

### غذاهایی که می‌خوریم چقدر کالری دارند؟

افرادی که می‌خواهند کالری کمتری مصرف کنند باید در مرحله اول میزان کالری هر ماده غذایی را بدانند. به همین منظور در این فایل لیست کاملی از کالری مواد غذایی پرمصرف تهیه شده است.

#### جدول کالری مواد غذایی پرمصرف

کالری	مقدار	ماده غذایی
250	یک لیوان	آش جو
250	یک لیوان	آش دوغ
250	یک لیوان	آش رشته
750	یک لیوان	آجیل
650	100 گرم	آجیل درهم
370	100 گرم	آرد ذرت
360	100 گرم	آرد گندم
90	100 گرم	آلبالو (کمپوت)
60	100 گرم	آلبالو با هسته
60	یک لیوان	آلبالو تازه با هسته
25	یک عدد	انجیر(تازه یا خشک)
80	100 گرم	انجیر (تازه)
270	100 گرم	انجیر خشک
80	100 گرم	انگور
220	یک لیوان	انگور(آب)
666	100 گرم	بادام بوداده
612	100 گرم	بادام بونداده
10	یک عدد	بادام درشت
560	100 گرم	بادام زمینی بی پوست
17	100 گرم	بادمجان
250	یک کفگیر	برنج پخته
190	100 گرم	بستنی پاستوریزه
57	100 گرم	به
370	100 گرم	بیسکویت(بدون کرم)
300	100 گرم	بیفتیک
130	100 گرم	پاچه بدون چربی

40	100 گرم	پرتقال
110	یک لیوان	پرتقال (آب)
8	یک دانه	پسته
340	100 گرم	پسته با پوست
600	100 گرم	تخم کدو
50	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
20	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
70	یک عدد	تخم مرغ آب پز
70	یک عدد	تخم مرغ متوسط
130	یک عدد	تخم مرغ نیمرو کم روغن
590	100 گرم	تخم هندوانه
25	100 گرم	ترب
2	یک عدد	ترپچه
45	100 گرم	ترخون
160	100 گرم	جگر سفید
30	20 گرم	جگر مرغ
125	100 گرم	جگر مرغ خام
70	50 گرم	جگر یک سیخ
349	100 گرم	جو
720	100 گرم	چاشنی مایونز
0	یک لیوان	چای تلخ
40	یک لیوان	چای شیرین (۴ حبه قند)
40	100 گرم	چغندر آب پز
45	100 گرم	چغندر خام
20	یک عدد	خرما
240	100 گرم	خرما با هسته
505	100 گرم	خرما یک فنجان
80	یک عدد	خرمالو
163	100 گرم	خرمای تازه (رطب)
318	100 گرم	خرمای خشک
15	100 گرم	خیار
12	100 گرم	خیار شور
580	100 گرم	تخمه آفتابگردان

180	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
120	یک قاشق	روغن مایع و زیتون
900	100 گرم	روغن نباتی
40	100 گرم	ریحان
15	100 گرم	ریواس
130	100 گرم	زبان گوساله
260	100 گرم	زبان گوسفند
50	100 گرم	زردآلو تازه
290	100 گرم	زردآلو (برگه خشک)
250	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)
5	یک عدد	زیتون خام سبز
30	100 گرم	سوپ گوجه فرنگی
30	100 گرم	سوپ سبزیجات
30	100 گرم	سوپ گوجه فرنگی
35	10 گرم	سوخاری (نان)
300	100 گرم	سوسیس
150	50 گرم	سوسیس یک عدد کوچک
380	100 گرم	سویا
55	100 گرم	سیب درختی
75	100 گرم	سیب زمینی
93	100 گرم	سیب زمینی کبابی
500	100 گرم	شیرینی خشک
400	100 گرم	شکر
40	10 گرم	شکر (یک پیمانه)
500	100 گرم	شکلات
20	یک عدد	شکلات قلمی
25	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
25	100 گرم	شلغم
60	100 گرم	شلیل
30	100 گرم	شنبلیله
30	100 گرم	شوید (شبد)
185	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
300	100 گرم	عسل

