

کالری نوشیدنیها و آب میوه			کالری غذاها و مواد غذایی			کالری تنقلات و شیرینی			کالری سبزیجات			کالری میوه ها		
کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۰	۱۰۰ گرم	آب	۱	۱ عدد	خیار شور	۳	۱ عدد	آلبالو خشک	۳	۱ عدد	ترپچه	۱	۱ عدد	زغال اخته
۲	اقاشق غذاخوری	آب نارنج	۲	۱ اقاشق چایخوری	زعفران	۵	۱ عدد	آدامس	۵	۱ عدد	زیتون سبز	۲	۱ عدد	توت سفید
۲	اقاشق غذاخوری	آبغوره	۳	۱ عدد	برگ انگور	۵	۱ عدد	پفک	۵	۱ تکه	سیر	۳	۱ عدد	آلبالو
۲	الیوان	چای تلخ	۵	۱ اقاشق غذاخوری	زرشک	۱۰	۱ عدد	چیپس	۷	۱ عدد	زیتون سیاه	۴	۱ عدد	توت فرنگی متوسط
۲	اقاشق غذاخوری	سرکه	۶	۱ اقاشق چایخوری	ادویه کاری	۱۰	۱ عدد	قند	۱۲	۱ عدد	ذرت (پچه)	۴	۱ عدد	چاقاله بادام
۲	الیوان	عرقیجات	۸	۱ اقاشق چایخوری	زردچوبه	۱۲	۱ اقاشق غذاخوری	کاکائو (پودر)	۱۵	۱ عدد	شلغم	۴	۱ عدد	گیلاس
۲	الیوان	قهوه (بدون کرم و شکر)	۹	۱ اقاشق چایخوری	سیر (پودر)	۲۰	۱ عدد	آبنبات ساده کوچک	۱۵	۱۰۰ گرم	کرفس	۵	۱ عدد	تمر هندی
۲	الیوان	نسکافه (بدون کرم و شکر)	۱۲	۱ اقاشق غذاخوری	سس گوجه فرنگی	۲۰	۱ عدد	بیسکویت ساده	۱۵	۱ عدد	هویج کوچک	۵	۱ عدد	خیار قلمی
۵	اقاشق غذاخوری	آلبیمو ترش	۱۶	۱ اقاشق غذاخوری	فلفل سیاه	۲۰	۱ اقاشق مرباخوری	شکر	۱۸	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی	۸	۱ عدد	گوجه سبز
۳۵	الیوان	آب گوجه فرنگی	۱۸	۱۰۰ گرم	خیار شور	۲۰	۱ اقاشق مرباخوری	عسل	۲۰	۱ عدد	بادمجان	۱۰	۱ عدد	ازگیل
۴۰	الیوان	آب کرفس	۲۵	۱ اقاشق غذاخوری	خورش بامیه	۲۰	۱ اقاشق مرباخوری	مرب	۲۰	۱ عدد	فلفل دلمه‌ای	۱۲	۱۰۰ گرم	خیار
۴۰	الیوان	آب نارگیل	۲۵	۱ اقاشق غذاخوری	خورش کرفس	۲۵	الیوان	پف فیل بدون روغن	۲۰	۱۰۰ گرم	فلفل دلمه‌ای	۲۰	۱ عدد	خرما
۵۵	الیوان	دوغ	۳۰	۱ اقاشق غذاخوری	حلیم بادمجان	۲۵	۱ اقاشق غذاخوری	شله زرد	۲۰	۱۰۰ گرم	کاهو	۲۰	۱ عدد	زردآلو
۶۰	الیوان	آب طالبی	۳۰	۱ اقاشق غذاخوری	خوراک چینی	۲۵	۱ اقاشق غذاخوری	شیر برنج	۲۱	۱۰۰ گرم	ریواس	۲۰	۱ عدد	لیمو ترش متوسط
۶۰	الیوان	آب هندوانه	۳۰	۱ اقاشق غذاخوری	خورش قورمه سبزی	۲۵	۱ قاشق	فرنی	۲۲	۱ عدد	گوجه فرنگی متوسط	۲۰	۱۰۰ گرم	نارنج
۷۰	الیوان	دلستر لیمویی محتوی شکر	۳۵	۱ اقاشق غذاخوری	حلیم کامل	۳۰	۱ عدد	شکلات ساده کوچک	۲۴	۱۰۰ گرم	بادمجان	۲۱	الیوان	آب ریواس
۷۵	الیوان	آب توت فرنگی	۳۵	۱ اقاشق غذاخوری	خورش قیمه	۴۰	۱ عدد	بیسکویت کرم دار	۲۵	۱۰۰ گرم	ترب	۲۱	۱۰۰ گرم	ریواس
۷۵	الیوان	آب لیمو شیرین	۴۰	۱ اقاشق	بیف استروگانف	۴۰	۱ عدد	شکلات مغزدار کوچک	۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری	۲۵	۱ عدد	انجیر متوسط

				غذاخوری										
