

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۳۲۰ کالری	یک لیوان	آبگوشت کامل (کم چرب)
۲۵۰ کالری	یک لیوان	آش جو
۲۵۰ کالری	یک لیوان	آش دوغ
۲۵۰ کالری	یک لیوان	آش رشته
۷۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	آجیل
۶۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۳۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۳۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	آلبالو با هسته
۳۱۰ کالری	۱ کفگیر	استامبولی پلو
۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	انجیر (تازه)
۲۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	انگور ۱۰۰ گرم
۲۲۰ کالری	۱۰۰ گرم	انگور (آب)
۷۵ کالری	۱۰۰ گرم	آلوی زرد
۴۵ کالری	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز
۵۲ کالری	۱۰۰ گرم	آناناس
۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	آناناس (کمپوت)
۲۰۰ کالری	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت
۲۵ کالری	۱۰۰ گرم	اسفناج خام
۱۵ کالری	۱۰۰ گرم	آلو بخارا
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	انار تازه (دانه)
۳۵ کالری	۱۰۰ گرم	انار کامل با پوست

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	انبه هندی
۶۶۶ کالری	۱۰۰ گرم	بادام بو داده
۶۱۲ کالری	۱۰۰ گرم	بادام بو نداده
۵۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	بادام زمینی بی پوست
۱۷ کالری	۱۰۰ گرم	بادمجان
۵ کالری	یک عدد	باقالا
۳۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	باقالای خشک
۱۰۸ کالری	۱۰۰ گرم	باقالای سبز
۵۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	باقلوا باپسته
۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	بامیه (سبز)
۳۰ گرم	۱۰۰ گرم	برگ چغندر
۳۰ گرم	۱۰۰ گرم	برگ مو
۳۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	برنج
۲۵۰ کالری	یک کفگیر	برنج پخته
۱۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	بستنی پاستوریزه
۵۷ کالری	۱۰۰ گرم	به
۳۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	بیسکویت (بدون کرم)
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	بیفتیک

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۱۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی
۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	پرتقال
۱۱۰ کالری	یک لیوان	پرتقال (آب)
۸ کالری	یک دانه	پسته
۳۴۰ کالری	یک عدد	پسته با پوست
۵۲۰ کالری	۱۰۰ گرم	پفک
۳۲۹ کالری	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری
۲۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه
۲۱۰ کالری	۱۰۰ گرم	پنیر محلی کم چرب
۱۴۰ کالری	یک لیوان	پوره با شیر بدون کره
۱۸۰ کالری	یک لیوان	پوره سیب زمینی
۵ کالری	یک عدد	پیاز
۲۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	پیتزا

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۵۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	تخمه افتابگردان
۶۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	تخم کدو
۵۰ گرم	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
۲۰ گرم	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
۷۰ کالری	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۱۳۰ کالری	یک عدد	تخم مرغ نیمرو کم روغن
۵۹۰ گرم	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه
۲۵ گرم	۱۰۰ گرم	ترب
۲ کالری	یک عدد	تربچه
۴۵ کالری	۱۰۰ گرم	ترخون
۲۵ کالری	۱۰۰ گرم	تره
۱۱۵ کالری	یک کفگیر	تمبر هندی با دانه
۷۳ گرم	۱۰۰ گرم	تمشک سیاه یا قرمز
۳۱۵ گرم	۱۰۰ گرم	تن ماهی با روغن کم
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	توت تازه
۳۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	توت سفید خشک
۳۵ کالری	۱۰۰ گرم	توت فرنگی

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۱۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	جگر سفید
۳۰ کالری	۲۰ گرم	جگر مرغ
۱۲۵ کالری	۱۰۰ گرم	جگر مرغ خام
۷۰ کالری	۵۰ گرم	جگر یک سیخ
۳۴۹ کالری	۱۰۰ گرم	جو
۲۵ کالری	۱۰۰ گرم	جعفری
۳۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده
۴۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	حلوا
۵۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	حلوا ارده
۱۸۰ کالری	یک لیوان	حلیم بدون روغن

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۲۰ کالری	یک عدد	خرما با هسته
۲۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	خرما
۸۰ کالری	یک عدد	خرمالو
۱۶۳ کالری	۱۰۰ گرم	خرمای تازه (رطب)
۴۶ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش آلو و مرغ
۴۰ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش قیمه بادمجان
۳۶ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش قیمه
۳۲ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش قرمه سبزی
۵۰ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش فسنجان
۱۷ کالری	اقاشق غذا خوری	خورش کرفس
۱۵ کالری	۱۰۰ گرم	خیار
۱۲ کالری	۱۰۰ گرم	خیار شور
۳۵۰ گرم	۱۰۰ گرم	خامه سفت
۲۵۰ گرم	۱۰۰ گرم	خامه شل
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	خاویار
۴۶ کالری	۱۰۰ گرم	خربزه
۹۰ کالری	یک لیوان	خربزه بدون شکر
۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	خردل
۱۸۰ کالری	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
۲۳۹ کالری	۱۰۰ گرم	دل گوسفند
۱۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	دل مرغ
۱۵۰ کالری	یک عدد	دلمه متوسط
۲۷ کالری	۱۰۰ گرم	دوغ
۴۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده با روغن

