واحدة	دوناتس بالسكر
١٧٥	٨	٢٤	قطعة واحدة	دوناتس بالشوكولا
٢٨٩	١٦	٣٣	قطعة واحدة	دوناتس بالمرتبى
٤٥	-	١٢	(١٢جم) ملعقة طعام	سكر أبيض
٤٥	-	١٢	ملعقة طعام	سكر أسمر
٧٧	٠,١	١٩,٣	(٤٠جم)	سلطة فواكه
١٢٢	-	٣٢	ملعقتا طعام	Maple Syrup شراب القيقب
٨٥	-	٢٢	ملعقتا طعام	Black شراب قصب السكر Strap Molassels
٨٥	-	٢٢	ملعقتا طعام	شراب الشوكولا (يضاف إلى المثلجات أو الحلويات) Chocolate Syrup
٨٠	٣,٥	١١	(٢٠جم)	Pate عجينة اللوز d'ammandes
١٢	-	٣	حبة واحدة	علكة (لبان)
٨	-	٢	حبة واحدة	علكة محلاة بالسكر الاصطناعي (لبان)
٢٥	-	٦	حبة واحدة	Buble علكة كبيرة
١٥٠	٧,٢	١٩,٨	(٣٠جم)	نوجا
٢٢٠	١٢	٢٤	(٤٠جم)	Cadbury شوكولا بالحليب

٢٢٠	١٣	٢١	(٤٠ جم)	شوكولا باللوز المحمص Cadbury
٢١٠	١١	٢٤	(٤٠ جم)	شوكولا بطعم الفواكه والبندق Cadbury
١٩٨	١٠	٢٦	لوح واحد	Nestlé Crunch شوكولا
٢٣٠	١٧	١٦	(٤٠ جم)	بالبندق Linndt شوكولا
٢١٠	١٢	٢٣	(٤٠ جم)	Lindt Swiss شوكولا بالحليب Classic
٢٤٠	١٢	٣٢	لوح واحد	Mars شوكولا
٢٣٠	١٢	٢٩	(٤٥ جم)	Nesté Crunch شوكولا بحبوب الأرز
٢٨٠	١٤	٣٧	إصبعان	شوكولا مغلف بالكراميل Twix
١٥٠	٧	١٩	٣ قطع	حجم صغير Twix شوكولا
٢٧٨	١٤	٣٧	لوح واحد	Snikers شوكولا
١٥٢	٩	١٦,٢	(٣٠ جم)	شوكولا أسود
١٦٧	١٠,٩	١٤,٣	(٣٠ جم)	شوكولا بالبندق
١٥٩	٩	١٦,٨	(٣٠ جم)	شوكولا بالحليب
٥٣٣	٣١	٥٧	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	شوكولا نوتيلا للدهن على الخبز
٢٢٠	١٧	١٣	(٤٠ جم)	Excellence شوكولا أسود Lindt
٢٣٨	١٠	٣٣	قطعة واحدة	صفوف
٣١٠	٠,١	٧٠	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	عسل
٢٧٣	١٣,٥	٣٤	(٥٥ جم) كيس	فستق مغلف بالشوكولا M&M's
٣٣١	١٧	٤٠	(١٠٠ جم) قطعة	كاتو فوريه نوار
٤٠٨	٦	٨٧	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	كراميل