۸۰	الیوان	آب شاه توت	۴۰	افاشق غذاخوری	پلو ساده با روغن	۴۵	الیوان	پف فیل با روغن	۲۵	۱۰۰گرم	اسفناج	۲۵	۱۰۰گرم	خریزه
۸۰	الیوان	آب گریپ فروت	۵۰	۱۰۰گرم	زرشک	۵۰	افاشق غذاخوری	حلو	۲۵	۱۰۰گرم	ریحان	۲۵	۱۰۰گرم	طالبی
۸۰	الیوان	آب هویج	۵۵	افاشق غذاخوری	خورش فسنجان	۶۰	۱ قرص	بیسکویت ساقه طلایی	۲۵	۱۰۰گرم	شلغم	۲۵	۱ عدد	نارنج
۹۰	الیوان	آب پرتقال	۷۰	۱ عدد	تخم مرغ آبپز	۶۰	۱۰۰گرم	زله (دسر)	۲۵	۱۰۰گرم	کلم بروکلی	۲۵	۱۰۰گرم	هندوانه
۱۰۰	الیوان	آب آلبالو	۷۰	افاشق غذاخوری	سس خردل	۶۰	افاشق غذاخوری	شکر	۲۵	۱۰۰گرم	کلم پیچ	۳۰	۱۰۰گرم	به
۱۰۰	الیوان	آب سیب	۷۲	افاشق غذاخوری	سس هزار جزیره	۶۰	افاشق غذاخوری	مرب	۲۵	۱۰۰گرم	کلم قرمز	۳۰	۱۰۰گرم	چاقاله بادام
۱۰۵	الیوان	آب آناناس	۷۵	افاشق غذاخوری	سس فرانسوی	۶۵	افاشق غذاخوری	عسل	۲۵	۱۰۰گرم	گل کلم	۳۰	۱۰۰گرم	غوره
۱۰۵	الیوان	آب انار	۸۰	۱۰۰گرم	سس گوجه فرنگی	۸۰	۱ عدد	بامیه (شرینی)	۳۰	۱ عدد	پیاز کوچک	۳۰	۱۰۰گرم	گریپ فروت
۱۱۰	الیوان	آب آلوئه ور	۸۰	۱ عدد	فلافل	۱۲۰	الیوان	شربت	۳۰	۱۰۰گرم	قارچ	۳۰	۱۰۰گرم	گوجه سبز
۱۱۰	الیوان	شربت میوه	۹۰	افاشق غذاخوری	سس مایونز	۱۲۵	۱ عدد	بستنی قیفی پاستوریزه	۳۰	۱ عدد	کدو سبز	۳۰	۱۰۰گرم	لیمو ترش
۱۷۰	الیوان	شیر موز	۹۳	۱۰۰گرم	برگ انگور	۱۲۵	الیوان	زله (دسر)	۳۰	۱۰۰گرم	کدو سبز	۳۰	۱۰۰گرم	لیمو شیرین
۱۱۰	الیوان	شیر ۵/۱ درصد	۱۳۰	۱ عدد	تخم مرغ نیمرو	۱۲۵	۱ عدد	کیک یزدی کوچک	۳۰	۱۰۰گرم	لوبیا سبز	۳۲	۱۰۰گرم	توت فرنگی
۱۱۰	الیوان	نوشابه کوک	۱۳۰	الیوان	سوپ گوجه فرنگی	۱۶۵	۱ عدد	کیم ساده	۲۵	۱۰۰گرم	کدو حلوائی	۳۵	۱۰۰گرم	پرتقال
۱۲۰	الیوان	آب انبه	۱۵۰	الیوان	آش دوغ	۱۸۰	الیوان	سمنو	۳۵	۱۰۰گرم	هویج	۳۵	۱ عدد	نارنگی کوچک
۱۲۰	الیوان	شیر سوی	۱۵۰	الیوان	پوره سیب زمینی	۱۸۰	۱۰۰گرم	لواشک	۴۰	۱۰۰گرم	بامیه	۴۰	۱ عدد	آلو قرمز متوسط
۱۳۰	الیوان	آب انگور	۱۵۰	۱ عدد	دلمه متوسط	۲۰۰	۱۰۰گرم	بستنی پاستوریزه	۴۲	۱۰۰گرم	پیاز	۴۰	۱۰۰گرم	انار
۴۵۰	۱۰۰گرم	کافی میکس	۱۵۰	افاشق غذاخوری	سالاد الویه	۲۳۰	۱۰۰گرم	کاکائو (پودر)	۴۵	۱۰۰گرم	چغندر	۴۰	۱ عدد	کیوی متوسط
			۱۵۰	۱ عدد	سمبوسه	۲۴۵	۱۰۰گرم	چیپس میوه	۵۰	۱۰۰گرم	نخود فرنگی	۴۰	۱ عدد	لیمو شیرین متوسط
			۱۵۰	الیوان	سوپ جو	۲۵۰	۱۰۰گرم	بستنی سنتی	۶۰	۱ عدد	لیو	۴۰	۱۰۰گرم	هلو
			۱۸۰	الیوان	اسپاگتی با مخلفات	۲۵۰	الیوان	شله زرد	۷۰	۱۰۰گرم	برگ مو	۴۴	۱ عدد	شلیل متوسط
			۱۸۰	الیوان	حلیم بدون روغن	۲۵۰	الیوان	شیر برنج	۷۵	الیوان	باقلا پخته	۴۵	۱۰۰گرم	توت سفید
			۲۰۰	۱ سیخ	جوجه کباب	۲۵۰	الیوان	فالوده	۷۵	۱۰۰گرم	سیب زمینی	۴۵	الیوان	خریزه
			۲۰۰	الیوان	سوپ خامه	۲۵۰	الیوان	فرنی	۸۰	۱۰۰گرم	ذرت	۴۵	الیوان	طالبی
			۲۰۰	الیوان	عدسی	۲۶۰	۱۰۰گرم	آدامس	۸۰	۱ عدد	سیب زمینی کوچک	۴۵	۱۰۰گرم	نارنگی