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۳۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	ذرت شکوفه (پفیلا)
۳۵۰ کالری	یک لیوان	ذرت مکزیکی
۱۲۰ کالری	یک قاشق	روغن مایع و زیتون
۹۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	روغن نباتی
۸۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی
۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	ریحان
۱۵ کالری	۱۰۰ گرم	ریواس
۱۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۲۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	زردآلو تازه
۲۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)
۲۵۰ کالری	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)
۵ کالری	یک عدد	زیتون خام سبز
۳۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	ژله (پودر)
۵۵ کالری	یک قاشق	ژله (پودر)
۳۰ کالری	یکنفره	سالاد بدون سس
۵۰۰ کالری	یک عدد	ساندویچ همبرگر
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	سوپ سبزیجات
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	سوسیس
۳۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	سویا
۷۵ کالری	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۵۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (چیپس)
۹۳ کالری	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۷۰ کالری	یک عدد	سیب متوسط
۱۸۰ کالری	یک لیوان	سیب (کنسرو شیرین)
۱۲۰ کالری	۱۰۰ گرم	سیر
۱۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	سیرابی
۳۳ کالری	یک لیوان	سرکه
۱۸۰ کالری	یک لیوان	سمو
۱۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	سنجد
۱۱۳ کالری	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ
۹۰ کالری	یک قاشق غذا خوری	سس هزار جزیره
۷۵ کالری	یک قاشق غذا خوری	سس مایونز
۱۵۰ کالری	یک عدد	سمبوسه
۵۰۰ کالری	یک عدد	ساندویچ چیز برگر
۱۵۰ کالری	یک قاشق غذا خوری	ساندویچ الویه
۵۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	شیرینی خشک
۲۵ کالری	۱۰۰ گرم	شلمغ
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	شلیل
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	شنبلیله
۳۰ گرم	۱۰۰ گرم	شوید (شبد)
۵۵ کالری	۱۰۰ گرم	شربت
۱۷۰ کالری	یک لیوان	شربت پرتقال
۱۴۰ کالری	یک لیوان	شربت یخ
۱۱۰ کالری	یک لیوان	شیر
۵۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	شیر خشک
۲۵۰ کالری	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ نستله

نام غذا	مقدار غذا	میزان کالری
شیر گاو کم چربی	۱۰۰ گرم	۵۵ کالری
شیر میش	۱۰۰ گرم	۲۵ کالری
شیر برنج	یک قاشق غذاخوری	۲۵ کالری
طالبی (آب طالبی بدون شکر)	یک لیوان	۴۵ کالری
عدسی با کمی روغن	یک لیوان	۱۸۵ کالری
عسل (مرباخوری)	یک قاشق	۲۰ کالری

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۲۰۰ کالری	یک لیوان	فرنی
۲۲ کالری	۱۰۰ گرم	لفل سبز یا قرمز
۱۰ کالری	یک عدد	فندق
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	فندوق با پوست
۸۰ کالری	یک عدد	فلافل
۲۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	قارچ
۳۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	قرقوروت
۱۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	قلوه گوسفند
۴۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	قند
۲ کالری	یک فنجان	قهوه تلخ
۹۰ کالری	یک بسته	کافی میکس
۳۵ کالری	۱۰۰ گرم	کدو حلوایی
۲۸ کالری	۱۰۰ گرم	کدو خورشیدی
۱۳ کالری	۱۰۰ گرم	کرفس
۱۰۰ کالری	یک قاشق	کره
۷۵ کالری	۱۰۰ گرم	کره حیوانی
۳۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	کشک خشک
۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	کشک غلیظ
۲۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	کشمش
۴۰ کالری	یک لیوان	کلم پخته
۳۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	کیک ساده
۴۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	کیک شکلاتی
۴۰۰ کالری	۴۵ کالری	کیک یزدی
۳۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	کیک بدون خامه

نام غذا	مقدار غذا	میزان کالری
کاکایو(قاشق غذا خوری)	یک قاشق	۱۰ کالری
کالباس	۱۰۰ گرم	۳۰۰ کالری
کاهو	۱۰۰ گرم	۱۷ کالری
کباب برگ یک سیخ	۱۰۰ گرم	۲۷۰ کالری

