

جدول کالری مواد غذایی

نقش تغذیه در

کنترل فشارخون بالا، کلسترول،

تری گلیسیرید و ...

کالری چیست؟

کالری در علم پزشکی یک واحد چاق زایی است و هر ۷۷۰۰ واحد از آن اگر بیش از نیاز دریافت شود می تواند یک کیلو چربی در بدن بسازد.

ما شش گروه غذایی اصلی داریم:

دارای ۴۰۰ کالری	۱. هر ۱۰۰ گرم کربوهیدرات
دارای ۴۰۰ کالری	۲. هر ۱۰۰ گرم پروتئین
دارای ۹۰۰ کالری	۳. هر ۱۰۰ گرم چربی
دارای صفر کالری	۴. هر ۱۰۰ گرم ویتامین
دارای صفر کالری	۵. هر ۱۰۰ گرم املاح
دارای صفر کالری	۶. هر ۱۰۰ گرم آب

بنابراین، یک گرم پروتئین مساوی است با ۴ کالری، یک گرم کربوهیدرات مساوی است با ۴ کالری، یک گرم چربی با ۹ کالری، ویتامین، املاح معدنی و آب نیز بدون کالری هستند.

حال خوراکی ها را در مقیاس ۱۰۰ گرم در نظر می گیریم و جدولی می سازیم تا بدانیم که هر ۱۰۰ گرم ماده خوراکی چند کالری دارد.

"جدول کالری غذاها بر اساس حروف الفبا"

اسم ماده	مقدار	کالری موجود
آدامس	یک عدد	۲
آدامس	۱۰۰ گرم	۳۲۰
آرد گندم	۱۰۰ گرم	۳۶۰
آرد ذرت	۱۰۰ گرم	۳۷۰
آرد سویا	۱۰۰ گرم	۴۲۰
آلبالو (کمپوت)	۱۰۰ گرم	۹۰
آلبالو با هسته	۱ لیوان	۶۰
آب جو (ماء الشعیر)	۱۰۰ گرم	۴۰
آلبالو تازه	۱۰۰ گرم	۶۰
آلو زرد	۱۰۰ گرم	۷۵
آلو قرمز	۱۰۰ گرم	۴۵
آناناس	۱۰۰ گرم	۴۵
آناناس کمپوت	۱۰۰ گرم	۹۰
آلو بخارا	۱ عدد	۱۵
انبه هندی	۱۰۰ گرم	۶۰
انبه هندی	۱ عدد متوسط	۱۲۰
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	۲۵
استیک کم چربی	۱۰۰ گرم	۲۰۰
استیک پر چربی	۱۰۰ گرم	۴۰۰
انار تازه (دانه)	۱۰۰ گرم	۶۰
انار کامل با پوست	۱۰۰ گرم	۳۵
انجیر تازه	۱۰۰ گرم	۶۰

۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۲۵	۱ عدد	انجیر
۸۰	۱۰۰ گرم	انگور
۹۰	۱۰۰ گرم	انگور عسگری
۱۰۰	۱۰۰ گرم	انگور یاقوتی
۹۰	۱۰۰ گرم	آب انگور
۹۰	۱۰۰ گرم	ازگیل
۲۰	۱۰۰ گرم	آبغوره
۳	۱ قاشق	آبغوره
۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۷۵۰	۱ لیوان	آجیل
۶۶۰	۱۰۰ گرم	بادام
۳۰	۱۰۰ گرم	چغاله بادام
۱۰	۱ عدد	بادام (درشت)
۵۶۰	۱۰۰ گرم	بادام زمینی
۴۵	۱۰۰ گرم	بادرنگ
۱۷	۱۰۰ گرم	یادمجان
۱۶۵	۱۰۰ گرم	بره (گوشت خالص)
۳۳۰	۱۰۰ گرم	بره (با چربی)
۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی
۳۷۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت (بدون کرم)
۵۴۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت ویفر (با کرم)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت کرم دار
۳۶۰	۱۰۰ گرم	برنج
۶۶۰	۱۹۰ گرم	برنج (یک لیوان)
۲۵۰	۱ کفگیر با روغن	برنج پخته
۱۲۰	۱۰۰ گرم	برنج پخته
۷۰۰	۱ عدد	پیتزا