٣٨٨	-	٩٢	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	كاسترد (مسحوق)
٢٦١	٧	٤٣	(١٠٠ جم) ٤ ملاعق طعام	كاكاو جاف من دون سكر
١٨٣	٨,٩	٢٢,٩	١	كرواسون
١١٩	٣	٢٠	(١٠٠ جم) نصف كوب صغير	كريم كراميل
٣٣	١	٦	قطعة واحدة	سكاكر بالكراميل (بنبون)
١٠٥	-	٢٦	حفنة صغيرة	Jelly Beans سكاكر
٧٢	-	١٨	(٨٥ جم)	كمبوت المشمش
١٥٦	-	٣٩	كوب	كمبوت الكريب فروت
٦٤	-	١٦	نصف حبة	كمبوت الدراق
٦٠	-	١٥	نصف حبة	كمبوت الكمثرى
٤٨	-	١٢	شريحة واحدة	كمبوت الأناناس
١٢٤	-	٣١	٣ حبات	كمبوت الخوخ
٨٥٠	٤٧	٩٠	كعكة واحدة	كنافة بالجبن
٤٠٠	٢٠	٤٧	(٩٥ جم)	Cinamon كعكة بالقرفة Roll
٦٢٠	٢٢	٩٠	١	Mc Flurry Mc DonalDs مثلجات
٣٦٠	١٠	٦١	١	من Hot Caramel Mc Donald's
٢٢٠	٩,٨	٢٧,٦	(١٢٥ ملي) نصف كوب	مثلجات (بوظة) بنكهة الحليب (آيس كريم)
٢٣٤	٩	٣٢	(١٢٥ ملي) نصف كوب	مثلجات (بوظة) بنكهة الشوكولا (آيس كريم)
١٣٧	٦	١٨,٥	(٨٦ ملي) ربع كوب	مثلجات بنكهة الحامض
١٦٨	٨	٢١	(١٠٠ ملي) نصف كوب	مثلجات بنكهة المانجو
٥٢	-	١٣	ملعقة طعام	مربي

٣٠٠	١٧	٣٠	قطعة واحدة	معمول بالفستق
٤٦٠	١٨	٦٢	طبق واحد	مهلبية
٤٤٥	٢٧	٤١	(١٠٠ جم) نصف كوب	موس بالشوكولا
١٤٦	١	٣٧	كوب	مارشميلو (كعب الغزال) Marshmellow
٢٩٠	١٨	٢٦	قطعة واحدة	Dunkin Donuts كرواسون
٢٣٥	١٢	٢٧	قطعة واحدة متوسطة	كرواسون من دون حشو
٢٢٠	١٢	٢٦	قطعة واحدة	كعكة طرية بالحليب والزبدة Danish Pastry
١٤٠	١	٢٧	(٥٧ جم) قطعة واحدة	English كيك إنجليزي Muffin
٤٠٥	١٨	٦٠	(١٥٨ جم) قطعة واحدة	Apple pie فطيرة بالتفاح
٤١٠	١٨	٦١	(١٥٨ جم) قطعة واحدة	Cherry pie فطيرة بالكرز
٣٣٠	١٧	٣٦	(١٥٢ جم) قطعة واحدة	فطيرة بكريمة الكسترد
٣٥٥	١٤	٥٣	(١٤٠ جم) قطعة واحدة	فطيرة بالليمون الحامض Lemon Meringue
٤٠٥	١٧	٦٠	(١٥٨ جم) قطعة واحدة	فطيرة بالدراق
٣٢٠	١٧	٣٧	(١٥٢ جم) قطعة واحدة	فطيرة القرع
٣١٠	١٠	٤٩	قطعة واحدة	كيك بالمكسرات والموز Banana Nut Muffin Dunkin Donuts
٣١٠	٩	٥١	قطعة واحدة	Bran كيك نخالة مع الزبيب Muffin/Raisins Dunkin Donuts

٢٧٠	١٧	٢٥	قطعة واحدة	Cake Ring دوناتس عادي Dunkin Donuts
٢٠٠	١٠	٢٥	قطعة واحدة	دوناتس مغطى بالشوكولا Chocolate frosted ring Dunk in Donuts
٣١٠	١٩	٢٧	قطعة واحدة	Dunkin دوناتس كرواسون عادي Donuts
٢٢٠	٩	٣١	قطعة واحدة	Dunkin دوناتس بالمرابي Donuts