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۲۰۰ گرم	۱۰۰ گرم	کباب کوبیده یک سیخ
۲۰ کالری	۱۰*۱۰ یک قطعه	کتلت
۲۵ کالری	یک لیوان	کلم خام
۱۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۱۹۰ کالری	۱۰۰ گرم	کله پاچه
۱۹۰ کالری	یک لیوان	کمپوت گیلاس
۵۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	کنجد
۲۰۰ کالری	یک عدد	کوفته
۳۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	کورن فلکس
۲۵ کالری	یک عدد	گردو
۲۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	گردو با پوست
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	گریپ فرود
۸۰ کالری	یک لیوان	گریپ فرود (آب)
۵۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	گزن
۱۰ کالری	۱۰۰ گرم	گل کلم خام
۵۵ کالری	۱۰۰ گرم	گلابی
۳۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	گندم
۷۰ کالری	۱۰۰ گرم	گیلاس
۱۵ کالری	۱۰۰ گرم	گوجه سبز
۱۵ کالری	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی
۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (رب)
۱۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (سس)
۳۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	گوشت بره با چربی
۲۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	گوشت خالص گوسفندی

نام غذا	مقدار غذا	میزان کالری
گوشت گاو بدون چربی	۱۰۰ گرم	۲۰۰ کالری
گوشت گاو با چربی	۱۰۰ گرم	۳۵۰ کالری
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	۲۰۰ کالری
گوشت همبرگر بدون چربی	۱۰۰ گرم	۲۰۰ کالری
لیپه پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۵ کالری
لوییا چشم بلبلی	۱۰۰ گرم	۸۰ کالری

میزان کالری	مقدار غذا	نام غذا
۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	لویا سبز
۳۴۰ کالری	۱۰۰ گرم	لویا سفید
۲۰۰ کالری	یک لیوان	لویا قرمز پخته
۱۱۰ کالری	۱۰۰ گرم	لویا قرمز پخته
۲۳ کالری	۱۰۰ گرم	لیمو تازه با پوست
۲۶ کالری	۱۰۰ گرم	لیمو ترش (آب لیمو)
۲۳ کالری	۱۰۰ گرم	لیمو شیرین
۴ کالری	یک قاشق	لیمو (آب لیمو)
۵۵ کالری	۱۰۰ گرم	ماست
۱۱۰ کالری	یک لیوان	ماست کم چرب
۱۵۰ کالری	یک لیوان	ماکارونی پخته
۱۰۰ گرم	۱۰۰ گرم	ماهی
۵۵ کالری	یک قاشق	مربا (غذاخوری)
۲۰۰ کالری	۱۰۰ گرم	مرغ (بدون پوست)
۶۲۵ کالری	۱۰۰ کالری	مغز گردو
۶۸۰ کالری	۱۰۰ گرم	مغز پسته
۱۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	مغز حیوان
۵۶۰ کالری	۱۰۰ گرم	مغز دانه آفتابگردان
۶۳۰ کالری	۱۰۰ گرم	مغز فندق
۹۵ کالری	۱۰۰ گرم	موز
۱۰۰ کالری	یک عدد	موز متوسط

میگو	۱۰۰ گرم	۹۱ کالری
نام غذا	مقدار غذا	میزان کالری
میگو	۱۰۰ گرم	۹۱ کالری
نارگیل (پودر)	۱۰۰ گرم	۵۵۰ کالری
نارگیل (مغز)	۱۰۰ گرم	۳۴۵ کالری
نارگیل تازه	۱۰۰ گرم	۱۵۶ کالری
نارنج	۱۰۰ گرم	۲۰ کالری
نارنگی	۱۰۰ گرم	۵۲ کالری
نان جو	۱۰۰ گرم	۲۵۰ کالری
نان روغنی	۱۰۰ گرم	۴۵۰ کالری
نان ساندویچی	۶۰ گرم	۱۵۰ کالری
نان سوخاری متوسط	۱۰ گرم	۳۵ کالری
نان گندم	۱۰۰ گرم	۲۵۰ کالری
نان خامه ای متوسط	۱۰ گرم	۲۵۰ کالری
نخود	یک عدد	۱ کالری
نخود پخته	۱۰۰ گرم	۴۵ کالری
نخود فرنگی	۱۰۰ گرم	۷۵ کالری
نوشابه	یک لیوان	۱۰۰ کالری
نوشابه با طعم میوه	۱۰۰ گرم	۱۱۵ کالری
هلو کمپوت	یک لیوان	۲۰۰ کالری
هندوانه	۱۰۰ گرم	۲۳ کالری
هندوانه با پوست	۱۰۰ گرم	۱۲ کالری
هویج ایرانی	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
هویج فرنگی	۱۰۰ گرم	۳۵ کالری
هلوی تازه	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری