

قسم التغذية  
إدارة الصحة العامة  
وزارة الصحة  
دولة البحرين

# القيمة الغذائية للأطعمة

د. عبدالرحمن مصيقر  
زهير الدلال





بسم الله الرحمن الرحيم

القيمة الغذائية للأطعمة  
(الجدول المبسط لتحليل الأغذية)

اعداد

الدكتور عبدالرحمن مصيقر  
رئيس قسم التغذية  
اليد زهير السدلال  
اخصائي تغذية

قسم التغذية - ادارة الصحة العامة - وزارة الصحة - البحرين

الطبعة الاولى / يناير ١٩٨٧م

مكتبة جامعة القاهرة  
القاهرة ١٩٨٧

- القيمة الغذائية للأطعمة .
- اعداد : د.عبدالرحمن مصيقر - زهير الدلال .
- وزارة الصحة - دولة البحرين .
- الطبعة الاولى - يناير ١٩٨٧ م .
- تصميم الغلاف : د.عبدالرحمن مصيقر .
- رقم الايداع في المكتبة العامة ٤٢٨ د.ع/٨٧ .
- طبع في المؤسسة العربية للطباعة والنشر - البحرين .

مكتبة جامعة القاهرة - القاهرة ١٩٨٧

٧٧٧٩

## المحتويات

### الصفحة

### الموضوع

- ١ - تقديم
- ٢ - ايضاحات عامة
- ٣ - محتويات الاطعمة من العناصر الغذائية
- ٣ - الحبوب ومنتجاتها
- ٤ - الخبز ومنتجاته
- ٤ - الفواكه
- ٨ - الخضراوات
- ١٢ - البقوليات
- ١٢ - المكسرات والبذور
- ١٤ - اللحوم والدواجن
- ١٥ - الاسماك
- ١٦ - الالبان ومنتجاتها
- ١٧ - الزيوت والدهون
- ١٧ - البهارات والتوابل
- ١٨ - المشروبات
- ٢٠ - متفرقات
- ٢١ - محتوى الصوديوم في بعض الاغذية
- ٢٩ - محتوى الكوليسترول في بعض الاغذية
- ٣٢ - الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية

## تقديم

يُعرف الغذاء الكامل بأنه ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة لاحتياجات الجسم حسب عمر الشخص ونوعه ونشاطه . ولكي يستطيع الشخص ان يوازن طعامه يجب عليه معرفة القيمة الغذائية للأطعمة التي يتناولها . ونظرا لغياب المراجع المحلية التي توفر مثل هذه المعلومات فلقد اتجهت النية الى اصدار كتيب يحتوي على اهم المكونات الغذائية للأطعمة الشائعة في البحرين .

ولقد تم عرض المعلومات على شكل جداول مبسطة وذلك باستخدام المقاييس المنزلية الدارجة للأطعمة مثل الكوب والملعقة مما يجعل هذا الكتيب اكثر نفعاً للأشخاص الذين يريدون معرفة مكونات الاطعمة التي يتناولونها . كما روعي ان يحتوي الكتيب على معلومات عن محتوى الاطعمة من الصوديوم والكوليسترول نظرا لارتباط الاول بضغط الدم ، وارتباط الثاني بأمراض القلب ومن المعروف ان كلا المرضين منتشرين في البحرين .

نأمل ان يساهم هذا الكتيب في توفير معلومات مفيدة وعملية عن المكونات الغذائية لمختلف الاطعمة الشائعة في البحرين .

## ايضاحات عامة

### المكاييل المستخدمة في هذا الكتيب وقياسها

كوب	=	٢٥٠	مليلتر
$\frac{1}{3}$ كوب	=	١٢٥	مليلتر
ملعقة طعام	=	٢٠	مليلتر
ملعقة شاي	=	٥	مليلتر

### الرموز المستخدمة

- لا توجد معلومات متوفرة .
- \* توجد كمية ضئيلة جدا ليس لها قيمة غذائية تذكر .
- لا يحتوي على العنصر الغذائي .

### مصدر معلومات هذا الكتيب

عبدالرحمن مصيقر وزهير الدلال (جداول محتويات الاغذية الشائعة في البحرين ) ،  
قسم التغذية ، ادارة الصحة العامة ، وزارة الصحة ، البحرين (١٩٨٥) .

جدول رقم ( 1 ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية ( الجزء السابع للاكل )

الرقم	الغذاء	الوحدات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مكثفات جرام	النشا جرام	حبات شوية جرام	طاقه سمر حراري	اصلاح مسببة			فيتامينات				
											كلسيوم	فوسفور	حديد	فيتامين 1	ثيامين	ريتينولاتين	نياسين	فيتامين ج
1	شعير	كوب واحد	200	20	23	26	24	78	1392	782	52	430	6	782	121	094	04	108
2	ذره	1/2 كوب	20	89	67	112	9	122	297	205	1	2088	12	12	45	25	16	08
3	مكرونة	كوب واحد	93	97	127	181	-	-	737	244	242	1295	130	-	-	13	16	181
4	نشا اللذره	كوب واحد	128	155	03	103	112	471	1111	471	-	-	-	-	-	-	-	-
5	رز	كوب مسخن المتوسقه	195	259	142	195	180	175	1496	675	195	3705	324	33	031	141	21	72
6	طحين الرز	كوب واحد	94	75	65	103	47	254	785	254	94	959	232	-	-	-	-	-
7	رز بشاور	كوب واحد	195	218	152	244	98	710	1522	710	312	29825	546	-	-	-	-	-
8	رز ومطبق ومصليق	كوب واحد	185	1319	70	037	037	218	4514	218	74	1221	111	-	-	34	102	83
9	بلاليط	كوب واحد	27	255	38	020	022	99	2017	99	702	5346	038	-	-	-	-	-
10	برغل (جيشن) القمح	كوب واحد	175	228	219	222	298	112	12215	112	70	7875	612	-	-	-	07	553
11	قمح	كوب مسخن المتوسقه	137	178	158	201	222	485	949	485	1823	52471	425	-	-	181	16	889





جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأظعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	الغذاء	الوصف الغذائي	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مغن جرام	الليف جرام	موان نشوية جرام	مادة سجرجزاري	اصلاح مغذية				فيتامينات			
											كالكسيوم ملم	فوسفور ملم	حديد ملم	ميكروجرام	ثيامين ملم	ريبوفلافين ملم	نياسين ملم	فيتامين ج ملم
١٥	جوافسه	ثمرة متوسطة الحجم	١١٠ ص	٧٤ر٣٣	٠.٨	٠.٣٧	٠.٥٥	٤٨٨	١١٠ر٠٤	٧٢	٢٠ر٢٤	٢٣ر٩٢	٠.١٤٤	١٩ر٣٢	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٩٢	٢٠٠ر٠٦
١٦	ليمون	ثمرة متوسطة واحدة	٣٠	٢٠ر٢٢	٠.٢	٠.١٤	٠.٩	٠.١٦	١ر٧٦	١٠	٩ر٢٣	٣ر٣٨	٠.١٥٧	٥	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠٢	١١ر٤٨
١٧	ليمون حلو	ثمرة متوسطة الحجم	١٥٨	١٠٧ر٤٣	٠.٨	٠.٧٢	٠.٤٨	١ر٢	٩ر٣٦	٥٣	٣٦	٢٤	٠.٦	-	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٢٤	٥٧ر٠٦
١٨	أكلينيسا	١٠ ثمرات بدون بذور	١٦٠	١٠٥ر٧٢	٠.٢	٠.٧٢	٠.٤٨	٠.٩٦	١١ر٨٨	٥٩	٢١ر٦	١٦ر٨	٠.٩٦	٤٤ر٤	٠.٠٦	٠.٠٢	٠.٣٦	١٤ر٠
١٩	يوسف أفندي	ثمرة متوسطة الحجم	١١٦	٧٢	٠.٦	٠.١٧	٠.٣٣	٠.٣٣	٩ر٠.٨	٤١	٢٤ر٧٥	١٣ر٢	٠.٣٣	٩ر٠.٨	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٢٥	٢٧ر٢٣
٢٠	مانجو	ثمرة واحدة (متوسطة)	٣٠٠	١٥٥ ص	١ر٢	٠.٧٧	٠.٧٧	١ر٣٤	٣٣ر٤٥	١٤٢	٢٦ر٨٨	٣٠ر٧٢	٢ر٤٩٦	٤٣ر٩٧	٠.١٥	٠.١٧	١ر٧٣	٣٠ر٠٧٢
٢١	شمام (بطيخ)	قطعة مفبيرة الحجم	٤٣	٣٩ر٩	٠.٢	٠.٠٤	٠.١٧	٠.٢٢	٢ر٤٥	١٢	٦ر٤٥	٦ر٤٥	٠.٥١٦	١٤ر٧١	٠.٠٢	٠.٠١	٠.١٦	١٢ر٤٧
٢٢	توت أسود	كوب واحد	١٤٤	١١٦ر٤٤	٢ر٢	٢ر٠.٢	١ر٣	٢ر١٦	٣٠ر٠.٢	١١٧	٨٧ر٨٤	٤٧ر٥٢	٤ر٣٢	-	٠.٠٦	٠.١١	-	١٧ر٢٨
٢٣	بني (ككار)	٣٠ ثمرة	١٠	٧ر٧	٠.٢	٠.٠٣	٠.٠٦	-	٢ر٠.٤	٩	٤ر٣	٣ر٨	٠.٠٩	-	-	-	-	-
٢٤	برتقال حامض	ثمرة متوسطة	٩٠	٥٩ر٦	٠.٧	٠.٢٠	٠.٣٤	٠.٢٧	٦ر١٦	٢٦	١٨ر٧٦	١٤ر٠.٧	٠.٤٦٩	-	٠.٠٥	٠.٠٣	٠.١٣	٣٠ر٨٢
٢٥	برتقال حلو	ثمرة متوسطة	٩٠	٥٨ر٨	٠.٥	٠.١٣	٠.٢٧	٣٥٤	٦ر٧٧	٣٣	٢٣ر٧٨	١٣ر٤	٠.٤٦٩	٧ر٣٧	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.١٣	٣٩ر٥٣
٢٦	باباي	ثمرة متوسطة الحجم	٢٢٧	١٣٨	٠.٩	٠.١٥	٠.٦٧	١ر٢٢	٣٦ر٩٤	٤٩	٣٥ر٨٤	١٩ر٧١	٠.٦٧	٦ر٣٦	٠.٠٦	٠.٣٨	٠.٣٠	٨٦ر٦٤

جدول رقم ( 11 ) : محتويات الأظعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	الفصاء	الوصف القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مغنن جرام	الكربوهيدرات جرام	السكر جرام	الألياف جرام	موانع شوية جرام	طاقة سعوري	اصلاح صافية				فيتامينات						
													كلسيوم	فوسفور	حديد	فيتامين ا	فيتامين ثمين	ريبولين	نياسين	فيتامين E			
٢٧	خوخ	ثمرة واحدة متوسطه	١١٠	٨١٫٩	٠٫٨	٠٫١٩	٠٫٢٨	٠٫١٩	٠٫٢٨	٠٫٨٦	١١٫٩١	٥٧	٢٤٫٩٦	١١٫٥٢	١١٫٥٢	٠٫٦	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٠٫١٦	٠٫٢٨	٢٦٣٨٨		
٢٨	كشمش	ثمرة واحدة متوسطه	١٥٠	٩٧	٠٫٤	٠٫٢٣	٠٫٢٥	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٢٫١٩	١٥٫٤	٧٤	١١٫٥٥	٦٫٩٢	٠٫٥٨	٠٫٥٨	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	
٢٩	أناناس	شريحة متوسطه الحجم	٨٤	٤٠٫٤	٠٫٢	٠٫٥٥	٠٫١٨	٠٫٥٥	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٢١	٩٫٢	٩٫٢	٠٫٥٥	٠٫٥٥	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١٧٩٤
٣٠	برتوق (عوجه)	١٠ ثمرات متوسطه	١١٠	٨٧٫٩	٠٫٦	٠٫٢٠	٠٫٢	٠٫٢٠	٠٫٢	٠٫٤	١١٫٦	٥٢	١٥٫١٥	١٠٫١	٠٫٥	٠٫٥	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١١٢٤٤
٣١	رمان طسو	رمانة متوسطه الحجم	٢٧٥	١١٦٫٣	١٫١	٠٫٣١	٠٫٧٢	٠٫٣١	٠٫٧٢	٢٫٨٦	٢١٫٦	١١٠	٤٨٫٦٢	١٤٫٣	٠٫٨٩	٠٫٨٩	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١١٢٤٤
٣٢	سفرجل	ثمرة متوسطه الحجم	١١٧٫١	٦٩٫٢	٠٫٥	٠٫٢٥	٠٫٢٤	٠٫٢٥	٠٫٢٤	١٫٨٥	١١٫٨	٦٠	١٢٫٦	١٤٫٤	٠٫٥٠	٠٫٥٠	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١٤٢٨
٣٣	كشمش (زيببا)	معلقة طعام	١٥	٧٫٢	٠٫٤	٠٫٢	٠٫٢٦	٠٫٢	٠٫٢٦	٠٫٢٢	١٠٫٧	٤٠	١٣٫٩٤	٨٫٥١	٠٫٤٨	٠٫٤٨	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣
٣٤	توت العليق	كوب واحد	١٣٤	١١٣٫١	١٫٦	٠٫٨	٠٫٨	٠٫٨	٠٫٨	٥٫٢٣	١٢٫٥	٨٦	٤٨٫٢٤	٤٥٫٥٦	٢٫٦٨	٢٫٦٨	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٢٤١٢
٣٥	جيك	ثمرة متوسطه الحجم	٨٠٫١	٥٩٫٤	٠٫٦	٠٫٨٨	٠٫٤	٠٫٨٨	٠٫٤	٢٫٠٨	١٧٫١	٧٩	٢١٫٦	٢٢٫٤	١٫٦	١٫٦	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٤٨
٣٦	فراولسه	كوب واحد	١٤٩	١٢٨٫٩	١٫٠	٠٫٧٢	—	٠٫٧٢	—	—	١٣٫٤	٥٢	٣٧٫٥٧	٣٤٫٦٨	١٫٦	١٫٦	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٨٣٨١
٣٧	تمر هندي (صغار)	١/٢ كوب	٥٦	٤١٫٦	٠٫٨	٠٫١١	٠٫٥٧	٠٫١١	٠٫٥٧	٠٫٨١	١٨٫٦	٨٢	٢٩٫١٦	١٤٫٥٨	٠٫٢٧	٠٫٢٧	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١٦٢
٣٨	بطيخ (جس)	١/٢ ثمرة متوسطه	٣٧٠٫٦	١٦٨٫٥	٠٫٩	٠٫١٨	٠٫٩١	٠٫١٨	٠٫٩١	٦٫٣٦	١١٫١	٥٢	١٢٫٧٤	١٠٫٩٢	٠٫٢٦	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	٠٫٢٣	١٠٩٢

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية ( الجزء الصالح للأكل )