مشروبات

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
بابونج من دون سكر	كوب	-	-	-
upسفن أب 7	كوب	٢٦	-	١٠٤
كولا	كوب متوسط	٣٢	-	١٥٢
شاي عادي (دون سكر)	كوب	-	-	-
شاي عادي مع سكر (٣ ملاعق)	كوب	٢٢	-	٨٨
شاي مثلج بنكهة الحامض	كوب صغير	٧,٥	-	٢٩,٧
شاي مثلج بنكهة النعناع	كوب صغير	٧,٥	٠,٥	٣٠
شاي مركز خالي من السكر	كوب	-	-	-
شراب الأماريتو (لوز مرّ)	ملعقتان كبيرتان	٣٢	-	١٣٠
شراب الكرز المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٣	-	٩٠
شراب الشوكولا		٢٥	-	١٢٠
Hershey's				
شراب الرمان المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٢	-	٩٠
شراب الفراولة المركز	ملعقتان كبيرتان	٢٧	-	١١٠
كولا دايت	كوب متوسط	١>	-	١
Coca-cola كوكاكولا	كوب	٢٧	-	١٠٠
Pepsi بيبسي	كوب	٢٧	-	١٠٠
سيراييت	كوب متوسط	٦٦	-	٢٦٤
صودا مع عصير الليمون الحامض	كوب كبير	٣٨	-	١٧٢
Lemon Limeالأخضر المحلى				
صودا مع عصير الليمون الحامض	كوب كبير	-	-	-
الأخضر (دايت)				
Schweppes صودا	كوب	-	-	-
Canada Dry صودا	كوب	-	-	-
Mountain Dew ماونتن ديو	كوب كبير	٤٧	-	١٨٨
زهورات (أعشاب)	كوب كبير	-	-	٢
Tonic Water تونك	كوب كبير	٣٢	-	١٢٨

٢١٠	-	٥٢	ربع كوب	شراب المشمش المركز
٥٦	-	١٣,٤	ملعقة كبيرة	شراب قصب السكر المركز
٢١٢	٧,٧	٢٨	فنجان	شوكولا بالحليب
٩٠	-	٢٢	كوب كبير	عصير الكمثرى
١٠٦	٠,٢	٢٤	كوب	عصير أناناس
١٢٠	١	٢٧	كوب كبير	عصير الجزر
١٢٠	-	٣٠	كوب كبير	عصير الدراق
٥١	٠,٥	١١	كوب كبير	عصير خضار
٦٨	٠,٢	١٦,٦	نصف كوب	عصير عنب
٨٧	-	٢١	كوب صغير	عصير مشمش
١	-	-	نصف كوب	قهوة أجنبية
١١٩	١٠	-	كوب	قهوة موكا
٨٩	٥	-	كوب	كابوتشينو خالٍ من السكر
١٢٠	-	٣٠	كوب	كراش
١٦٠	-	٤٠	كوب كبير	ليمونادة
٤	-	١	كوب كبير	ليمونادة دابت
١١٠	-	٢٧	كوب كبير	عصير الزنجبيل
٢٠	٠,٥	١	ملعقة صغيرة من البودرة	Creamer Coffee-Mate مبيض القهوة
١٠	-	٢	ملعقة طعام من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة خالٍ الدسم
٢٥	٢	٥	ملعقة طعام من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة بنكهة الفانيليا
٥٠	-	١٠	ملعقة صغيرة من البودرة	Coffee-Mate مبيض القهوة بنكهة الشوكولا خالي الدسم
١٠٠	-	٢٣	كوب كبير	عصير الكريب فروت (الليمون الهندي)
٢١٠	-	٥٢	كوب كبير	نكتار الجواقة
١٤٠	١	٣٣	كوب كبير	عصير الكرز
٢١٠	-	٥١	كوب كبير	نكتار المانجو
١٢٠	-	٣٠	كوب كبير	عصير الموز والفراولة