۳۰۰	۱۰۰ گرم	بیفتک
۵۴۰	۱۰۰ گرم	باقلاوا با پسته
۲۰۰	۱ سیخ	کباب برگ
۳۶۰	۱۰۰ گرم	باقلاوی خشک
۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلاوی سبز
۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه (سبز)
۴۰۰	۱۰۰ گرم	بامیه (شیرینی)
۳۰	۱۰۰ گرم	به
۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو
۳۵	۱۰۰ گرم	پرتقال
۱۱۰	یک لیوان	پرتقال (آب آن)
۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
۶۸۰	۱۰۰ گرم	پسته بدون پوست
۸	۱ دانه درشت	پسته
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه
۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی
۳۸۰	۱۰۰ گرم	پنیر خامه ای
۳۶۰	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری
۴۵۰	۱۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۳	۱ عدد	پیازچه
۳۸	۱۰۰ گرم	پیاز
۵	۱ عدد کوچک	پیاز
۴۰	۱ پاکت کوچک	پفک
۸	۱۰ عدد	پفک
۱۰۰	۱۰۰ گرم	پفک
۱۳۰	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی
۱۸۰	۱ لیوان	پوره سیب زمینی
۱۴۰	یک لیوان	پوره مخلوط با شیر (بدون کره)

۲۵	یک لیوان	شکوفه ذرت (بدون روغن)
۲۵	۱۰۰ گرم	ترب
۴۵	۱۰۰ گرم	ترخون
۲	یک عدد	تربچه
۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط
۵۰	یک عدد	تخم مرغ (زرده خالی)
۲۰	یک عدد	تخم مرغ (سفیده خالی)
۷۰	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو
۵۸۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان
۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو
۵۹۰	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه
۳۶۰	۱۰۰ گرم	توت سفید خشک
۲۵	۱۰۰ گرم	تره
۱۱۵	۱۰۰ گرم	تمبر هندی با دانه
۲۴۰	۱۰۰ گرم	تمبر هندی بی دانه
۸۰	۱۰۰ گرم	تمشک سیاه یا قرمز
۸۵	۱۰۰ گرم	یک لیوان توت
۶۰	۱۰۰ گرم	توت تازه
۳۵	۱۰۰ گرم	توت فرنگی
۶۵	یک لیوان	توت فرنگی
۳۱۵	۱۰۰ گرم	تن ماهی
۵۶۰	۱۸۰ گرم	تن ماهی (یک قوطی)
۱۵۰	یک قوطی	تن ماهی آب پز
۱۸۰	یک لیوان	حلیم بدون روغن
۴۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا
۵۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا ارده
۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری

۵۰	۱۰۰ گرم	جوانه گندم
۱۶۰	۱۰۰ گرم	جگر سفید
۳۶۰	۱۰۰ گرم	جو
۸۰	۱۰۰ گرم	جگر (یک سیخ)
۳۰	یک عدد ۲۰ گرمی	جگر مرغ
۳۳۰	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده
۷۲۰	۱۰۰ گرم	چاشنی مایونز
۱۱۰	یک قاشق بزرگ	چاشنی مایونز
۳۵	۱۰۰ گرم	چغندر آب پز
۴۵	۱۰۰ گرم	چغندر خام
۱۱۰	۱۰ گرم	چیپس (سیب زمینی)
۵۰۰	۱۰۰ گرم	چیپس (سیب زمینی)
۴۰	۱۰۰ گرم	چای شیرین (حبه قند)
۰	یک لیوان	چای تلخ
۳۰۰	۱۰۰ گرم	خاویار
۳۵۰	۱۰۰ گرم	خامه سفت
۲۵۰	۱۰۰ گرم	خامه شل
۱۵	۱۰۰ گرم	خیار
۵	یک عدد قلمی	خیار
۱۲	۱۰۰ گرم	خیارشور
۲۳	۱۰۰ گرم	خریزه
۵۰	یک لیوان	خریزه (بدون اضافه شکر)
۶۰	۱۰۰ گرم	خرمالو
۸۰	یک عدد درشت	خرمالو
۸۰	۱۰۰ گرم	خردل
۳۱۰	۱۰۰ گرم	خرمای خشک
۲۴۰	۱۰۰ گرم	خرما با هسته
۱۴۰	۱۰۰ گرم	خرمای تازه (رطب)