الرقم	الغذاء	الموصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معدن جرام	إلياف جرام	مواد نشوية جرام	طاقة سعر حراري	اصلاح معدنية				فيتامينات		
											كالمسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين ١ ميكروجرام	نياسين ملجم	ريبولافين ملجم	نياسين ملجم
١	أموكسادو	١/٢ ثمرة بدون قشور	١٢٥	٨٩٥	٢٥	٢٥٠	٢٥	٢٦٥	٥٢	٢٦٥	١٢٥	٤٣٨	٦٦٢٥	٠.١	٠.١٦	٠.١٧٥	١٨٧٥
٢	فول أخضر	كوب واحد	١٨٥	١٤٣٩	٣٢	٠.٣٢	١.١١	١.٩	٨.٦	٧٢	٨٧٥	٧١.٦	٢٨٢٣	٠.١٣	٠.١٧٨	٠.٩٥	٣١٨
٣	شمندر	كوب واحد	١٣٥	٨٦٣	١.٧	٠.١	٠.٨٨	١.٠	٨.٦	٤٦	١٩٧	٣٧.٤	١.٩٧	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٢	٤٩٣
٤	كرنب	كوب واحد	١٥٥	٩٦٦	٦.٠	٠.٣٣	١.٥	٢.٠	٩.٣	٧٣	٥٤	١٠٦.٧	٤٤.٥٨	٠.٢	٠.١٩	٠.٢٨	٩٥١٢
٥	ملفوف	كوب واحد	١٥٠	١٠٦٩	٢.٠	٠.٢٣	٠.٧٠	١.١٧	٩.٣	٣٩	٥٠٣	٤٢.١	٩.٣٦	٠.٠٧	٠.٠٥	٠.٢٥	٥٠٣١
٦	جزر	ثمرة متوسطة الحجم	٩٨	٨٠٢	٩	٠.٢٧	٠.٧٢	١.١٧	٧.٢	٢٨	٣١٥	٢٣.٤	٨٣.٥	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.٣٥	٥٥٤
٧	قرنبيط	كوب واحد	١٠٠	٤٥٩	١.٢	٠.١	٠.٤	١.٩	٢.٥	١٦	١٩	٢٩	٢.٥	٠.٠٥	٠.٠٣	٤٠	
٨	كرفس	كوب واحد (مفروم) ٢ قطع متوسطة الحجم	١٢٠	٨٣٣	٧	٠.٢	١.٠٧	١.٣	٣.٠	٢٠	٤٦.٣	٣٢.٠	٢.٦٧	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٣١	٧١٢
٩	سلق	كوب واحد (أوراق + سيقان) كوب (أوراق فقط)	١٤٥ ١٧٥	١٣١.٧ ١٥٨.٩	٢.٣٢ ٢.٨	٠.٦ ٠.٧	٢.٣٢ ٢.٨	١.٤٥ ١.٧٥	٦.٧ ٨.٠٥	٤٦ ٥٦	١٤٥ ١٧٥	٤٢.١ ٥٠.٨	٣.٦٣ ٤.٣٨	٣.٠٦ ٣.٠٥	٠.١٣ ٠.١٦	٠.٥٨ ٠.٧	٤٩٣ ٥٥٥
١٠	سريس (هندب)	كوب واحد (مفروم)	٩٠	٨٣.٨	١.٥٣	٠.٢	٠.٨١	١.٧٥	٢.٨٨	٢٣	٧١.١	١٢.٦	٢٣.٧	٠.٠٦	٠.١١	٠.٣٦	٧٩٩
١١	كرات	ملعقة طعام (مفروم)	٣	٢.٨	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٢	٠.٠٢	٠.٣١	١	٢.٣	٣.٧٤	—	—	—	—	٠.٦٦

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	الغذاء	الوصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مكثف جرام	السكر جرام	مادة سكرية جرام	اصلاح معدنية					
										مطقة سكرية جرام	كالكسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين ا ميكروجرام	نياسين ملجم
١٢	كزبرة	رزقة واحدة ساق بالاوراق	١٢٤ ٣٦	١٣٧ ٣٠٢	٧ ١٦	١١٥ ٢٥	٢٨٧ ٠٦١	١١٩٧ ٢٦٣	٩٧ ٢١	١١٨٨ ٢٥٩	٣٢٨ ٧٢	٣٤٦ ١٠٥	٢٦٢ ٠٥٨	٢٧٢ ٠٥٨	١٢٣ ٢٧
١٣	ذرة شامية	كوب واحد	١٦٥	٧٧	٤٢	١١٨	٠٨٦	٢٢٢٦	١٢٠	١١٥٦	٨٦	٠٨٦	٢١٤	٠٨٦	١٠٧
١٤	فيلار	كوب واحد	١٠٥	٧٦	٠٦	٠٠٨	٠٣٢	٢٢٤	١٤	١٩٢	١٢٨	٠٤٨	٠	٠٢	١١٢
١٥	هندية بريه	كوب واحد	١٠٥	٩٠	٢٨	٠٧٤	٢١	٧٤٦	٥٦	٧٣	١٦٨	٢٢٦	٩١٨٧٥	٠٢	٣١٥
١٦	بادنجان	كوب من القطيع الممتوسط	٢٠٠	١٥٠	١٦	٠٤٩	٠٩٨	٨٤	٥٢	٥٠٨	٢٧٧	١٣١	٣٢٨	٠٧	٨٢
١٧	اوراق الطحيه	رزقة واحدة	٧٠	٦١	٢	٠١٤	١٠٥	٤٢	٢٥	٣٠	٩١	١١٦	٥٠١٧	٠٨	٨٣
١٨	شوم	٥ قطع شوم مقشره حجم متوسط	٥	٣	٢٧	٠٠١	٠٠٧	١٤	٧	٦٧	١٩	٠٧	٠	٠١	٠٤٥
١٩	ورق عنب	كوب واحد	١٥٠	١١٣	٥٧	١٥	٢٢٥	٣٣٤	١٤٦	٥٨٨	٥٨٨	٢٦	٢٢٤٩	٢٩	١٨٠
٢٠	بصل أخضر:	بصله متوسطة المجم	٦٠	٢١	٠٦	٠٠٣	٠٣١	٣٢٦	١٦	١٤٨	١٤٨	٢٠	٠٤٤	٠	١٨٢
٢١	فيلس	ورقة كبيرة أو ورقتان متوسطتان	١٥	١٠	١	٠٠٢	٠٠٨	٠٢	٢	٣٧	٤٧	١٤	٦٧	٠١	١٠١
٢٢	نعنع	رزقة متوسطة المجم	١٢٩	١٠٨	٥٢	١٦٨	٢٣٢	١٠٢	٨٤	٢٥٨	٢٥٨	١٠٣	١٥٨٠٣١٠	١٧	٤٥١٥
٢٣	باميه	كوب من المقطعة (١٠ قطع)	١٠٠	٧٨	٢٠	٠١٨	٠٧٢	٧٨	٤٤	٧٠	٧٠	٥٥	٣٣٤	٠٧	٢٧

( ١ )  
( ٢ )  
( ٣ )

جدول رقم ( 1 ) : محتويات الأظمنة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأول )

الرقم	الغذاء	المواصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مكثف جرام	إليفل جرام	موان نشوية جرام	طاقة سفرحوراري	اصلاح معدنية			فيتامينات				
											كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين 1 مكروغرام	ثيامين ملجم	ريبولافين ملجم	نياسين ملجم	فيتامين ج ملجم
٢٤	زيتون أسود	١٠ حبيبات متوسطة	٤٦	٤٦	٠,٨	٠,٧	٢٣,٠	٢٩	٠,٥	٦٦	٢٥٤	٧,٨	٣,٢	٠,١	٠,١	٠,٩	-	
٢٥	زيتون أخضر	١٠ حبيبات متوسطة	٤٦	٢٤,٦	٠,٧	٢,٢١	٢,١٧	٠,٥٥	١,٢	٦٦	٤١٤	٧,٨	٠,٩٢	١١,٩٦	٠,١	٠,٥	-	
٢٦	بصل أخضر	كوب بمصل مفرد	١٠٠	٨٦	١,٤	٠,١٩	٠,٢٨	٠,٩٦	٧,٠	٣٩	٣٢,٦	٤٠,٣	١,٣٤	٠	٣,٤	٣,٤	٢١,١٢	
٢٧	بصل (تافسج)	بعله مقبضه بعله متوسطه	٣٣ ٧٠	٢٧,٣ ٥٨,٦	٠,٤٠ ٠,١٣	٠,٢٥ ٠,٥٢	٠,١٩ ٠,٤	٠,٢٥ ٠,٥٢	٢,٨ ٥,٩	١٤ ٢١	٩,٣ ١٩,٩	١٣,٩ ٢٩,٩	٠,٣١ ٠,٦٧	٠ ٠	٠,١ ٠,٣	٠,٠٩ ٠,٢	٣,١٥	
٢٨	بقدرونس	كوب مبسن البيقدونس المفرد رزمة متوسطه المجموع	٦٠	٥٠,٩	٠,٣٦	٠,٢٧	٠,٨١	٠,٨١	٢,٢	٢٤	١١٧	٢١,٢	٣,٢٤	٤١٣,١	٠,١٠	٠,١٨	٠,٩	١٠,٨
٢٩	بازلاء	كوب واحد	١٤٥	٤٦,١	٠,٤٣	٠,٢٥	٠,٥	٠,٨١	٩,٣	٦٣	١٥٥	٧٦,٩	٣,٢٤	٢٧,٢٨	٠,٢٤	٠,٩	١,٤٣	١٦,١٢
٣٠	فلفل أخضر	١/٢ كوب مقبضه واحد متوسطه المجموع	١٢٢,٥ ٧	١١١,٢ ٦٤	٠,٣٧ ٠,٢٢	٠,٣٧ ٠,٢٢	٠,٧٤ ٠,٣٤	٠,٣٥ ٠,٣٤	٦,٢	٤٥	١٢,٢	٣٣,١	٣,٢٤	٥٣,٩	٠,٠٧	٠,٠٧	١,٢٣	١٤,٧
٣١	فلفل حلو	١/٢ كوب مقبضه واحد متوسطه المجموع	٧٥	٦٩,٥	٠,٨	٠,١٥	٠,٣٨	٠,٥٥	٢,٢	٢٢	٩	١٨	٠,٧٥	٦١	٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٧٥	٧٥
٣٢	بطاطس	واحد متوسطه المجموع كوب واحد مفرد ومقطع	١٠٠	٦٨,١	٠,٩	٠,٢٤	٠,٨٦	٠,٣٤	١٥,١	٧٠	١٠,٣	٣٤,٤	٠,٦٩	١,٧٢	٠,٠٣	٠,٢٩	١,٢٩	١٣,٧٦
			١٥٠	١٠٠,٢	٠,١٣	٠,٢٣	١,٢٩	٠,٥٢	٢٢,٢	١٠٤	١٥,٥	٥١,٦	١,٣	٢,٥٨	٠,١٢	٠,٤	١,٩٤	٢٠,٦٤

جدول رقم ( ١١ ) محتويات الأظعمة من العناصر الغذائية ( الجزء السابع للأكل )

الرقم	الفساد	الوصف التفصيلي	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معدن جرام	إلياف جرام	موان تشوية جرام	طاقة	اصلاح مصفية			فيتامينات				
											كلسيوم ملجم	نوسون ملجم	حديد ملجم	فيتامين ١ ميكروجرام	ثيامين ملجم	ريبوفلافين ملجم	نياسين ملجم	فيتامين ج ملجم
٣٣	يقطين (سوس)	كوب واحد	٢٤٥	١٦٥ر٦	١ر٨	٠ر٣٥	١ر١٠	١ر٢٩	١٣ر٨	٧٢	٠ر٣٩	٤٤ر٢	١ر١٠	٤٧١ر٠٤	٣٧ر٤	٠ر٧	٠ر١٢	٢٧ر٦
٣٤	فجل أصغر (رويبي)	كوب واحد ١٠ أوراق متوسطة ١٠ جذور متوسطة	٢٥	٣٢ر٣	١ر٠	٠ر١٤	٠ر٥٦	٠ر٢١	١ر٤	٩	٠ر٣٩	١٥ر١	١ر٣	١٨٩ر٦	١٥ر٤	٠ر١	٠ر٢٨	١٥ر٤
٣٥	فجل أبيض (رويبي)	رزمة واحدة متوسطة	٢٠٠	١٨٦ر٤	٢ر٤	٠ر٢	١ر٦	١ر٤	١٠ر٣	٥٨	٠ر٣٩	٦٠	٢ر٤	٤	٥٦	٠ر١	٠ر١	٥٦
٣٦	سبانخ	كوب سبانخ مقطعة	٥٥	٣٨ر١	١ر٢	٠ر١٩	٠ر٧٦	٠ر٢٩	١ر٥	١٤	١٢ر١	١٢ر٤	١٢ر٤	٣٩٤	٢١	٠ر٢٥	٠ر٢٥	٢١
٣٧	كوسه	كوب واحد من الكوسه المقطعة واحدة متوسطة الحجم	١٣٠	٩٢	٠ر٦	٠ر٢	٠ر٦	٠ر٧	٠ر٩	٣١	٢٢	٢٢	٥٣	٢١	١٩	٣٠٤	٣٠٤	١٥
٣٨	بطاطا حلوه (فنت)	شعرة فنت ال واحدة متوسطة	١٨٠	١٠٦ر٨	٢ر٠	٠ر٤٧	١ر٤	١ر٤	٤٢ر٩	١٩١	٠٥٧ر٤	١ر٥٥	١ر٥٥	٢٩ر٧٥	٤٨ر٠٥	٠ر٦	١٢ر٤	٤٨ر٠٥
٣٩	زيتن فارسي	ملعقة طعام	٢ر٤	١ر٩	٠ر١	٠ر٠١	٠ر٧	٠ر٧	٠ر٣	٢	١ر١	٠ر٢٢	٠ر٢٢	١٣ر٠٣	٠	-	-	٠
٤٠	طماطم	شعرة متوسطة الشعرة كبيرة الحجم	٩٨	٨٦ر٣	٠ر٧	٠ر٢٨	٠ر٤٦	٠ر٥٥	٣ر٧	٢٣	٢٢ر١	٠ر٥٥	٠ر٥٥	٤١ر٤	٢١ر١٦	٠ر٦	٠ر٩	٢١ر١٦
٤١	لفت	كوب واحد	١٣٠	٩٠ر٢	٠ر٨	٠ر٢٣	٠ر٥٦	٠ر٦٧	٤ر٤	٢٨	٢٥ر٤	٠ر٢٩	٠ر٢٩	١ر٩٥	٢٧ر٣	٠ر٣	٠ر٣	٢٧ر٣

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأظعمة من العناصر الغذائية ( الجزء السابع للأول )

الرقم	الغذاء	المواصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معدن جرام	الياف جرام	مواد نشوية جرام	طاقة	اسلح معدنية			فيتامين ١	فيتامين ٢	فيتامين ٣	فيتامين ٤	فيتامين ٥	
											كالكسيوم	فوسفور	حديد						
١	باقلاء	كوب واحد	١٧٥	١٨٦	٤٣٨	٣١٥	١٠٢٣	٢٠	٩٤	٢٢٠	١٣٤٨	٦٥٤	١٠٣٥	١٤	٠.٩٣	٠.٥٣	٤٣٨	١٠٣٥	
٢	لوبيا سائفة	كوب واحد	١٠٠	١٢٠	٢٣٦	١٦	٣٦	٣٤٩	٥٥٩	٣٤٩	٨٦	٢٤٧	٧٦	٨	٠.٥٤	٠.١٩	٣١	٣٠٤	
٣	لوبيا (لوبه)	كوب ½	٥٥	٤٥٤	٢٦	٠.١٧	٠.٥٥	٣٧	٦٤	٣٧	٢٨٦	٤٧٣	٠.٢٨	-	-	-	-	-	
٤	حمص (بخي)	كوب ½	٦٠	٦٩	١١٥	٣.٧٢	١.٨	٢٢٦	٢٤٠	٢٢٦	٨٠٤	١٩٤	٤٣٨	١.٨	٠.٢٨	٠.٠٩	١.٠٢	٠.٢٨	
٥	طحين نخعي	كوب واحد	٩٣	٩٨	١.٨٣	٥.٠٢	٢.٣٣	٣٣٩	٥٧٥	٣٣٩	-	-	-	-	-	-	-	-	
٦	عندس	كوب ½	٥٦	٦٩	١٤١	٠.٣٩	١.١٨	١٩٢	٣٣٠	١٩٢	٢٨٦	١٦٤	٣٦٩	١٢.٦	٠.٢٥	٠.١١	١.٤٦	٠.٢٥	
٧	مشاش	كوب ½	٦٠	٤٦	١٢.٣	١.١٤	٢.٠٤	٢١٥	٤٠.٠	٢١٥	٩٠.٦	١٦٥	٢٩٤	-	٠.١٧	٠.١١	٠.٩٦	٠.١٧	
<b>المكسرات والبذور</b>																			
١	لوز (بيد ان)	٢٠ حبه بدون قشرة	٢٤	١٦١	٤	١٢.٩٨	٠.٧٢	١٥٤	٤١	١٥٤	٦١	١١٤	١.٠٦	-	٠.١٦	٠.١١	١.١	٠.١٦	
٢	كستارو	٢٠ حبه	٢٨	١٧	٥٩	١٣.١٣	٠.٦٧	١٦٧	٦.٢	١٦٧	١٤	١٢٦	١.٤	١.٤	٠.١٨	٠.٠٥	٠.٣٤	٠.٠٥	
٣	كستارو ( أبو فروه )	١٠ قطعة متوسطة	٩٠	٤٥	٣٥	١.٣٥	٠.٩	١٨١	٣.٩٢	١٨١	٢٧	٧٨.٣	١.٣٥	٨	٠.٢	٠.٠٢	٠.٤٥	٠.٢	
٤	جوز الهند (تارجيل) مسحوق جوز الهند	كوب ½	٣٠	١٠.٩	١.٤	١٢.٤٨	٠.٣	١٣٣	٣.٩	١٣٣	٣	٧٢	٠.٥١	-	٠.٠٢	٠.٠٣	٠.٢٤	٠.٠٣	
			٢٣	٨٤	١.١	٥.٧	٠.٢٣	١٠.٢	٣.٠	١٠.٢	٢.٢	٥٥.٢	٠.٣٩	-	٠.٠١	٠.٠٢	٠.١٨	٠.٠٢	