			۲۴۰	۱ کفگیر	پلو ساده با روغن	۲۷۵	۱ عدد	کیم شکلاتی مغزدار	۹۵	۱۰۰گرم	ذرت (کنسرو)	۴۵	الیوان	هندوانه

			۲۵۰	کاسه ۱	آش رشته	۳۰۰	۱۰۰گرم	پاستیل	۱۰۰	۱۰۰گرم	باقلا سبز	۴۶	۱۰۰گرم	آلو قرمز
			۲۵۵	۱۰۰گرم	لفل سیاه	۳۰۰	۱۰۰گرم	عسل	۱۰۰	۱ عدد	ذرت (بلال)	۴۸	۱۰۰گرم	آناناس
			۳۰۰	الیوان	آبگوشت کم چرب	۳۰۰	۱۰۰گرم	کیک ساده	۱۵۰	۱۰۰گرم	زیتون سبز	۵۰	الیوان	توت سفید
			۳۱۰	۱ کفگیر	آلبالو پلو	۳۰۰	۱ عدد	نان خامه‌ای متوسط	۲۰۰	۱۰۰گرم	زیتون سیاه	۵۰	۱۰۰گرم	توت سیاه (شاه توت)
			۳۱۰	۱ کفگیر	استامبولی	۳۶۰	۱۰۰گرم	کرم کارامل	۳۵۰	۱۰۰گرم	باقلا خشک	۵۰	۱۰۰گرم	زردآلو
<b>کالری خشکبار</b>			۳۱۰	۱ کفگیر	باقالی پلو	۳۷۰	۱۰۰گرم	کورن فلکس	<b>کالری انواع لبنیات</b>			۵۰	۱۰۰گرم	سیب
<b>کالری</b>	<b>مقدار</b>	<b>ماده غذایی</b>	۳۱۰	۱۰۰گرم	زعفران	۳۸۰	۱۰۰گرم	آجیل سوی	<b>کالری</b>	<b>مقدار</b>	<b>ماده غذایی</b>	۵۰	۱۰۰گرم	کیوی
۵	۱ عدد	سنجد	۳۱۰	۱ کفگیر	شیرین پلو	۳۸۰	۱۰۰گرم	بیسکویت ساده	۴۰	۱۰۰گرم	شیر کم چرب ۰.۵٪ چربی	۵۲	۱۰۰گرم	تمشک
۸	۱ عدد	بادام زمینی	۳۱۰	۱ کفگیر	عدس پلو	۳۹۰	۱۰۰گرم	ژله (پودر)	۴۵	اقاشق غذاخوری	خامه	۵۵	الیوان	تمشک
۸	۱ عدد	پسته درشت	۳۲۵	۱۰۰گرم	ادویه کاری	۴۰۰	۱۰۰گرم	بامیه (شرینی)	۴۵	اقاشق مریخوری	کره	۵۵	الیوان	توت فرنگی
۸	۱ عدد	فندق درشت	۳۳۰	۱۰۰گرم	سیر (پودر)	۴۰۰	۱۰۰گرم	حلو	۵۰	اقاشق غذاخوری	شیر خشک	۵۷	۱۰۰گرم	زغال اخته
۱۰	۱ عدد	بادام درشت	۳۵۰	۱۰۰گرم	زردچوبه	۴۰۰	۱۰۰گرم	قند	۵۵	الیوان	دوغ	۵۸	۱۰۰گرم	گلایی
۱۰	۱ عدد	بادام هندی درشت	۴۰۰	۱ عدد	ساندویج فلافل	۴۰۰	۱۰۰گرم	کیک شکلاتی	۵۵	اقاشق غذاخوری	کشک پاستوریزه	۶۰	۱۰۰گرم	آلبالو
۱۰	۱ عدد	برگه زردآلو	۴۵۰	۱ عدد	ساندویج استیک	۴۰۰	۱۰۰گرم	نیات	۵۵	۱۰۰گرم	ماست ۵/۱ درصد چربی	۶۰	۱ عدد	آلو زرد
۲۰	۱ عدد	آلو بخار	۴۶۵	۱۰۰گرم	سس خردل	۴۴۰	۱۰۰گرم	اسنک بیوگلر	۸۰	الیوان	شیر کم چربی ۵/۱ درصد	۶۰	۱۰۰گرم	آلونه‌ور
۲۰	۱ عدد	خرم	۴۸۰	۱ عدد	ساندویج ژامبون	۴۵۰	۱۰۰گرم	زولبی	۱۰۰	اقاشق غذاخوری	کره	۶۰	الیوان	توت سیاه (شاه توت)
۲۵	۱ عدد	انجیر خشک	۴۸۰	۱ عدد	ساندویج هات داگ	۴۵۰	۱۰۰گرم	شیرینی خشک	۱۱۰	الیوان	شیر کم چرب ۵/۱ درصد	۶۰	۱۰۰گرم	خرمالو
۳۰	۱ عدد	برگه هلو	۴۸۰	۱۰۰گرم	سس هزار جزیره	۴۸۰	۱۰۰گرم	بیسکویت کرم دار	۱۱۰	۱۰۰گرم	کشک پاستوریزه	۶۰	۱۰۰گرم	زالزالک
۳۰	اقاشق غذاخوری	کشمش	۵۰۰	۱ عدد	ساندویج رست بیف	۵۰۰	۱۰۰گرم	باقلو	۱۱۰	الیوان	ماست ۵/۱ درصد چربی	۶۰	۱۰۰گرم	شلیل
۳۰	۱ عدد	گردو درشت	۵۰۰	۱ عدد	ساندویج همبرگر	۵۰۰	۱۰۰گرم	پفک	۱۲۵	۱ عدد	بستنی قیفی پاستوریزه	۶۰	۱۰۰گرم	گیلاس