۲۰	یک عدد	خرما (حجم متوسط)
۱۵۰	یک عدد	دلمه متوسط
۲۶۰	۱۰۰ گرم	دل گوسفند
۱۵	۱۰۰ گرم	دوغ
۱۷۰	۱۰۰ گرم	دل مرغ
۱۸۰	یک لیوان	دسر (ژلاتین)
۳۵۷	۱۰۰ گرم	ذرت بوداده با روغن
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ذرت بدون روغن
۷۵	۱۰۰ گرم	ذرت خام یک عدد
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ذرت دانه شده (خشک)
۹۰۰	۱۰۰ گرم	روغن نباتی (مایع و جامد)
۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع و روغن زیتون
۸۹۰	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی
۴۰	۱۰۰ گرم	ریحان
۱۵	۱۰۰ گرم	ریواس
۷۰	۱۰۰ گرم	زالزالک
۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله
۲۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند
۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)
۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو
۲۰	یک عدد	زردآلو
۲۵۰	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)
۳۷	۱۰۰ گرم	زردچوبه
۵۰	۱۰۰ گرم	زرشک
۱۴۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سبز
۵	یک عدد	زیتون خام سبز
۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه
۷	یک عدد	زیتون خام سیاه (متوسط)

۶۰	۱۰۰ گرم	ژله
۳۰	برای یک نفر	سالاد (بدون سس مایونز)
۳۳	یک لیوان	سرکه
۱۴۰	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سنجد
۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی
۱۲۰	یک لیوان	سیب (آب سیب)
۷۰	یک عدد	سیب (متوسط)
۱۸۰	یک فنجان	سیب (کنسرو شیرین شده)
۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی
۸۰	یک عدد	سیب زمینی (متوسط)
۹۳	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی با پوست
۲۵۰	یک دانه متوسط	سمبوسه
۳۸۰	۱۰۰ گرم	سویا
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی
۱۰۰	۱۰۰ گرم	سس گوجه فرنگی
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ سبزیجات
۱۲۰	۱۰۰ گرم	سیر
۳	یک عدد	سیر
۳۰۰	۱۰۰ گرم	سوسیس
۲۵۰	یک عدد	ساندویچ همبرگر
۱۵۰	یک عدد کوچک	سوسیس
۳۵	هر قطعه کوچک	سوخاری (نان) (۱۰ گرم)
۷۲۰	۱۰۰ گرم	سس مایونز
۱۱۰	یک قاشق	سس مایونز
۱۸۰	یک لیوان	سمنو
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیرابی
۶۰	۱۰۰ گرم	شاه توت

۲۰	۱۰۰ گرم	شاهی
۳۰	۱۰۰ گرم	شنبلیله
۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۵۵	۱۰۰ گرم	شیر گاو (کم چرب)
۱۱۰	یک لیوان	شیر
۱۹۰	یک لیوان	شیر میش
۲۵۰	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک
۵۵	۱۰۰ گرم	شربت
۱۲۰	نصف فنجان	شربت یخ
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیرینی خشک
۴۲۰	۱۰۰ گرم	شیرینی دانمارکی
۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۳۰	یک پیمانه	شکر
۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۲۰	یک عدد	شکلات قلمی
۲۵	۱۰۰ گرم	شلغم
۳۰	۱۰۰ گرم	شوید (شبد)
۶۵	۱۰۰ گرم	صدف دریایی
۲۳	۱۰۰ گرم	طالبی
۴۵	یک لیوان بدون شکر	طالبی
۳۴۰	۱۰۰ گرم	عدس
۶۵۰	یک لیوان	عدس
۱۸۵	یک لیوان	عدس پخته (با کمی روغن)
۱۰۰	۱۰۰ گرم	عناب
۵۰	یک قاشق غذاخوری	عسل
۲۰	یک قاشق مربا خوری	عسل
۲۲	۱۰۰ گرم	فلفل سبز یا قرمز (دلمه ای)

۳۸۰	۱۰۰ گرم	فلفل (پودر)
۲۰۰	یک لیوان	فرنی
۹۰	یک دانه	فلافل
۲۵۰	یک ساندویچ	فلافل (یک ساندویچ کوچک)
۶۳۰	۱۰۰ گرم	مغز فندق
۳۰۰	۱۰۰ گرم	فندق با پوست
۱۰	یک عدد	فندق
۲۷	۱۰۰ گرم	قارچ
۳۰	یک فنجان	قارچ
۳۰	۱۰۰ گرم	غوره
۱۰۵	۱۰۰ گرم	قلوه
۱۳۰	۱۰۰ گرم	قهوه خشک
۲	یک فنجان	قهوه (نوشیدنی) تلخ
۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند
۱۰	یک جبه ۲/۵ گرمی	قند
۳۴۰	۱۰۰ گرم	قره قوروت
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کارامل
۱۷	۱۰۰ گرم	کاهو
۲	یک برگ درشت	کاهو
۱۰	یک قاشق چایخوری	کاکائو
۲۲۰	۱۰۰ گرم	کاکائو (پودر)
۲۸	۱۰۰ گرم	کدو خورشتی
۳۵	۱۰۰ گرم	کدو حلوائی
۱۳	۱۰۰ گرم	کرفس
۷۵۰	۱۰۰ گرم	کره حیوانی
۱۰۰	یک قاشق	کره
۱۶۰۰	یک لیوان	کره
۲۹۰	۱۰۰ گرم	کشمش