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء الصالح للأكل )

الرقم	الاسماء	الوصف القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مضغ جرام	مضغ جرام	مضغ جرام	اصلاح معدنية			فيتامينات		
										كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين ١ ميكروجرام	نشايم ملجم	زيتولافين ملجم
٥	بنسحق	٢٠ حبه بدون قشر	٢٢	١٠٦	٥٢	١١٢٣٣	٤٤	١٦١	٤٤	٦٦	٠٦٦	٠	٠٢٩	٠٢٩	٠٢٩
٦	فول سوداني (استعمل)	٢٠ حبه مقشرة كوب واحد	١٠	٠٦	٢٦	٤٤	٠٢٣	٥٩	٦١	٢٩٢	٠٢	٠٢	١٧٦	١٧٦	١٧٦
٧	صنوبر	كوب مقشر	٩١	٥٥	٢٣٢	٤٠٤	٠٢٩	٥٣٦	٦٠١	٢٥٧٦	٢٧٣	١٨٢	٨٣٨	٨٣٨	٨٣٨
٨	فستق حليبي (بيستق)	كوب مقشر	٤٤	٢٦	١٥٥	٢٣٤٤	٢٠٧	٢٧١	٦٢	٢٢٦١	١٩٤	٠٨٨	٠١١	٠٢١	٠٢١
٩	بذر اليقطين (حب البورس)	كوب بدون قشر	٤٣	٢٦	٨٦	٢٣١٣	١١٦	٢٧٤	٦٠٢	٢١٨٤	٦٠٢	٢٤٤	٠١٠	٠٢٥	٠٢٥
١٠	عصا محمص (بجيني)	كوب بدون قشر	٣٦	١٦	١٠٩	١٦٩٢	١٦٦	٢١٧	١٤٤	٢٨٣٠	٢٣١	٣٤٤	٠٢٤	٠٢٤	٠٢٤
١١	بستق مطح	كوب بدون قشر	٤٢	٢٢	٨٦	٢٣٦٥	٢٠	٢٧٧	٥٦٣	١٨٧٩	٢٥٤	-	-	-	-
١٢	حب السمسم	كوب	٥٥	٣١	١١	٢٨٢٧	٢٣٦	٢٤٢	٦١٠	٢٤١	٥٧٢	٠	٣١٤	٣١٤	٣١٤
١٣	حب شمسي (بذر عباد الشمس)	كوب مقشر	٨٤	٥٠	١٧	٤٣٢	٠٢٤	٥٢	١٠٠٨	٥٢١	٠٨٧	٠	١٠٢	١٠٢	١٠٢
١٤	حب مور	كوب مقشر	٢٩	١٤	٥٨	٢٤٩٦	٣٧٤	٢٥٤	٢٨٦	١٤٨٢	١٢١	-	٥٠١	٥٠١	٥٠١
١٥	بذر بطيخ (حب رقيق)	كوب بدون قشر	٧٨	٢٢	١٢٢	١٧٢٧	٣٤٤	٢٣٥	١٩٠	٢٨٠	٢٢٣	٠	١٠٦	١٠٦	١٠٦



جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأظعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	اللقضاء	المواصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معدن جرام	الليف جرام	مواد نشوية جرام	طاقة سعر حراري	اصلاح معدنية			فيتامينات			
											كلسيوم ملغم	فوسفور ملغم	حديد ملغم	فيتامين 1 ميكروجرام	ثيامين ملغم	ريبولافين ملغم	نياسين ملغم
١٠	لحم ماسمن	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٦٤٤	١٦٦	٨٢٨	٠.٨١	٠	٠	١٤١	٤٠	٠.٤	٠	٠	٠	٠	٠
١١	كـلاوى	كلية واحدة (طازجيه) كلية واحدة (مقلية)	٢٨	٢٩٦	٦	١٤٤	-	-	-	٤١	٨١	-	-	-	-	-	-
١٢	لحم الخروف والفلان	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٤٦٤	١٢٩	٢٤١٢	-	-	٠	٢٧٧	٠	٠	١١٤٣	١٤٤	٠.١٢	٠.١٢	٠.١٢
١٣	كبدية العجل والدجاج والخرفوف	قطعة بحجم راحة اليد (طازجيه) قطعة (مقلية) بالطحين	٩٠	٢٣٤	١٧١	٣٧٨	-	-	٥٤	١٢٥	١٢٣	٠	٣٠٢٤	٩٢٦	٠.٢٨	٠.٢٨	٠.٢٨
١٤	لحم أرنب	قطعة بحجم راحة اليد	٩٠	٦٤٨	١٨٩	٥٢٢	١.٠٨	٠	٠	١٢٣	١٢٣	٠	١٨٩	١٤٤	٠.١٤	٠.١٤	٠.١٤
١٥	لسان العجل والخرفوف	شريحة متوسطة (طازجيه)	٢٠	١٢٨	٢٦	٢٨٣	-	-	٠.١	٣٧	٣٧	٠.١	٢١.٦	٥٥٠	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٠٣
<b>الإستسماك</b>																	
١	كباب صلوقه	كوب $\frac{1}{2}$	٧٠	٦٠.١	٨.٥	٠.٤٩	١.٤	-	٣.٤	٤٠	٤٠	-	-	-	-	-	-
٢	سمك مقالي	كوب $\frac{1}{2}$	٧٠	٤٢	١٦.٦	٩.١	٢.١	٠.٢١	-	١٤٨	١٤٨	-	٢٣.٣	١٦.١	٠.١	٠.١	٠.١
٣	ربيان محف	كوب واحد	٧٠.٥	٥٧	٥٣.٩	٠.٨٥	٧.٤	-	٢.٨	٢٣٣	٢٣٣	-	٦٨.٣	١٦.٧	-	-	-

جدول رقم ( 1 ) : محتويات الأظلمه من العناصر الغذائية ( الجزء الصالح للأكل )