۵۰	اقاشق غذاخوری	تخمه	۵۳۰	۱ عدد	ساندویج چیز برگر	۵۰۰	۱۰۰گرم	چیپس	۱۳۰	۱۰۰گرم	پنیر کم چرب	۶۰	۱ عدد	هلو متوسط
۵۰	اقاشق غذاخوری	کنجد	۶۰۰	۱۰۰گرم	سس مایونز	۵۰۰	۱۰۰گرم	حلوا ارده	۱۵۰	الیوان	شیر پر چرب ۳ درصد	۶۵	۱۰۰گرم	انار دانه شده

انبه	۱۰۰ گرم	۶۵	ماست ۳ درصد چربی	الیوان	۱۵۰	سوهان	۱۰۰ گرم	۵۰۰	پیتزای سبزیجات	۱ عدد	۷۵۰	عنب	۱۰۰ گرم	۸۰																																																																																	
آلبالو	الیوان	۷۰	ماست چکیده	۱۰۰ گرم	۱۵۰	شیرینی خامه‌ای	۱۰۰ گرم	۵۰۰	پیتزا گوشت و قارچ	۱ عدد	۷۷۰	سنجد	۱۰۰ گرم	۱۳۰																																																																																	
آناناس	الیوان	۷۰	کیب ساده	۱ عدد	۱۶۵	کلوچه	۱۰۰ گرم	۵۰۰	پیتزا پنیر	۱ عدد	۸۲۰	لواشک	۱۰۰ گرم	۱۸۰																																																																																	
انجیر	۱۰۰ گرم	۷۰	شیر کاکائو	الیوان	۱۷۰	کیت کت	۱۰۰ گرم	۵۰۰	پیتزا افلفل	۱ عدد	۸۲۰	آلو بخار	۱۰۰ گرم	۲۴۰																																																																																	
انگور سبز	۱۰۰ گرم	۷۰	بستنی پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۰۰	گز	۱۰۰	۵۰۰	پیتزا متوسط	۱ عدد	۸۲۰	برگه	۱۰۰ گرم	۲۴۰																																																																																	
انگور قرمز	۱۰۰ گرم	۷۰	پنیر پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۲۰	نان خامه‌ای	۱۰۰ گرم	۵۰۰	پیتزا مخصوص	۱ عدد	۹۰۰	انجیر خشک	۱۰۰ گرم	۳۰۰																																																																																	
خرمالوی متوسط	۱ عدد	۷۰	ماست خامه‌ای	الیوان	۲۲۰	کره بادام زمینی	۱۰۰ گرم	۵۹۰	روغن حیوانی	۱۰۰ گرم	۹۰۰	کشمش	۱۰۰ گرم	۳۰۰																																																																																	
گیلاس	الیوان	۷۰	بستنی سنتی	۱۰۰ گرم	۲۵۰	<b>کالری انواع نان، غلات، حبوبات و آردها</b>		<b>کالری گوشت و مواد پروتئینی</b>			توت خشک	۱۰۰ گرم	۳۶۰																																																																																		
موز	۱۰۰ گرم	۷۰	خامه شل	۱۰۰ گرم	۲۵۰	ماده غذایی	مقدار	کالری	ماده غذایی	مقدار	کالری	تخمه کدو	۱۰۰ گرم	۵۴۰																																																																																	
آلو زرد	۱۰۰ گرم	۷۵	کیب شکلاتی مغزدار	۱ عدد	۲۷۵	آرد جو	۲۵	۲۵	سفیده تخم مرغ	۱ عدد	۲۰	پسته	۱۰۰ گرم	۵۶۰																																																																																	