۳۰	یک قاشق پر	کشمش
۲۴	۱۰۰ گرم	کلم فندقی
۲۸	۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۴۰	یک لیوان	کلم پخته
۲۰	۱۰۰ گرم	کلم پیچ خام
۲۵	یک لیوان	کلم خام
۴۰۰	۱۰۰ گرم	کیک شکلاتی
۱۶۰	یک عدد متوسط	کیک یزدی
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کیک اسفنجی
۵۸۰	۱۰۰ گرم	کنجد
۱۹۰	یک لیوان	کمپوت گیلاس
۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس
۱۹۰	۱۰۰ گرم	کله پاچه
۳۸۰	۱۰۰ گرم	کشک
۶۰	یک قاشق غذا خوری	کشک
۳۸۰	۱۰۰ گرم	کورن فلکس
۱۵۰	یک عدد	کتلت
۱۵۰	یک عدد	کوفته
۲۷۰	یک سیخ	کیاب کوبیده
۲۰۰	یک سیخ	کیاب برگ
۵۰۰	۱۰۰ گرم	کلوچه خانوادگی
۴۰	۱۰۰ گرم	کولا (انواع کولا)
۱۴۰	۱۰۰ گرم	گردو با پوست
۶۲۵	۱۰۰ گرم	گردو (مغز)
۳۰	یک عدد	گردو
۳۰	۱۰۰ گرم	گریپ فروت
۵۷	یک عدد	گریپ فروت
۸۰	یک لیوان	گریپ فروت (آب)

۵۵	۱۰۰ گرم	گلابی
۱۰۰	یک عدد	گلابی
۳۶۰	۱۰۰ گرم	گندم
۱۵	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی
۱۸	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی (آب)
۸۰	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی (رب)
۱۵۰	یک لیوان	گوچه فرنگی (رب)
۱۰۵	۱۰۰ گرم	گوچه فرنگی (سس)
۱۸	یک قاشق	گوچه فرنگی (سس)
۱۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت ماهی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت مرغ
۲۴۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو
۳۵۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو (با چربی)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو (بدون چربی)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوساله
۳۲۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوسفند
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت همبرگر (بدون چربی)
۶۰	۱۰۰ گرم	گیلاس
۷۵	یک لیوان	گیلاس
۵۰۰	۱۰۰ گرم	گزن
۳۰	۱۰۰ گرم	گوچه سبز
۴۴	۱۰۰ گرم	لبو
۳۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز
۲۰۰	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته با کمی روغن
۱۱۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز پخته
۱۱۵	۱۰۰ گرم	لیه پخته

۳۰	۱۰۰ گرم	لیمو ترش
۲۶	۱۰۰ گرم	لیموترش (آب لیمو)
۴	یک قاشق	آب لیمو
۴۰	۱۰۰ گرم	لیمو شیرین
۵۵	۱۰۰ گرم	ماست
۱۵۰	۱۰۰ گرم	ماست کیسه ای
۱۵۰	یک لیوان	ماست پر چربی
۱۱۰	یک لیوان	ماست کم چربی
۸۵۰	۱۰۰ گرم	مارگارین یا کره نباتی
۱۱۰	یک قاشق	مارگارین
۳۶۰	۱۰۰ گرم	ماکارونی خشک
۱۵۰	یک لیوان	ماکارونی پخته
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ماهی
۵۴	یک قاشق غذاخوری	مربا
۱۳۰	۱۰۰ گرم	مغز حیوان
۶۲۵	۱۰۰ گرم	مغز گردو
۳۱۵	۱۰۰ گرم	مارتادلا
۲۰	۱۰۰ گرم	مارچوبه
۷۰	۱۰۰ گرم	موز
۱۰۰	۱۰۰ گرم	موز متوسط
۷۰	۱۰۰ گرم	موسیر
۱۰۰	۱۰۰ گرم	میگو
۲۰	۱۰۰ گرم	نارنج
۴	یک قاشق	نارنج (آب)
۴۰	یک عدد	نارنگی
۳۴۵	۱۰۰ گرم	نارگیل (مغز)
۱۵۶	۱۰۰ گرم	نارگیل تازه
۵۵۰	۱۰۰ گرم	نارگیل خشک رنده شده