الرقم	الاسماء	المواصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	ميتان جرام	إلياف جرام	مواد نشوية جرام	مطبخ	استلح صافية			فيتامين ج
											كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	
10	ريمان طازج	كوب $\frac{1}{2}$	80	62	14.2	0	0.2	0	0.2	22.9	23.8	22.7	24.9	1
1	زبد	ملعقة طعام واحدة	14.2	2.3	0.1	0	0.1	0	0	0.3	2.6	2.7	0.3	2
2	جين شيدر	شريحة واحدة (سنتين)	50	20.1	9.8	11.43	-	-	0.5	0.32	24.8	28.5	0.32	3
3	جين كريم	ملعقة طعام واحدة	19	10.2	1.7	6.08	-	-	0.6	0.1	2.6	7.6	0.1	4
4	جين حلوم	ملعقة طعام	20	8.1	2.3	5.88	1.14	-	1.6	0.24	11.02	12.3	0.24	5
5	قش	ملعقة طعام	20	12.4	2.2	2.44	0.36	0	2.5	0	4.34	10.7	0	6
6	كشك	ملعقة طعام	20	2.6	2.2	2.38	1.12	0.36	1.04	0.4	10.1	12.0	0.4	7
7	لينيه	ملعقة طعام	20	14.7	2.6	2.11	0.32	0	0.2	0.2	3.1	7.8	0.1	8
8	طيب جاموس	كوب واحد	240	20.24	9.8	17.15	1.72	0	13.2	0	21.07	39.2	0.49	9
9	طيب بقري مكثف ومطحن	ملعقة طعام واحدة	27	7.8	2.1	2.16	0.27	0	1.4	0	5.56	7.29	0.054	10
10	طيب بقري (بـتورز)	3 ملاعق صغيرة	40	1.2	7.7	8.25	1.5	0	11.2	0	31.24	37.0	0.24	11
11	طيب بقري ممتد	ملعقة طعام	21	15.5	1.5	1.16	0.34	0	2.2	0	4.31	5.29	0.2	12
12	طيب بقري طازج	كوب واحد	244	213.2	8.5	7.22	1.46	0	13.24	0	22.2	29.28	0.24	13

جدول رقم (1) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء الصالح للأكل)

الرقم	القطاؤه	المواد الغذائية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مطبخ جرام	إثيل جرام	مواد نشوية جرام	طاقة	اصلاح معدنية			فيتامينات					
											كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين 1 ميكروجرام	نياسين ملجم	ريبولافين ملجم	نياسين ملجم	فيتامين C ملجم	
13	طبيب سامر طبيب سامر جين مصنع	كوب واحد مثلث واحد ملعقة طعام	244 21 20	212ر3 8ر9 10ر2	8ر1 4ر7 3ر7	9ر7 5ر7 4ر4	1ر7 - 1ر3	- - 0	0 0 0ر3	17ر1 70 56	314ر8 149ر9 10ر3ر8	314ر8 192ر2 73ر6	0ر49 0ر15 0ر16	43ر92 59ر43 -	0ر15 0ر11 -	0ر73 0ر02 -	0ر44 0ر02 -	0ر44 0ر02 -	0ر44 0ر02 -
14	جين مصنع جين أبيض	كوب واحد	250	220ر3	8ر8	6ر5	1ر3ر5	0	14ر8	148	230	230	73ر5	0ر15	0ر25	0ر25	0ر25	0ر25	0ر25
15	روبو	كوب واحد	250	220ر3	8ر8	6ر5	1ر3ر5	0	14ر8	148	230	230	73ر5	0ر15	0ر25	0ر25	0ر25	0ر25	0ر25
16	الزيتون والذرهون	ملعقة طعام واحد ملعقة طعام واحد	14ر2 13ر5	2ر20 0	0ر1 0	11ر5 13ر48	0 0	0	10ر5 12ر2	10ر5 12ر2	0ر6 0	0ر3 0	119ر28 0	0	0	0	0	0	0
3	دهن فستق زيت زيتون	ملعقة طعام واحد	14 14	13ر11 0	0ر44 0	12ر3 13ر99	0 0	0	114 12ر6	114 12ر6	0 0	0 0	0 0	0 0	0	0	0	0	0
4	زيت نباتي دهن بقري	ملعقة طعام	14	3ر14	0	13ر82	0	0	120	120	0	0	58ر8	0	0	0	0	0	0
5	البهارات والتوابل	ملعقة شاي 3 ملاعق شاي	3 0ر5	0ر6 0ر51	0ر3 0ر8	0ر7 0ر32	0ر16 0ر31	0ر20 1ر54	1ر3 0ر6	7 13	3ر9 8ر2	4ر8 18ر9	0ر15 0ر12	0	0ر05	0ر02	0ر02	0ر02	0ر02
1	حب البهان (مطحون)	ملعقة شاي	3	0ر6	0ر3	0ر7	0ر16	0ر20	1ر3	7	3ر9	4ر8	0ر15	0	0ر01	0ر02	0ر02	0ر02	0ر02
2	فلفل حار مجفف (أصفر)	ملعقة شاي	0ر5	0ر51	0ر8	0ر32	0ر31	1ر54	0ر6	13	8ر2	18ر9	0ر12	148ر	0ر05	0ر02	0ر02	0ر02	0ر02
3	فرفر	ملعقة شاي	1ر8	0ر1	0ر1	3ر4	0ر9	0ر43	1ر0	7	7ر9	0ر7	0ر31	0	0	0ر01	0ر01	0ر01	0ر01

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	الاسم	المرادفات الغذائية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	معدن جرام	الياف جرام	موان نشوية جرام	طاقة سعرات حرارية	اصلاح معدنية			فيتامين ج ملجم	فيتامين ب١ ملجم	فيتامين ب٢ ملجم	فيتامين ب٣ ملجم	فيتامين ب٦ ملجم	فيتامين ب١٢ ملجم	فيتامين هـ ملجم	فيتامين ك ملجم	فيتامين د ملجم	
											كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم										
٤	قرنفل	ملعقة شاي	٢٢	٦	٠٢	٠٢	٠١١	٠٢١	١٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٥	كمون	ملعقة شاي	١٨	٢	٠٢	٠٢٧	٠١	٠٢٢	٠٧	٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٦	زنجبيل (مسحوق)	ملعقة شاي	٢٢	١٨	٠١	٠٢	٠٣	٠٥	٠٢	١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٧	جزر الزنجبيل	جبه متوسطة الحجم	٥٧	٦	٥	٢١	٢٩	١٤	٩	٢٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٨	فلفل أسود (مسحوق)	ملعقة شاي	٢	٢	٠٢	٠٣	٠٣	٠٢٢	٠٦	٩	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٩	كركم	ملعقة شاي	٢٥	٢	٠١	٠٨	٠٥	٠٤	١٢	٥	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
١٠	ليمون أسود مجفف	ملعقة شاي	٢	٢	٠٢	٠٥	٠١١	-	١٢	٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
<b>المشروبات</b>																							
١	عصير تفاح	كوب واحد	٢٥٠	٢٢٠	٠٢	٠	٥٥	-	٢٨	١١٥	٠	٢٢	١١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٢	عصير مشمش	كوب واحد	٢٥٠	٢١٧	١٥	٠٢٥	١٥	-	٢٩	١٢٥	٠	٢٥	١٧	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٣	عصير جريب فروت	كوب واحد	٢٥٠	٢٢٤	١٥	٠	-	٠	١٩	٧٨	٠	٢٤	٢٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٤	عصير منب	كوب واحد	٢٥٠	٢١٨	١٢	٠	-	٠	٢٤	٩٥	٠	٢٢	٢٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠

جدول رقم ( ١ ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء المائع للأكل )