٣٣	-	٨,١	نصف كوب	عصير البرتقال الطازج
٢١	١,٢	٣,٨	نصف كوب	عصير البندورة
٥٣	٠,١	١٣	نصف كوب	عصير التفاح
-	-	-	كوب	مياه معدنية
٣٥٩	١,٥	٧٣,٩	كوب صغير	نسكويك بالحليب
٣٤٠	١٩	٢٥	كوب صغير	حليب مجفف
٢٠٠	١	٢٩	كوب صغير	حليب مجفف خالي من الدسم
٤١٠	٢٢	٥١	كوب كبير	قهوة مثلجة بالكريمة Coolatta Coffee Dunkin Donuts
٤٦٠	٢٤	٥٨	كوب كبير	قهوة مثلجة بالكريمة مع بسكويت Oreo Whirl-Ins Dunkin Donuts
٢٩٠	-	٧١	كوب كبير	Coolatta عصير الليمون المثلج Orange Dunkin Donuts
٢٩٠	-	٧١	كوب كبير	عصير المانجو المثلج Coolatta Mango Dunkin 'Donuts
٢٧٠	٣,٥	٥٧	كوب كبير	Pina Orange Dunkin Donuts
٢٥٠	١١	٣٤	كوب صغير	مشروب Dunkaccino Dunkin Donuts
٢٣٠	٨	٣٨	كوب صغير	شراب الكاكاو الساخن Dunkin Donuts

Fast Foodمأكولات سريعة

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
Burger Kingشيز برجر	قطعة واحدة	٣١	١٧	٣٦٠
Double Burger Kingشيز برجر	قطعة واحدة	٣٢	٣١	٥٤٠
Double Whopper Burger King	قطعة واحدة	٥٢	٦٩	١٠٦٠
Double Whopper Burger Kingمع جبنة	قطعة واحدة	٥٣	٧٦	١١٥٠
Burger Kingهمبرجر	قطعة واحدة	٣١	١٣	٣١٠
Fish Burgerفيش برجر	قطعة واحدة	٥٦	٤١	٧٠٠
Chicken Sandwich Burger Kingسندويش دجاج	قطعة واحدة	١٩	١٧	٣١٠
Whopper دجاج Burger King	قطعة واحدة	٤٨	٢٦	٥٨٠
Double همبرجر دويل Burger King	قطعة واحدة	٣١	٢٤	٤٥٠
همبرجر Big Deluxe Hardee's	قطعة واحدة	٤٦٠	٢٦	٦٧٥
Hardee'sهوت دوج	قطعة واحدة	٢٦	٢٢	٣٤٦
Broiled Chicken سلطة دجاج	حصة واحدة	٧	١٠	٢٠٠
Chicken تندرز دجاج	٨ قطع	١٩	١٧	٣١٠
Tendres Burger King	حصة واحدة	٨	٥	١٠٠
Burger Kingسلطة خضراء	حصة واحدة	٤٣	٢٠	٣٧٠
Burger Kingبطاطس مقالية مملحة	متوسطة			
Burger Kingفطيرة بالتفاح	قطعة واحدة	٣٩	١٥	٣٠٠
BK Broilerسندويش دجاج	قطعة واحدة	٤١	٢٩	٥٥٠