۷۵	نصف عدد	نان ساندویچی
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان جو
۲۱۸	۱۰۰ گرم	نان سیاه (با سبوس)
۷۵	یک کف دست	انواع نان
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نان خشک
۳۵	یک عدد	نان سوخاری متوسط
۴۵۰	۱۰۰ گرم	نان روغنی
۲۶۰	۱۰۰ گرم	نان کشمشی
۴۵	۱۰۰ گرم	نخود پخته
۱۳۰	یک قوطی	نوشابه
۱۰۰	یک لیوان	نوشابه
۱۲۰	یک شیشه	نوشابه
۲	یک لیوان	نوشابه رژیمی
۷۰	۱۰۰ گرم	نخود فرنگی
۴۵	۱۰۰ گرم	هلوی تازه
۳۳۰	۱۰۰ گرم	هلوی خشک
۲۰۰	یک لیوان	هلوی کمپوت
۳۲۰	۱۰۰ گرم	هل
۲۳	۱۰۰ گرم	هندوانه
۳۵	۱۰۰ گرم	هویج فرنگی
۴۰	۱۰۰ گرم	هویج ایرانی

"کالری غذاها"

نام غذا	مقدار	کالری	نام غذا	مقدار	کالری
آبالو پلو	۵ قاشق غذاخوری	۲۰۰	کباب ماهی	یک عدد متوسط	۲۵۰
استانبولی پلو	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	کباب ماهی شکم پر	یک عدد متوسط	۳۲۰
باقلا پلو	۵ قاشق غذاخوری	۳۱۰	کباب برگ تابه ای	۲ عدد کوچک	۳۰۰
ته چین	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰	کباب چرخ کرده تابه ای	۲ عدد کوچک	۳۵۰
ته چین اسفناج	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰	آش آلو	۱ بشقاب غذاخوری	۳۰۰
سبزی پلو + سینه مرغ	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	آش جو	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰
عدس پلو	۵ قاشق غذاخوری	۳۵۰	آش گشنیز	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰
کته ساده	۵ قاشق غذاخوری	۱۰۰	آش گندم	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰
ماکارونی	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	آش رشته	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰
خوراک مرغ	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰	آش ماش	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰
لازانیا	یک برش کوچک	۳۵۰	کوکو سبزی	۲ عدد کوچک	۳۰۰
خورش آلو	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	کوکو سیب زمینی	۲ عدد کوچک	۳۵۰
خورش آلو اسفناج	۵ قاشق غذاخوری	۲۰۰	شامی لپه	۲ عدد کوچک	۲۵۰
خورش فسنجان	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰	کتلت گوشت	۲ عدد کوچک	۲۰۰
خورش قورمه سبزی	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	کتلت مرغ	۲ عدد کوچک	۲۰۰
خورش قیمه	۵ قاشق غذاخوری	۲۰۰	همبرگر	۱ عدد کوچک	۲۵۰
خورش قیمه بادمجان	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰	کوفته برنجی	۲ عدد کوچک	۳۲۰
استیک مرغ	یک برش کوچک	۲۰۰	کوفته تبریزی	۱ عدد کوچک	۳۵۰
مرغ ساده	۱/۲ مرغ	۱۸۰	کوفته کاری	۲ عدد کوچک	۳۳۰
مرغ شکم پر	۱/۴ مرغ	۵۵۰	دلمه بادمجان	۲ عدد کوچک	۲۲۰
مرغ بریانی	۱/۴ مرغ	۳۵۰	دلمه برگ مو	۳ عدد کوچک	۲۲۰
بیفتک	یک برش کوچک	۳۰۰	خورش کدو	۵ قاشق غذاخوری	۱۵۰

سوپ جو	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰	خورش نعنا جعفری	۵ قاشق غذاخوری	۱۵۰
سوپ جو با شیر	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰	دلمه گوجه فرنگی	۳ عدد کوچک	۲۰۰
سوپ ذرت	۱ بشقاب غذاخوری	۲۰۰	دلمه فلفل دلمه ای	۳ عدد کوچک	۲۰۰
سوپ سبزی	۱ بشقاب غذاخوری	۶۰	دلمه کلم برگ	۲ عدد کوچک	۲۵۰
سوپ شلغم	۱ بشقاب غذاخوری	۱۵۰	تاس کباب	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰
آبگوشت	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰	آبگوشت بزباش	۵ قاشق غذاخوری	۲۵۰