به متوسط	۱ عدد	۷۵	پنیر ورقه ای پیتز	۱۰۰ گرم	۳۰۰	آرد گندم	۲۵	۲۵	تخم مرغ متوسط	۱ عدد	۷۰	تخمه زاپنی	۱۰۰ گرم	۵۶۰																																																																																	
پر تقال متوسط	۱ عدد	۷۵	خامه سفت	۱۰۰ گرم	۳۵۰	نان لواش	۱ کف دست	۲۵	جگر (یک سیخ)	۵۰ گرم	۷۰	تخمه هندوانه	۱۰۰ گرم	۵۶۰																																																																																	
سیب متوسط	۱ عدد	۷۵	پنیر خامه‌ای	۱۰۰ گرم	۳۸۰	نان تافتون	۱ کف دست	۳۷	قلوه	۱۰۰ گرم	۱۰۰	بادام زمینی	۱۰۰ گرم	۵۶۵																																																																																	
زالزالک	الیوان	۸۰	پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم	۴۰۰	جوانه ماش	۱۰۰ گرم	۴۵	گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	۱۰۰	تخمه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۵۷۰																																																																																	
گریپ فروت متوسط	۱ عدد	۸۰	شیر غلیظ	الیوان	۴۵۰	جوانه گندم	۱۰۰ گرم	۵۰	میگوی کبابی	۱۰۰ گرم	۱۰۰	کنجد	۱۰۰ گرم	۵۷۰																																																																																	
گلادی متوسط	۱ عدد	۸۰	شیر خشک	۱۰۰ گرم	۵۰۰	نان بربری	۱ کف دست	۷۵	جگر مرغ	۱۰۰ گرم	۱۲۰	بادام	۱۰۰ گرم	۵۸۰																																																																																	
زغال اخته	الیوان	۸۵	کره	۱۰۰ گرم	۷۰۰	نان جو	۱ کف دست	۷۵	زبان گوساله	۱۰۰ گرم	۱۳۰	بادام هندی	۱۰۰ گرم	۵۸۰																																																																																	
ازگیل	۱۰۰ گرم	۹۰																																																																																													
انگور	الیوان	۹۰																																																																																													
موز بدون پوست	۱۰۰ گرم	۹۵																																																																																													
موز متوسط	۱ عدد	۱۰۰																																																																																													
انار دانه شده	الیوان	۱۲۰																																																																																													
انبه متوسط	۱ عدد	۱۳۵																																																																																													
انار بزرگ	۱ عدد	۱۴۰																																																																																													
آواکادو	۱۰۰ گرم	۱۹۰																																																																																													
تمر هندی	۱۰۰ گرم	۲۴۰																																																																																													
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>نان سنگک</td> <td>۱ کف دست</td> <td>۷۵</td> <td>سنگدان مرغ</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۴۰</td> <td>فندق</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۶۳۰</td> </tr> <tr> <td>لوبیا چشم بلبلی</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۳۰</td> <td>سیرابی و شیردان</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۴۰</td> <td>گردو</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۶۵۵</td> </tr> <tr> <td>نان باگت</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۵۰</td> <td>سوسیس کوکتل</td> <td>۱ قطعه</td> <td>۱۵۰</td> <td>نارگیل خشک</td> <td>۱۰۰</td> <td>۶۶۰</td> </tr> <tr> <td>نان تست</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۵۰</td> <td>جگر سفید</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۶۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>نان جو</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۵۰</td> <td>دل مرغ</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۷۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>نان گندم</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۵۰</td> <td>چشم و مغز و بناگوش</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۸۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>ماش</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۳۲۰</td> <td>شنیتسل مرغ</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۱۸۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>عدس</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۳۴۰</td> <td>جوجه کباب (یک سیخ)</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>لوبیا چیتی</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۳۴۰</td> <td>کباب برگ (یک سیخ)</td> <td>۱۰۰ گرم</td> <td>۲۰۰</td> <td colspan="3"></td> </tr> </tbody> </table>															نان سنگک	۱ کف دست	۷۵	سنگدان مرغ	۱۰۰ گرم	۱۴۰	فندق	۱۰۰ گرم	۶۳۰	لوبیا چشم بلبلی	۱۰۰ گرم	۱۳۰	سیرابی و شیردان	۱۰۰ گرم	۱۴۰	گردو	۱۰۰ گرم	۶۵۵	نان باگت	۱۰۰ گرم	۲۵۰	سوسیس کوکتل	۱ قطعه	۱۵۰	نارگیل خشک	۱۰۰	۶۶۰	نان تست	۱۰۰ گرم	۲۵۰	جگر سفید	۱۰۰ گرم	۱۶۰				نان جو	۱۰۰ گرم	۲۵۰	دل مرغ	۱۰۰ گرم	۱۷۰				نان گندم	۱۰۰ گرم	۲۵۰	چشم و مغز و بناگوش	۱۰۰ گرم	۱۸۰				ماش	۱۰۰ گرم	۳۲۰	شنیتسل مرغ	۱۰۰ گرم	۱۸۰				عدس	۱۰۰ گرم	۳۴۰	جوجه کباب (یک سیخ)	۱۰۰ گرم	۲۰۰				لوبیا چیتی	۱۰۰ گرم	۳۴۰	کباب برگ (یک سیخ)	۱۰۰ گرم	۲۰۰			