50	یک قاشق	عسل (غذا خوری)
20	یک قاشق	عسل (مربا خوری)
200	یک لیوان	فرنی
22	100 گرم	لفل سبز یا قرمز
10	یک عدد	فندق
300	100 گرم	فندق با پوست
27	100 گرم	قارچ
340	100 گرم	قره قوروت
35	100 گرم	کدو حلواپی
28	100 گرم	کدو خورشتی
13	100 گرم	کرفس
100	یک قاشق	کره
750	100 گرم	کره حیوانی
380	100 گرم	کشک خشک
60	یک قاشق	کشک غلیظ
290	100 گرم	کشمش
40	یک لیوان	کلم پخته
22	100 گرم	کلم پیشخوان
400	100 گرم	کیک شکلاتی
160	45 گرم	کیک یزدی متوسط
25	یک عدد	گردو
240	100 گرم	گردو با پوست
30	100 گرم	گریپ فروت
80	یک لیوان	گریپ فروت (آب)
500	100 گرم	گز
10	100 گرم	گل کلم خام
55	100 گرم	گلابی
360	100 گرم	گندم
200	100 گرم	گوشت گاو بدون چربی
200	100 گرم	گوشت گوساله
330	100 گرم	گوشت گوسفند با چربی
100	100 گرم	گوشت ماهی
200	100 گرم	گوشت مرغ

200	100 گرم	گوشت همبرگر بدون چربی
70	100 گرم	گیلاس
348	100 گرم	لیه
115	100 گرم	لیه پخته
80	100 گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته
4	یک قاشق	لیمو(آب لیمو)
300	100 گرم	مارتادلا
20	100 گرم	مارچوبه
850	100 گرم	مارگارین یا کره نبات
110	یک قاشق	مارگارین
55	100 گرم	ماست
110	یک لیوان	ماست کم چرب
154	100 گرم	ماست کیسه ای
360	100 گرم	ماکارونی خشک
150	یک لیوان	ماکارونی پخته
625	100 گرم	مغز گردو
95	100 گرم	موز
100	یک عدد	موز متوسط
91	100 گرم	میگو
550	100 گرم	نارگیل (پودر)
345	100 گرم	نارگیل (مغز)
156	100 گرم	نارگیل تازه
20	100 گرم	نارنج
52	100 گرم	نارنگی
75	30 گرم	نان (کف دست)
1	یک عدد	نخود
45	100 گرم	نخود پخته
360	100 گرم	نخود خشک
75	100 گرم	نخود فرنگی
100	یک لیوان	نوشابه
115	100 گرم	نوشابه با طعم میوه
220	220 گرم	ماهی (قطعه متوسط)
75	100 گرم	آلوی زرد

45	100 گرم	آلوی قرمز
52	100 گرم	آناناس
90	100 گرم	آناناس (کمپوت)
200	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت
25	100 گرم	اسفناج خام
15	یک عدد	الو بخارا
60	100 گرم	انار تازه (دانه)
35	100 گرم	انار کامل با پوست
60	100 گرم	انبه هندی
5	یک عدد	باقلا
360	100 گرم	باقلای خشک
108	100 گرم	باقلای سبز
540	100 گرم	باقلوا با پسته
40	100 گرم	بامیه (سبز)
30	100 گرم	برگ چغندر
60	100 گرم	برگ مو
360	100 گرم	برنج
450	130 گرم	برنج (نیم لیوان)
660	190 گرم	برنج (یک لیوان)
520	100 گرم	پفک
329	100 گرم	پنیر بلغاری
250	100 گرم	پنیر پاستوریزه
210	100 گرم	پنیر محلی کم چرب
140	یک لیوان	پوره با شیر بدون کره
180	یک لیوان	پوره سیب زمینی
5	یک عدد	پیاز
3	یک عدد	پیازچه
250	100 گرم	پیتزا
580	100 گرم	تخم آفتابگردان
25	100 گرم	تره
115	100 گرم	تمبر هندی با دانه
240	100 گرم	تمبر هندی بدون دانه
73	100 گرم	تمشک سیاه یا قرمز

315	100 گرم	تن ماهی با روغن کم
60	100 گرم	توت تازه
360	100 گرم	توت سفید خشک
35	100 گرم	توت فرنگی
25	100 گرم	جعفری
330	100 گرم	جگر سرخ کرده
100	ده عدد	چیپس سیب زمینی
400	100 گرم	حلوا
500	100 گرم	حلوا ارده
180	یک لیوان	حلیم بدون روغن
350	100 گرم	خامه سفت
250	100 گرم	خامه شل
300	100 گرم	خاویار
46	100 گرم	خریزه
90	یک لیوان	خریزه بدون شکر
80	100 گرم	خردل
239	100 گرم	دل گوسفند
170	100 گرم	دل مرغ
150	یک عدد	دلمه متوسط
27	100 گرم	دوغ
75	100 گرم	ذرت خام
470	100 گرم	ذرت بو داده با روغن
370	100 گرم	ذرت شکوفه (پفیلا)
85	100 گرم	ذرت دانه درشت
150	100 گرم	رطب
890	100 گرم	روغن حیوانی
200	100 گرم	زیتون خام سیاه
7	یک عدد	زیتون خام سیاه (متوسط)
370	100 گرم	ژله (پودر)
55	یک قاشق	ژله (پودر)
30	یکنفره	سالاد بدون سس
500	یک عدد	ساندویچ همبرگر
33	یک لیوان	سرکه