برنامه غذایی روزانه بر حسب کالری

"صبحانه"

صبحانه ۱۰۰ کالری

- ۱- یک فنجان شیر کم چرب + ۲ عدد خرما
- ۲- دو عدد بیسکویت ساقه طلایی + یک فنجان شیر کم چرب
- ۳- یک تخم مرغ آب پز + چای تلخ + یک عدد خرما
- ۴- یک کف دست نان سنگک + دو قاشق چایخوری عسل
- ۵- یک کف دست نان سنگک + نصف قوطی کبریت پنیر (۱۵ گرم)

صبحانه ۱۵۰ کالری

- ۱- یک عدد بیسکویت ساقه طلایی + یک فنجان شیر کم چرب + یک عدد تخم مرغ آبپز
- ۲- یک لیوان آب پرتقال طبیعی + یک کف دست نان لواش + یک قاشق مرباخوری پنیر
- ۳- یک کف دست نان (بربری، سنگک، تست یا تافتون) + یک قوطی کبریت پنیر + خیار و گوجه
- ۴- یک استکان چای شیرین (۳ حبه قند) + یک کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر + یک عدد گردو

- ۵- یک عدد تخم مرغ آبپز + یک کف دست نان
- ۶- دو عدد بیسکویت ساقه طلایی + چای یا قهوه تلخ + یک عدد تخم مرغ آبپز
- ۷- یک و نیم کف دست نان + نصف قوطی کبریت پنیر
- ۸- یک و نیم کف دست نان + یک قاشق غذاخوری عسل

صبحانه ۲۰۰ کالری

- ۱- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو
- ۲- یک کف دست نان + چای شیرین + نصف قوطی کبریت پنیر + یک عدد گردو
- ۳- یک لیوان شیر و عسل (یک قاشق چایخوری) + یک عدد موز متوسط
- ۴- کره ۱۰ گرم + سه قاشق چایخوری مربا + یک کف دست نان
- ۵- دو کف دست نان + ۳۰ گرم پنیر
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک تخم مرغ آب پز + یک قاشق مرباخوری عسل
- ۷- تخم مرغ یک عدد متوسط آب پز + نان یک کف دست + چایی با یک قاشق غذاخوری شکر

صبحانه ۲۵۰ کالری

- ۱- پنیر یک قوطی کبریت + گوجه فرنگی + دو کف دست نان بربری + یک گردو
- ۲- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ نیمرو + چای

صبحانه ۳۰۰ کالری

- ۱- دو کف دست نان + پنیر یک قوطی کبریت + یک لیوان شیر
- ۲- دو کف دست نان تافتون + ۱۵ گرم کره + یک قاشق مرباخوری عسل + چای تلخ

"ناهار و شام"

ناهار و شام ۱۵۰ کالری

- ۱- سه تکه جگر + یک کف دست نان سنگک + یک لیوان دوغ
- ۲- یک سیب زمینی آب پز متوسط + یک تخم مرغ آب پز متوسط + سالاد کاهو بدون سس
- ۳- مرغ آب پز ۱ عدد ران یا سینه متوسط + کدو آب پز + هویج آب پز
- ۴- یک کف دست نان + یک عدد تخم مرغ آب پز
- ۵- ۲/۳ لیوان سوپ جو + یک کف دست نان

ناهار و شام ۲۰۰ کالری

- ۱- ۵۰ گرم جگر + دو کف دست نان سنگک
- ۲- یک سیخ جوجه کباب
- ۳- ۵۰ گرم مرغ آب پز + کدو آب پز + هویج آب پز + خیارشور + کاهو
- ۴- یک لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد کاهو بدون سس
- ۵- یک کف دست نان + یک و نیم لیوان هندوانه + ۲۰ گرم پنیر
- ۶- ۵ عدد میگوی آب پز + سالاد
- ۷- ۱/۴ پیتزا متوسط
- ۸- یک لیوان عدسی + سالاد کاهو بدون سس
- ۹- یک و نیم لیوان سوپ جو
- ۱۰- یک عدد کوکو سیب زمینی
- ۱۱- نصف ساندویچ همبرگر + سالاد کاهو بدون سس