نان سنگک	۱ کف دست	۷۵	سنگدان مرغ	۱۰۰ گرم	۱۴۰	فندق	۱۰۰ گرم	۶۳۰																																																																																							
لوبیا چشم بلبلی	۱۰۰ گرم	۱۳۰	سیرابی و شیردان	۱۰۰ گرم	۱۴۰	گردو	۱۰۰ گرم	۶۵۵																																																																																							
نان باگت	۱۰۰ گرم	۲۵۰	سوسیس کوکتل	۱ قطعه	۱۵۰	نارگیل خشک	۱۰۰	۶۶۰																																																																																							
نان تست	۱۰۰ گرم	۲۵۰	جگر سفید	۱۰۰ گرم	۱۶۰																																																																																										
نان جو	۱۰۰ گرم	۲۵۰	دل مرغ	۱۰۰ گرم	۱۷۰																																																																																										
نان گندم	۱۰۰ گرم	۲۵۰	چشم و مغز و بناگوش	۱۰۰ گرم	۱۸۰																																																																																										
ماش	۱۰۰ گرم	۳۲۰	شنیتسل مرغ	۱۰۰ گرم	۱۸۰																																																																																										
عدس	۱۰۰ گرم	۳۴۰	جوجه کباب (یک سیخ)	۱۰۰ گرم	۲۰۰																																																																																										
لوبیا چیتی	۱۰۰ گرم	۳۴۰	کباب برگ (یک سیخ)	۱۰۰ گرم	۲۰۰																																																																																										

۲۰۰	۱۰۰گرم	کله و پاچه	۳۴۰	۱۰۰گرم	لوبيا سفيد
۲۰۰	۱۰۰گرم	گوشت بوقلمون	۳۴۰	۱۰۰گرم	لوبيا قرمز
۲۰۰	۱۰۰گرم	گوشت گوساله	۳۴۰	۱۰۰گرم	نخود
۲۰۰	۱۰۰گرم	گوشت مرغ	۳۵۰	۱۰۰گرم	باقلا خشک
۲۰۰	۱۰۰گرم	میگوی سوخاری	۳۵۰	۱۰۰گرم	کندم
۲۰۰	۱۰۰گرم	همبرگر	۳۵۰	۱۰۰گرم	ماکارونی
۲۱۰	۱۰۰گرم	ناگت مرغ	۳۵۰	۱۰۰گرم	نان خشک
۲۲۰	۱۰۰گرم	گوشت شتر مرغ	۳۵۰	۱۰۰	نان سوخاری
۲۲۰	۱۰۰گرم	گوشت گاو	۳۶۰	۱۰۰گرم	برنج خام
۲۲۰	۱۰۰گرم	گوشت گوسفند کم چرب	۳۶۰	۱۰۰گرم	لپه
۲۵۰	۱۰۰گرم	زبان گوسفند	۳۸۰	۱۰۰گرم	سوی
۲۶۰	۱۰۰گرم	دل گوسفند	۴۵۰	۱۰۰گرم	نان روغنی
۲۸۰	۱۰۰گرم	کالباس مرغ یا بوقلمون			
۲۸۰	۷۰گرم	کیاب کوبیده (یک سیخ)			
۳۰۰	۱۰۰گرم	تن ماهی با روغن			
۳۰۰	۱۰۰گرم	سوسیس			
۳۰۰	۱۰۰گرم	کالباس گوشت			
۳۰۰	۱۰۰گرم	گوشت گوسفند پرچرب			

۲۵۰	۱ عدد	آوآکادو
۲۵۰	۱ لیوان	نارگیل رنده شده
۲۸۰	۱۰۰گرم	خرما
۳۰۰	۱۰۰گرم	انجیر خشک
۳۵۵	۱۰۰گرم	نارگیل
۳۶۰	۱۰۰گرم	توت خشک