٧٠٠	٤١	٥٦	قطعة واحدة	BK Big Fish سيندويتش سمك
١٠٠	٥	٨	(١٢٤ جم)	BK Onion دوائر بصل مقلية Rings
١٥	-	٤	ملعقة كبيرة	BK كاتشاب
-	-	-	ملعقة صغيرة	BK خردل
٢١٠	٢٣	١	ملعقتان كبيرتان	BK مايونيز
١٨٠	٢٣	-	ملعقتان كبيرتان	BK Tartar صلصة
٢٠	-	٥	ملعقة كبيرة	BK Barbecue صلصة الشواء Sauce
٤٨٠	٢٣	٤٤	قطعة واحدة	فيليه دجاج Hardee's Chicken Fillet
٣٣٥	١٧	٢٩	قطعة واحدة	Hardee's تشيز برجر
٤٠٠	٢٤	١٦	قطعة واحدة	KFC صدور دجاج
٢٥٠	١٨	٦	قطعة واحدة	KFC فخذ دجاج
١٤٠	١٠	٥	قطعة واحدة	KFC أجنحة دجاج
٢٨٠	١٠	٣٥	قطعة واحدة	Mc Donald's همبرجر
٩٥٠	٣٤	٤٧	قطعة واحدة	Mc همبرجر بيج ماك Donald's
٣٣٠	١٤	٣٦	قطعة واحدة	Mc Donald's تشيز برجر
٣١٠	٢٠	١٨	٦ قطع	Mc Donald's فاجنس دجاج
٤٣٧	٢٦	٣٨	قطعة واحدة	Fish Burger Mc Donald's فيليه سمك
٥١٤	٢٦	٤٩	قطعة واحدة	Fish سيندويتش Sandwich Hardee's
٣٧٠	١٦	٤١	قطعة متوسطة الحجم	Pizza Hut بيتزا بيبيروني
٤٥٠	٢٢	٥٢	قطعة متوسطة الحجم	Pizza Hut بيتزا نباتية من
١٩٩	٩	٢٩	قطعة واحدة	Cheese Pizza بيتزا بالجبنه Pizza Hut

١٩٩	٩	١٩	قطعة واحدة	بيتزا بالجبنه رقيقة ومقرمشة Thin'n Crispy Pizza Hut
١٠١٥	٥٨	١٠٠	سندويتش واحد	سندويتش ثمار البحر من Subway
١٠١١	٥٧	٨٨	سندويتش واحد	خبز النخالة منBMTسندويتش Subway
٩٨٢	٥٥	٨٣	سندويتش واحد	بالخبز الإيطاليBMTسندويتش Subwayمن
٨٥٣	٤٠	٨٣	سندويتش واحد	سندويتش لحوم باردة من Subway
٩١٨	٤٤	٩٦	سندويتش واحد	Meatسندويتش لحم مفروم Ball Subway
٦٨٠	١٣	١٠٢	(٦٣٢ جم)	مكرونة نباتية Chili's Grill Bar
٧٨٦	١٥	١٠٦	(٧١٧ جم)	مكرونة بالخضار والدجاج Chili's Grill Bar
٥٦٣	٩	٨٣	(٦٥٢ جم)	طبق دجاج Bchili's Grill Bar
٥٩٧	٩	١٠٥	(٤٢٥ جم)	سندويتش دجاج بالخبز العربي (اللبناني) Chili's Grill Bar
٦٧٣	٢٢	٨٦	سندويتش واحد	سندويتش جبنه وجامبون من Subway