180	یک لیوان	سمنو
130	100 گرم	سنجد
113	100 گرم	سنگدان مرغ
80	110 گرمی	سیب زمینی
500	100 گرم	سیب زمینی (چیپس)
70	یک عدد	سیب متوسط
180	یک لیوان	سیب (کنسرو شیرین)
120	100 گرم	سیر
130	100 گرم	سیرابی
20	100 گرم	شاهی
55	100 گرم	شربت
170	یک لیوان	شربت پرتغال
140	یک لیوان	شربت یخ
110	یک لیوان	شیر
90	یک فنجان	شیر تصفیه شده
500	100 گرم	شیر خشک
250	100 گرم	شیر غلیظ نستله
55	100 گرم	شیر گاوکم چربی
95	100 گرم	شیرمیش
65	100 گرم	صدف دریایی
30	100 گرم	طالبی
45	یک لیوان	آب طالبی (بدون شکر)
340	100 گرم	عدس خام
170	100 گرم	قلوه گوسفند
400	100 گرم	قند
2	یک فنجان	قهوه تلخ
10	یک قاشق چایخوری	کاکائو
300	100 گرم	کالباس
17	100 گرم	کاهو
4	یک برگ	کاهو (درشت)
200	یک سیخ	کباب برگ
270	یک سیخ	کباب کوبیده
200	قطعه ۱۰*۱۰*۱	کتلت



25	یک لیوان	کلم خام
24	100 گرم	کلم فندقی
28	100 گرم	کلم قرمز
190	100 گرم	کله پاچه
190	یک لیوان	کمپوت گیلاس
580	100 گرم	کنجد
200	یک عدد	کوفته
40	100 گرم	انواع کولا
350	100 گرم	کیک
340	100 گرم	کیک بدون خامه
50	100 گرم	گوجه درختی رسیده
30	100 گرم	گوجه سبز
15	100 گرم	گوجه فرنگی
80	100 گرم	گوجه فرنگی (رب)
150	یک لیوان	گوجه فرنگی (رب)
100	100 گرم	گوجه فرنگی (سس)
330	100 گرم	گوشت بره با چربی
200	100 گرم	گوشت خالص گوسفند
200	100 گرم	گوشت گاو بدون چربی
350	100 گرم	گوشت گاو با چربی
230	100 گرم	لوبیا چشم بلبلی خام
30	100 گرم	لوبیا سبز
340	100 گرم	لوبیا سفید
340	100 گرم	لوبیا قرمز
110	100 گرم	لوبیا قرمز پخته
200	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته
23	100 گرم	لیمو تازه با پوست
42	100 گرم	لیمو ترش
26	100 گرم	لیمو ترش (آب لیمو)
23	100 گرم	لیمو شیرین
360	100 گرم	ماکارونی خشک
100	100 گرم	ماهی
285	100 گرم	مخمر آبجو فرنگی خشک

300	100 گرم	مربا
55	یک قاشق	مربا (غذا خوری)
200	100 گرم	مرغ (بدون پوست)
680	100 گرم	مغز پسته
130	100 گرم	مغز حیوان
560	100 گرم	مغز دانه آفتابگردان
630	100 گرم	مغز فندق
250	100 گرم	نان جو
360	100 گرم	نان خشک
450	100 گرم	نان روغنی
150	60 گرم	نان ساندویچی
70	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک
50	یک عدد	نان سوخاری کوچک
35	10 گرم	نان سوخاری متوسط
50	یک عدد	نان سوخاری (کعک)
210	100 گرم	نان سیاه با سبوس
250	100 گرم	نان گندم
200	یک لیوان	هلوی کمپوت
23	100 گرم	هندوانه
12	100 گرم	هندوانه با پوست
40	100 گرم	هویج ایرانی
35	100 گرم	هویج فرنگی
200	100 گرم	یک سیخ برگ
85	100 گرم	یک لیوان توت
40	100 گرم	هلوی تازه
320	یک لیوان	آبگوشت کامل (کم چرب)

برای جستجوی راحت در بین مواد غذایی، می‌توانید به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://zoomlife.ir/calories.html>

همچنین اگر می‌خواهید به جدول کربوهیدرات مواد غذایی دسترسی داشته باشید، به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://zoomlife.ir/carbohydrate.html>