الرقم	الاسماء	الوصفات القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	سكر جرام	صفتان جرام	الياف جرام	مواد نشوية جرام	طاقه سعري حراري	اصلاح مغذية				فيتامينات			
												كلسيوم ملجم	فوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين 1 ميكروجرام	ثيامين ملجم	ريبوفلافين ملجم	نياسين ملجم	فيتامين ج ملجم
٥	عصير جوز افه	كوب واحد	٢٥٠	٢٠٩	٠	٠	١٧٥	٢٢	٤٢	١٧٥	٢٢٨	٢٤	٢٥	٢٣٥	٢٣٧	٠	٠	٠	٠
٦	عصير مانجو	كوب واحد	٢٥٠	٢١٩	٠	٠	١١٠	٢٩	٥٥	١١٠	١١٠	٢٩	١٥	٢٣٣	٢٣٣	٢٣	٠	٠	٠
٧	عصير برتقال	كوب واحد مغلب فسيح مغلب فسيح	٢٥٠	٢٢١	٠	٠	٨٢	٢١	٠	٨٢	٢٣٣	٢١	٢٢	٢٣٥	٢٣٥	٢٢	١٠	١٠	٠
٨	ببسي كولا	مغلب مغلي	٢٥٠	٢١٤	٠	٠	١٢٨	٢٢	٠	١٢٨	٢٢٨	٢٢	٢٤	٢٤٥	٢٤٥	١٠	١٠	٠	٠
٩	عصير أناناس	كوب واحد	٢٥٠	٢٢٤	٠	٠	١٠٠	٢٥	٠	١٠٠	١٠٠	٢٥	٥	٢٣٥	٢٣٥	٠	٠	٠	٠
١٠	سفن أب	كوب واحد	٢٥٠	٢٢٧	٠	٠	٩٠	٢٢	٠	٩٠	١٣٣	٢٣	٢٠	٢٣٥	٢٣٥	٢٥	٨	٨	٠
١١	عصير طماطم	كوب واحد	٢٥٠	٢٣٣	٠	٠	٤٠	٨٥	٠	٤٠	٤٠	٨٥	٢٥	٢٤٣	٢٤٣	١٠	١٠	٠	٠
١٢	شراب فيمتو	كوب واحد	٢٥٠	٢٠٨	٠	٠	١٦٥	٤١	٠	١٦٥	٤١	٥	٥	٤٧٥	٤٧٥	٠	٠	٠	٠
١٣	مسحوق الكاكاو	معلقة شاي	١٩	٠	٠	٠	٦	٢	٠	٦	٢٣	٢٤	٢٥	٢٣	٢٣	٠	٠	٠	٠
١٤	مسحوق قهوه	معلقة شاي	٢٥	٠	٠	٠	٧	٠	٠	٧	٢٣	٢٣	٤	٢٣	٢٣	٠	٠	٠	٠
١٥	قهوه سريعة	معلقة شاي	١١	٠	٠	٠	١	٠	٠	١	١٩	١٩	٤	١٩	١٩	٠	٠	٠	٠
١٦	شاي هندي	معلقة شاي	١٨٧	٠	٠	٠	٢	٠	٠	٢	٨	٨	١١	٢٨	٢٨	٠	٠	٠	٠

جدول رقم ( 1 ) : محتويات الأطعمة من العناصر الغذائية (الجزء السابع للأكل )

الرقم	الغذاء	الوصف القياسية	الوزن جرام	ماء جرام	بروتين جرام	دهون جرام	مصلب جرام	الياف جرام	موان تشوية جرام	طاقة	اسلح مغذية			فيتامينات			
											كالمسيوم ملجم	لوسفور ملجم	حديد ملجم	فيتامين 1	ثيامين ملجم	ريبوفلافين ملجم	نياسين ملجم
1	رهنش	ملعقة طعام	23.5	0.4	2.5	6.58	0.47	0.28	13.4	121	82	23.7	0.70	0.0	0.01	0.25	0.0
2	عسل	ملعقة طعام	21	4.4	0.1	0.0	3.04	0.03	16.5	61	32	3.4	0.17	0.0	0.02	3.0	0.384
3	ديبريس	ملعقة طعام	20	0.2	0.0	0.02	1.504	0.08	14.1	59	8.0	1.6	2	0.1	0.03	0.28	0.0
4	طحينسه	ملعقة شاي	6.27	0.2	1.4	3.89	0.18	0.06	0.1	33	6.3	0.27	0.506	0.0	0.01	0.28	0.0
5	معيطنون الطماطم	ملعقة طعام	18	14.6	0.5	0.02	6.76	0.27	2.1	9	7.9	-	1.9	0.02	0.02	0.23	3.96
6	ملحة الطماطم (كالتشاب)	ملعقة طعام	15	10.4	0.3	0.06	3.54	0.06	3.6	17	1.8	2.7	0.12	0.01	0.01	0.23	1.15

مترقات

محتوى الصوديوم في بعض الاغذية

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
<b>١ - الحبوب ومنتجاتها</b>			
شعير ، محبيب	¼ كوب	١٠٠	٣
جريش بالذره ، مطهى	¼ كوب	٦٠	—
دقيق الذره ، أصفر أو أبيض	¼ كوب	٦٤	٠٦٤
نشا الفارينا ، مطهى	¼ كوب	٦٠	٤١٤
قمح مطحون ، غير مطح	¼ كوب	٨٨	٢٦٤
ذره			
حلوه ، مقلبه	¼ كوب	٦٠	٩
مجمده ، مقلبه	¼ كوب	٦٠	٠٦
معكرونة ، مطهى	كوب واحد	٩٣	٠٩٣
الرز			
مطهى عادى مطح	¼ كوب	٩٨	٣٦٦٥
مطهى بدون ملح	¼ كوب	٩٨	١٩٦
القمح			
الدقيق	¼ كوب	٦٠	١٢
النخاله	كوب واحد	٦٠	٥٤
البنذور	¼ كوب	٦٠	١٨
<b>٢ - الخبز ومنتجاتها</b>			
خبز أبيض			
مضاف اليه فيتامينات	خبزه واحد	٩٠	٤٥٦
غير مطح	خبزه واحد	٩٠	٢٧
خبز بحرينى (تنور)	خبزه واحد	١٠٠	٥٣٤
خبز عرس أبيض (لبنانى)	خبزه واحد	٨١	٢٦٤١
خبز افرنجى (سليمن)	شريحه واحد	٢٣	٨٠٣
جبات	خبزه واحد	٨٦	٢٣٨٢
كورن فلاكس	كوب واحد	١٦٥	١٦٦

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
<u>الفواكه</u>			
<u>التفاح</u>			
طازج ، مقشر	ثمره متوسطة الحجم	٩٠	٠٫٩
قطع مجمده ، محلى	١/٢ كوب	٨٣	١٫١٦
<u>المشمش</u>			
طازج	٥ ثمرات متوسطة الحجم	٢٢٣	٢٫٢٣
مجفف	١٠ ثمرات بدون نسواه	٥٠	١٣
<u>الموز</u>			
توت العليق (نمر)	كوب واحد	١٣٤	١٫٣٤
توت طازج أو مجمد	كوب واحد	١٣٤	١٫٣٤
الشمام الأصفر الحلو	قطعه صغيرة الحجم	٤٣	٥٫١٦
<u>الكمثرى</u>			
الحلو والحامض	٢٢ ثمره متوسطة الحجم	١٠٠	٢
زبيب أحمر (كشمش) بدون بذر	ملعقة طعام	١٥	٠٫٣
البلج والتممر	بلج (رطب) (١٠ حبات)	٩٢	٠٫٩٢
	تمر (١٠ حبات)	٦٦	٠٫٦٦
جريب فروت	١/٢ ثمره	١٨٤	١٫٨٤
العنب (أمريكي وأوروبي)	١٠ ثمرات متوسطة	٤٠	١٫٢
مانجوع ، طازج	ثمره واحد متوسطة	٣٠٠	٢٫١
النكتارين	ثمره واحد متوسطة	٧٥	٤٫٥
البرتقال	١/٢ برتقاله متوسطة	٩٠	٠٫٩
الباباي ، طازج	١/٢ ثمره متوسطة الحجم	٢٢٧	٦٫٨
<u>الخوخ</u>			
طازج	ثمره متوسطة الحجم	١١٠	١٫١
معلب	٤ قطع متوسطة	١٠٠	٢
<u>الكمثرى</u>			
طازج	ثمره متوسطة الحجم	١٥٠	٣
الأناناس	شريحة متوسطة الحجم	٨٤	٠٫٨٤
طازج ، معلب			