مأكولات جاهزة للأطفال

النوع	الكمية	سكريات	دهنيات	سعات حرارية
Bledina حساء الجزر	(١٠٠ جم)	٦	٢	٤٦
Bledina حساء الخضار	(١٠٠ جم)	٦,٣	٢,٢	٤٨
Bledina حساء الطماطم	(١٠٠ جم)	٧,٣	١,٢	٤٤
دقيق الأرز بطعم العسل والموز Bledina	(١٠٠ جم)	٩٠,٣	١,٥	٣٩٥
Bledina دقيق بالحليب والبسكويت	(١٠٠ جم)	٧٤,٣	٣,٥	٣٩٩
سيريلاك سريع التحضير موز Nestlé وكمثرى	(١٠٠ جم)	٨١,٦	٤	٣٩٦
Nestlé كمبوت تفاح ودراق	(١٠٠ جم)	١٤,٧	٠,٢	٦٢
Nestlé كمبوت دراق	(١٠٠ جم)	١٣	٠,١	٥٤
Nestlé كمبوت كوكتيل فواكه	(١٠٠ جم)	١٥,٢	٠,١	٦٣
Nestlé كمبوت مشمش	(١٠٠ جم)	٢٠	٠,١	٨٣
هريسة الجزر والدجاج واللحم Bledina	(١٠٠ جم)	٧,٨	٢,٤	٦٤
هريسة الموز والتايبوكا	(٨٥ جم)	١٥	-	٥٧
هريسة لحم البقر	(٨٥ جم)	-	٤	٩٠
هريسة لحم البقر مع الأرز	(٨٥ جم)	٧	٢	٧٠
مكرونات مع جبنة	(٨٥ جم)	٧	٢	٥٢
نودلز مع الدجاج	(٨٥ جم)	٨	٢	٥٤
كمبوت الكمثرى	(٨٥ جم)	١٠	-	٣٧
هريسة الأرز	(٨٥ جم)	١٤	٣	٩٨
ساينخ مع الكريمة	(٨٥ جم)	٥	١	٣٦
قرع	(٨٥ جم)	٥	-	٢٠
لحم الحبش	(٨٥ جم)	-	٦	١١٠
لحم حبش مع أرز	(٨٥ جم)	٦	١	٤٢
بسكويت للأسنان الأولى	٣ قطع	٢٥	١	١٢٩

نبذة عن دكتورة شريفة أبو الفتوح

References

- دكتورة في التغذية الشاملة وعلاقاتها بالحالة النفسية من الولايات المتحدة الأمريكية.
- مستشارة الأمم المتحدة للإشراف على حملة غذائك حياتك التابعة لبرنامج التغذية العلمي.
- قامت بتأليف وإعداد أول موسوعة في الشرق الأوسط باللغة العربية عن التغذية والأمراض مكونة من ٢٢ جزء صدر منها خمس أجزاء.

المؤلفات السابقة:

١. التغذية الصحية والجسم السليم.
٢. غذاؤك دواؤك.
٣. التغذية والإدمان.
٤. التغذية والبشرة.
٥. التغذية والحالة النفسية.
٦. تغذية الأطفال في السنة الأولى.
٧. تغذية الأطفال من سنة إلى عشر سنوات.

- شاركت في إعداد أول كتاب عن التوعية الغذائية ضد مرض سرطان الثدي التابع للمؤسسة المصرية لمكافحة مرض سرطان الثدي.

شهادات التقدير:

١. حصة على شهادة تقدير وتكريم من رئيس المخابرات العامة نتيجة المشاركة في علاج الحالات الإنسانية ٢٠٠٦-٣١١
٢. جائزة وزارة التربية والتعليم عام ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ عن كتاب التغذية الصحية والجسم السليم وقد تم دعمه وتعميمه في جميع مكتبات مدارس جمهورية مصر العربية وهيئة الكتاب العامة التابعة لها.

البرامج التلفزيونية والمشاركة في نشر الثقافة الغذائية:

- اشتركت في فقرة أسبوعية في برنامج "القاهرة اليوم" على قناة أوربت من ٢٠٠٣ - ٢٠٠٧.
- قامت بتقديم وإعداد برامج التوجيه الغذائي على التلفزيون المصري والشارقة ومحطات المحور ودريم الفضائية.

للتواصل:

www.drcherifa.com

www.facebook.com/drcherifa

twitter: @cherifafettouh

[youtubeL cherifanutictionist](https://www.youtube.com/channel/UCcherifanutictionist)

References

- Food that harm, food that heal

Nutrition healing

James balach, Phyllis a Balch

Md cnc

- American diabetes association complete guide to diabetes
- Herbal healing Phyllis A. Balch, cnc
- The GI plan loses weight forever (GI point diet)
- الجريمة والانحراف والسلوك والغذاء.

- New optimum nutrition bible.

- Disease – proof your child.

Feeding kids tight.

- Ending the food fight