ناهار و شام ۳۰۰ کالری

- ۱- یک کف دست نان + یک تکه ماهی کوچک
- ۲- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه ماهی کوچک
- ۳- یک کفگیر غذاخوری باقلا پلو بی گوشت
- ۴- یک کف دست نان + نصف سیخ کوبیده + گوجه
- ۵- یک کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی کوچک
- ۶- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کتلت
- ۷- چهار قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ کوچک
- ۸- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد کاهو بدون سس
- ۹- یک و نیم کف دست نان + یک عدد کوکو سبزی
- ۱۰- یک کف دست نان + یک سیخ کباب چنجه + سالاد کاهو بدون سس
- ۱۱- سه تکه پیتزا
- ۱۲- یک و نیم لیوان لوبیا چیتی پخته + سالاد کاهو بدون سس
- ۱۳- یک کف دست نان + سه سیخ جگر

ناهار و شام ۳۵۰ کالری

- ۱- نصف قوطی تن ماهی بدون روغن + یک کف دست نان
- ۲- یک کف دست نان + یک عدد کوفته + سالاد کاهو بدون سس
- ۳- سالاد + یک کف دست نان + یک سیخ برگ
- ۴- یک کف دست نان + یک تکه کوکو سبزی + سالاد کاهو بدون سس
- ۵- یک کف دست نان + یک تکه کباب تابه ای + سالاد کاهو بدون سس
- ۶- نصف بشقاب ماکارونی + سالاد کاهو بدون سس

ناهار و شام ۴۰۰ کالری

- ۱- یک کف دست نان + صد گرم سیب زمینی سرخ کرده + صد گرم سینه مرغ
- ۲- یک کفگیر برنج + صد گرم میگو + سالاد کاهو بدون سس
- ۳- یک کفگیر برنج + یک پیمانه خورش سبزی
- ۴- نصف تن ماهی جنوب + دو کف دست نان
- ۵- یک کفگیر برنج + یک پیمانه خورشت قیمه
- ۶- یک کفگیر و نیم لوبیا پلو + سالاد کاهو بدون سس
- ۷- یک کفگیر برنج + یک قطعه مرغ کوچک

ناهار و شام ۴۵۰ کالری

- ۱- یک و نیم کفگیر باقلا پلو بی گوشت + سالاد کاهو بدون سس
- ۲- پنج قاشق غذاخوری برنج + یک تکه مرغ متوسط
- ۳- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب برگ
- ۴- یک کفگیر برنج + یک تکه مرغ کوچک + سالاد کاهو بدون سس

ناهار و شام ۵۰۰ کالری

- ۱- یک کفگیر برنج + یک سیخ کباب کوبیده + گوجه
- ۲- یک و نیم کف دست نان + یک تکه ماهی بزرگ + سالاد کاهو بدون سس
- ۳- یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت
- ۴- یک کفگیر برنج + یک تکه ماهی متوسط
- ۵- یک و نیم کف دست نان + یک تکه مرغ بزرگ + سالاد کاهو بدون سس
- ۶- یک تکه گوشت خورشتی متوسط + یک کفگیر برنج
- ۷- یک و نیم کف دست نان + یک تکه گوشت خورشتی بزرگ + سالاد کاهو بدون سس

ناهار و شام ۵۵۰ کالری

- ۱- یک کفگیر زرشک پلو + نصف سینه مرغ بدون پوست
- ۲- یک کفگیر باقلاپلو + یک ران مرغ
- ۳- یک کفگیر برنج + یک ران مرغ + ماست نصف لیوان
- ۴- یک کفگیر برنج + نصف سیخ کباب برگ + یک قاشق سس + سالاد کاهو بدون سس
- ۵- یک کفگیر برنج + صد گرم گوشت قرمز بدون چربی + سالاد کاهو با یک قاشق غذا خوری سس

ناهار و شام ۶۰۰ کالری

- ۱- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشت کرفس یا هر نوع خورشت دیگر
- ۲- سالاد کاهو + یک قاشق غذا خوری سس مایونز + یک و نیم کف دست نان + ۲ عدد کتلت

ناهار و شام ۶۵۰ کالری

- ۱- یک تکه بزرگ ماهی + برنج یک کفگیر + ماست نصف لیوان + سالاد با یک قاشق غذاخوری سس
- ۲- یک بشقاب برنج (۱۰۰ گرم) + یک کاسه کوچک خورشت قیمه بادمجان یا هر نوع خورشت دیگر
- ۳- ۲ کف دست نان + ۲ تکه کباب تابه ای + سالاد با یک قاشق غذاخوری سس

"میان وعده"

