

جدول جامع کالری مواد غذایی ایرانی

مقدمه:

این جدول شامل کالری رایج‌ترین مواد غذایی مصرفی در ایران است. تمامی مقادیر در هر 100 گرم از ماده غذایی محاسبه شده‌اند.

1. غلات و نان

کالری (هر 100 گرم)	نام ماده غذایی
130	برنج سفید پخته
112	برنج قهوه‌ای پخته
280	نان لواش
264	نان تافتون
250	نان سنگک
280	نان بربری
131	ماکارونی پخته
364	آرد گندم
348	بلغور گندم
120	کینوآ پخته
389	جو دوسر
96	ذرت پخته
365	آرد ذرت
100	برنج وحشی پخته
354	بلغور جو
42	گندم خیس

2. گوشت و ماهی

کالری (هر 100 گرم)	نام ماده غذایی
294	گوشت گوسفندی
250	گوشت گوساله
239	مرغ (بدون پوست)
208	ماهی قزل آلا
208	ماهی سالمون
96	ماهی کپور
166	ماهی کیلکا
85	میگو
155	تخم مرغ کامل
52	سفیده تخم مرغ
322	زرده تخم مرغ
191	جگر گوسفندی
165	جگر مرغ
250	کباب کوبیده
280	چنجه کباب
190	جوجه کباب

کالری (هر 100 گرم)	نام ماده غذایی
116	عدس پخته
164	نخود پخته
127	لوبیا قرمز پخته
127	لوبیا چیتی پخته
127	لوبیا سفید پخته
132	لوبیا سیاه پخته
81	نخود فرنگی پخته
173	سویا پخته
352	لپه
347	ماش
364	نخود خشک
116	لوبیا چشم بلبلی پخته

4. شیر و لبنیات

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
شیر کامل	61
شیر کم چرب	42
ماست کامل	59
ماست کم چرب	59
پنیر فتا	75
پنیر سفید	113
پنیر زرد	402
خامه	345
کره	717
بستنی	207
شیر خشک	496
پنیر پیتزا	280
دوغ	25
سرشیر	337

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
سیب زمینی	77
پیاز	40
سیر	149
گوجه فرنگی	18
خیار	16
هویج	41
کاهو	15
اسفناج	23
شوید	43
جعفری	36
ریحان	22
نعنا	44
تره	25
گشنیز	23
بادمجان	25
کدو	17
کرفس	14
فلفل سبز	31
فلفل قرمز	40

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
کلم سفید	25
کلم قرمز	31
کلم بروکلی	34
گل کلم	25
ذرت	86
نخود فرنگی	81
لوبیا سبز	31
سیب زمینی شیرین	86
ترب	28
شلغم	28
چغندر	43
هویج خیس خورده	41
کدو حلوائی	26

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
سیب	52
موز	89
پرتقال	47
نارنگی	53
لیمو شیرین	29
گریپ فروت	42
انار	83
هندوانه	30
خربزه	34
انگور	62
کیوی	61
آناناس	50
انبه	60
هلو	39
زردآلو	48
گیلاس	63
آلبالو	50
تمشک	32
توت فرنگی	32

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
بلوبری	57
خرما	277
کشمش	299
انجیر	74
گردو	654
بادام	579
فندق	628
پسته	562
بادام زمینی	567
تخمه آفتابگردان	584
تخمه کدو	559

7. چربی‌ها و روغن‌ها

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
روغن زیتون	884
روغن آفتابگردان	884
روغن کنجد	884
روغن کلزا	884
کره	717
خامه	345
سرشیر	337
روغن نارگیل	862
روغن سویا	884
مارگارین	717

8. ادویه‌جات و چاشنی‌ها

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
نمک	0
شکر	387
عسل	304
سرکه	18
آب لیمو	22
سس قرمز	112
سس سویا	53
ماست خیار	25
موسیر	2
ترشی	25
رب گوجه	82
رب انار	200
کشک	330
گرده	500

9. نوشیدنی‌ها

نام ماده غذایی	کالری (هر 100 گرم)
آب	0
چای سیاه	1
چای سبز	1
قهوه سیاه	2
کاپوچینو	33
نوشابه	41
دوغ	25
معجون انگور	65
آب هویج	24
آب پرتقال	45
شیر کاکائو	89
نوشیدنی انرژی‌زا	45
شربت خاکشیر	35
جوشانده گیاهی	2

10. غذاهای آماده و فست فود

کالری (هر 100 گرم)	نام ماده غذایی
250	کباب تابه
180	کوفته
120	دلمه
67	آش رشته
80	آش شله قلمکار
40	آش دوغ
60	آش جو
45	سوپ مرغ
35	سوپ گوجه
150	شیر برنج
180	حلیم
250	کوکو سیب زمینی
200	کوکو سبزی
150	بامیه
200	جوجه ریش ریش
360	نان خامه‌ای
389	کیک شکلاتی
300	شیرینی تر
387	نبات

کالری (هر 100 گرم)	نام ماده غذایی
380	پاستیل
360	آبنبات

راهنمای استفاده:

1. مقادیر: تمامی اعداد برای هر 100 گرم از ماده غذایی محاسبه شده‌اند
2. پختن: برای مواد غذایی خام، مقدار کالری قبل از پختن درج شده است
3. منابع: اطلاعات از سایت‌های معتبر تغذیه ایرانی و بین‌المللی گردآوری شده است
4. دقت: اعداد تقریبی هستند و ممکن است با مقادیر واقعی کمی متفاوت باشند