



اسم الطعام	الكمية 100 جرام	سعرات	بروتين	كاربوهيدرات	دهون
نبدأ القائمة باللحوم والاسماك والبيض اللحم البقرى الصافى المطهى		250	25		13
اللحمة المفرومة 10% دسم مطهى		176	20		10
المرتدلا		311	16	3	25
اللانثون الرومى المدخن		91	20	6	3
صدر دجاج مطهى		165	30		4
شورية دجاج		16	2	0.5	0.6
ورك دجاج مطهى		212	23.68		12.28
صدر بط مطهى		133	26.22		2.38
ورك بط مطهى		178	29.1		5.96
بيض نى		147	12.58	0.77	9.94
بياض البيض فقط نى		52	10	0.7	0.2
اللانثون		216	18	4	14
البسطرمة		105	22.7	0.2	1.5
الكبدة المطهية		135	20.36	3.89	3.63
التونة المصفاة		128	23.62		2.97
السمك البورى المطهى		150	24.81		4.86
السمك البلطى المطهى		128	26		3
السمك السالمون المطهى		117	18		4.3
الجمبرى المطهى		154	24.47	1.17	5.03
الالبان ومشتقاتها					
اللبن الكامل الدسم		60	3	5	3
اللبن خالى الدسم		35	3	5	0.2
الجبنة الرومى		374	25	1	30
الجبنة الشيدر		403	24.9	1.28	33.14
جبنة قريش		103	12.49	2.68	4.51
جبنة مثلثات		349	7.55	2.66	34.87
اللبن الرائب		60	3	5	3
الزبادى كامل الدسم		95	2.9	13	2.7
الزبادى خالى الدسم		56	5.73	7.68	0.18
مشتقات الكاربوهيدرات					
الشوفان النى		347	14	57	7
الفول المسلوق		110	7.6	19.70	0.4
الارز الابيض المسلوق		129	2.66	27.9	0.28
الارز البنى المسلوق		112	2.32	23.51	0.83
الارز البسمتى المسلوق		120	3.52	25.08	0.38
المكرونه المسلوقه		126	3	28	1
الخبز البنى الكامل		266	9	55	2.6



خبز السن	366	8	82	1.3
الخبز الابيض	275	7.64	50.61	3.29
البطاطا والبطاطس				
البطاطا المطهية	76	1.37	17.72	0.14
البطاطس المسلوقة	103	1.81	19.52	2.24
البطاطس الشيبسى	547	6.56	49.74	37.47
البطاطس المقلية	340	4	44	16
البقسماط	395	13.35	71.98	5.3
الكاتشاب	97	1.7	25.08	0.38
السكر والعسل				
السكر الابيض	389		99.6	
عسل النحل	304	0.3	82.4	
العسل الاسود	269		73	
المسليات والزيوت				
البسكويت السادة	366	6	49	17
الحلاوة الطحينية	533	11	32	44
شراب الشعير	37	0.21	8.05	0.12
الذرة	86	3.22	19.02	1.18
الكورن فلكس	376	7.24	83.02	3.38
نشأ الذرة	381	0.3	91	0.1
المايونيز عادى	717	1.1	3.9	78.2
المايونيز لايت	324	0.88	8.2	33.09
زيت الزيتون	884			100
زيت الذرة	884			100
زيت عباد الشمس	884			100
الزبدة	717	0.85	0.06	81.11
كريمة الطبخ	345	2	3	37
دبس الرمان	180		45	
الزيتون	115	0.8	6	11
الفاول سودانى	599	28.03	15.26	52.5
اللبن	446	19	54	19
الفسنق	557	20.61	27.97	44.44
الكاجو	553	18.22	30.19	43.85
عين الجمل	654	15.23	13.71	65.21
اللوز	578	21.26	19.74	50.64
زبدة الفول السودانى	588	25.09	19.56	50.39
زيت السمك	902			100
الطحينة	595	17	21	54
قائمة الفواكه				
الموز	89	1.09	22.84	0.33



البرتقال	47	0.94	11.75	0.12
التفاح	52	0.26	13.81	0.17
العنب	69	0.72	18.1	0.16
البطيخ	30	0.61	7.55	0.15
الشمام	36	0.54	9.09	0.14
الكانتلوب	34	0.84	8.16	0.19
التين الشوكي	41	0.7	9.6	0.5
التين	74	0.8	19.2	0.3
الخوخ	39	0.91	9.54	0.25
البرقوق	46	0.7	11.42	0.28
المشمش	48	1.4	11.12	0.39
الأفوكادو	160	2	8.53	14.66
اليوسفى	53	0.81	13.34	0.31
الكريز	63	1	16	
المانجو	65	0.51	17	0.27
البلح	282	2.45	75.03	0.39
الكاكا	70	0.58	18.6	0.19
الفراولة	32	0.67	7.68	0.3
الكيوى	61	1.14	14.7	0.52
الرمان	68	0.95	17.17	0.3
الاناناس	48	0.54	12.63	0.12
الجوافة	68	2.55	14.32	0.95
الكمثرى	58	0.38	15.46	0.12
الزبيب	299	3.07	79.18	0.46
المشمش المجفف مشمشية	241	3.4	62.6	0.5
قمر الدين	350	3.4	84	0.4
التمر الهندي	239	2.8	63	0.6
قائمة الخضروات				
الخيار	15	0.65	3.63	0.11
الطماطم	18	0.88	3.92	0.2
البقدونس	36	2.97	6.33	0.79
الجرجير	11	2.3	1.29	0.1
الكرفس	14	0.69	2.97	0.17
الكرنب	24	1.44	5.58	0.12
البروكلى	34	2.82	6.64	0.38
الشبت	43	3.46	7.02	1.12
الروز ماري	131	3.31	20.7	5.86
الريحان	27	2.54	4.34	0.61
الخس	14	0.9	2.97	0.14
الجزر	41	0.93	9.58	0.24



الفلفل	26	0.99	6.03	0.3
المشروم	22	3.09	3.28	0.34
العدس الناشف	350	26	60	1
الترمس المسلوق	120	16	10	3
الكوسة	17	1.2	3.1	0.3
البسلة	81	5	14	0.4
البامية	33	1.9	7	0.2
الفاصوليا الخضراء	31	1.8	7	0.1
اللوبياء	90	3	19	0.4
الفاصوليا البيضاء	333	24	60	0.8
الحمص	364	19	61	6
البياندجان	25	1	6	0.2
القرنبيط	25	1.98	5.3	0.1