میان وعده ۵۰ کالری

- ۱- یک میوه کوچک
- ۲- شکلات کاکائویی ۱۰ گرم
- ۳- هندوانه یک قاچ کوچک

میان وعده ۱۰۰ کالری

- ۱- شربت آلبالو یک لیوان
- ۲- میوه + چای + یک عدد خرما
- ۳- میوه + چای + یک حبه قند
- ۴- میوه یک عدد بزرگ
- ۵- انجیر خشک ۴ عدد
- ۶- شکلات مغز دار آنا تا ۴ عدد
- ۷- کشمش ۶۰ عدد یا ۳۰ گرم + خرما ۲ عدد متوسط
- ۸- پسته ۱۲ عدد درشت

میان وعده ۲۰۰ کالری

- ۱- بستنی (یک لیوان کوچک)
- ۲- شکلات مغز دار آنا تا ۷ عدد
- ۳- یک عدد شکلات کاکائویی کوچک
- ۴- بستنی عروسی میهن یک عدد

تعیین مقدار BMI به روش مقایسه وزن و قد



BMI, HIGHT AND WEIGHT CHART

جدول زیر به روشی دیگر به محاسبه مقدار وزن بدن و قد شما مقدار تقریبی BMI شما را تعیین می نماید. جهت استفاده مناسب از جدول فوق :

- ۱- میزان طول قد خود را در ستون عمودی سمت چپ تعیین کنید.
 - ۲- سپس از همان مربع به سمت راست حرکت کنید تا به میزان تقریبی وزن تعیین شده برسید.
 - ۳- شماره BMI در بالای همین ستون عدد مناسب برای وزن و قد شماست.
 - ۴- شما قبلا BMI خود را محاسبه نموده اید؟ (صفحه ۱۴)
- در نتیجه میزان اضافه وزن خود را بدست می آورید.

اعداد تقریبی است. ۵/±

وزن متعادل							اضافه وزن				چاق			
BMI (Kg/m²)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
قد (سانتی‌متر)	وزن (کیلوگرم)													
147	41	44	45	48	50	52	54	54	59	61	63	65	76	87
150	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	78	90
152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	81	93
155	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96
157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99
160	49	51	54	56	59	61	64	66	69	72	74	77	89	105
163	50	53	55	58	61	64	66	68	72	74	77	79	93	105
165	52	54	57	60	63	65	68	71	73	77	79	82	95	109
168	54	56	59	62	64	67	70	73	76	79	82	84	98	112
170	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	86	101	116
173	57	59	63	66	68	72	74	78	80	82	86	89	104	119
175	58	61	64	68	70	73	77	80	83	85	89	92	107	122
178	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	94	110	126
180	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130
183	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	117	133
185	65	68	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	120	137
189	67	70	74	78	81	84	88	92	95	99	102	106	123	141
191	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	127	145
193	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149

نکته: در افراد چاق گام اول برای لاغر شدن کاهش ۱۰٪ از وزن بدن می باشد.

وزن ایده آل یا وزن مناسب؟

IDEAL & NORMAL WEIGHT



BMI شاخص توده وزنی (Body Mass Index) چیست ؟

اگر چنانچه می‌خواهید از وضعیت سلامتی وزن خود مطلع شوید، BMI خود را اندازه بگیرید. BMI عدد وزن شماست، هر شخصی با یک محاسبه ساده می‌تواند BMI خود را محاسبه نماید. جهت بدست آوردن این عدد بایستی وزن خودتان را به کیلوگرم و قد خود را به متر اندازه بگیرید. مثلاً وزن شما ۶۵ کیلوگرم و قد شما ۱۶۳ سانتی‌متر است. در این فرمول بایستی قد خود را به متر تبدیل نمایید. یعنی قد شما ۱/۶۳ متر می‌باشد. حال عدد وزن را به حاصل ضرب اندازه قد در خودش تقسیم می‌کنیم. عدد BMI شما ۲۴/۴۶ است.

مثال: $65 \div (1.63 \times 1.63) = 24.46$

عدد بدست آورده را در محور زیر مشخص کنید.



عدد BMI شما در کجای این نوار قرار دارد؟ و به کدام منطقه نزدیکتر است؟
 قبلاً اشاره نمودیم که جهت تعادل در وزن بایستی میزان کالری دریافتی از مواد غذایی شما مساوی با میزان کالری مصرفی شما باشد. اگر در منطقه اضافه وزن هستید و یا چاق محسوب می‌شوید به مرحله بعدی بروید.

BMI شما چند است ؟

نکته: غذا را با هدف سلامتی مصرف نمائید نه برای سیر شدن و پر کردن شکم.