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
البرقوق " غوجه "			
طازج	١٠ ثمرات متوسطة	٨٤	٠٨٤
تين ، مجفف	١٠ ثمرات متوسطة الحجم	٥٨	١٩٧٢
توت الفريز			
أحمر ، طازج	كوب واحد	١٤٤	١٤٤
أسود	كوب واحد	١٤٤	١٤٤
الفراولة ، طازج	كوب واحد	١٤٩	١٤٩
مندرين ( يوسفي ) ، طازج	ثمره متوسطة الحجم	١١٦	١١٦
<u>الخضروات</u>			
الأفوكادو	١/٢ ثمره بدون قشره	١٢٥	٥
لوبيا (فاصوليا) معلبه	١/٢ كوب	٧٢٥	٢٤٥
شمندر ( طازج )	١/٢ كوب	٦٧٥	٩٩٢٣
معلب	١/٢ كوب	٦٧٥	١٥٩٣
مقلي ، غير مملح	١/٢ كوب	٦٧٥	٣١١
قرنبيط ، طازج	كوب واحد	١٠٠	١٣
مجمد	كوب واحد	١٠٠	١٣
كرنب ، طازج	كوب واحد	١٥٥	٢١٧
ملفوف ، طازج	كوب واحد	١٥٠	٦٤٥
جزر ، طازج	ثمره متوسطة الحجم	٩٨	٤٦١
كرفس ، طازج	كوب واحد ( مفروم )	١٢٠	١٥١٢
سريس ( هندب ) ، طازج	كوب واحد ( مفروم )	٩٠	—
كراث ، طازج	ملعقة طعام	٣	—
خيار	كوب واحد مقطوع	١٠٥	٦٣
باذنجان ، مطبوخ	كوب من القطع المتوسطة	٢٠٠	٢
هندباء	كوب واحد	١٠٥	١٤٧
بصل أخضر ، طازج	بصله متوسطة الحجم	٦٠	٣
بصل	بصله متوسطة	٧٠	٧
خس	١/٢ رزقه واحد متوسطة ( ٢٥ ورقة متوسطة الحجم )	١٢٢٥	١١

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
<b>المشروبات</b>			
معلب	كوب واحد	١٢٥	٥٠٠
طازج	كوب واحد	١٢٥	١٨٠٫٢٥
بامية ، طازجه ومجمده	١٠ ثمرات متوسطة	١٠٠	٢
<b>زيتون</b>			
أخضر	١٠ حبات متوسطة	٤٦	١١٠٤
ناضج " لين "	١٠ حبات متوسطة	٤٦	٣٤٥
بقدر ونس	رزمه متوسطة الحجم	٤٥	٢٠٫٣
جزر أبيض ، مطهون	ثمره متوسطة	٩٨	٢٨٠٫٤
باسله (بازلا)			
معلبه	كوب واحد	١٤٥	٣٤٢٫٢
مجمده	كوب واحد	١٤٥	١٦٦٫٨
فلفل ، طازج	الكوب " مقطعه "	١٢٢٫٥	١٥٫٩
بطاطس			
مقشره ، مسلوقة غير مملحه	واحد متوسطة الحجم	١٠٠	٢
مقلية ، غير مملحه	واحد متوسطة الحجم	١٠٠	٦
يقطين " بوير " معلب غير مملح	كوب واحد	٢٤٥	٤٫٩
فجل " رويد " طازج	رزمه متوسطة الحجم	٢٠٠	٣٦
سبانخ ، مطهيه	كوب " مقطعه "	٥٥	٢٧٫٥
كوسه ، مطهيه ، غير مملحه	ثمره متوسطة الحجم	١٦٧	١٫٦٧
بطاطس حلوه " فنديل "	ثمره متوسطة الحجم	١٨٠	٢١٫٦
طماطم ، طازجه	ثمره متوسطة الحجم	٩٨	٢٫٩٤
<b>اللبنات</b>			
طازج	كوب واحد	١٣٠	٦٣٫٧
مطهين ، غير مملح	كوب واحد	١٣٠	٤٤٫٢
لفت أخضر ، مجمد	كوب واحد	١٣٠	٢٢٫١

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صود يوم (ملجم)
<b>٥ - البقوليات</b>			
<b>فاصوليا</b>			
معلبه	كوب واحد	١٠٠	٢٣٦
مجده ، مقلبه	كوب واحد	١٠٠	١
فاصوليا ليما ، مقلبه ، مجده	كوب واحد	١٠٠	١٠١
فول الصويا	كوب واحد	١٠٠	٧
<b>٦ - المكسرات</b>			
جوز برازيلي	كوب مقشر	٩٠	٠ر٩
جوز (انكليزي)	كوب واحد	٨٠	١ر١
كازو	٢٠ حبه	٢٨	٤ر٢
كستناء "أبوفروه" ، طازج	١٠ قطع متوسطه	٩٠	٥ر٤
جوز الهند	قطعه متوسطه الحجم	٣٠	—
البنساق	٢٠ حبه بدون قشره	٢٢	٠ر٤٤
فول سوداني محمص غير مملح	كوب واحد	٩١	٤ر٥٥
فستق حلبي (بستك)	١/٢ كوب (مقشر)	٤٣	—
<b>٧ - اللحوم</b>			
لحم هبر (قليل الدهن) ، مقل	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٥٤
قلب ، نيء (طازج)	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٧ر٤
كبد ، مقلبه	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٦٥ر٦
لسان (طازج)	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٦٥ر٧
الدجاج ، مقل	١/٢ دجاجه متوسطه	٩٠	٥٧ر٦
لحم أبيض	١/٢ دجاجه متوسطه	٩٠	٧٧ر٤
لحم أحمر	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٥٤ر٩
كبد الدجاج			
البيض			
بيضه كامله	بيضه واحد ، متوسطه	٤٥	٥٤ر٩
بياض البيض	بيضه واحد ، متوسطه	٣٠	٤٣ر٨
صفار البيض (المج)	بيضه واحد ، متوسطه	١٨	٩ر٣٦

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صود يوم (ملجم)
لحم الخروف (أى جزء)	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٦٣
مشوى أو مسلوق	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٢
لحم العجل ، مطهى (أى جزء)	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١١٧
ديك رومى ، مشوى			
<u>٨ - الأسماك ومنتجات البحر</u>			
سرطان البحر (لحم القباقيب) ، معلب ، مطهى	كـ	٧٠	٧٠٠
سمك القد ، مشوى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
سمك الحدوق ، مقلّى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٥٩ر٣
سمك الهلبوت ، مشوى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٢٠ر٦
السلمون ، معلب ، مشوى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٠٤ر٤
السردين ، معلب فى زيت	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٤٠ر٧
التونة ، معلب فى ماء	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٦ر٩
محار البحر	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٦٥ر٧
الاسقلوب (محار) ، مطهى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٢٣٨ر٥
ربيان ، مطهى	كـ	٨٠	١٤٨ر٨
<u>٩ - الحليب ومنتجات الألبان</u>			
زبد ، مملح	ملعقة شـ	٥	٤٩ر٤
غير مملح	ملعقة شـ	٥	٠ر٥
مخيض اللبـ	كوب واحد	٢٥٠	٣٢٥
الجـ			
شـ	شريحة واحدة (سليم)	٤٥	٣١٥
الكوتيج ، كريم	ملعقة طعام واحد	١٩	٤٣ر٥
الحليب ، مثلج	كوب واحد	٢٥٠	١٧٠
كامل ، أو مقشود	كوب واحد	٢٥٠	١٢٥
مبخر ، غير محلّى	كوب واحد	٢٥٠	٢٩٥
روب	كوب واحد	٢٥٠	١٢٧ر٥

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
<b>١٠ - الزيت</b>			
مارجرين ، مملح	ملعقة طعام واحدة	١٥	١٤٨
غير مملح	ملعقة طعام واحدة	١٥	٥١ أو أقل
<b>١١ - متفرقات</b>			
عصير التفاح ، معلب	كوب واحد	٢٥٠	٢٥
عصير الجريب فروت	كوب واحد	٢٥٠	٢٥
عصير أناناس	كوب واحد	٢٥٠	٢٥
عصير البرتقال	كوب واحد	٢٥٠	٢٥
عصير العنب (معلب)	كوب واحد	٢٥٠	٥
عصير ليمون ، طازج أو مثلج	كوب واحد	٢٥٠	٢٥
حلوى الكارمييل	قطعه متوسطة الحجم	٨٠	١٨٠٨
شوكولاته ، بالحليب	قطعه صغيرة	٣٠	٢٨٢
حلوى بالفستق والجوز	قطعه متوسطة	٩٠	٢٧٩
قهوه ، سريعة الذوبان			
مسحوق جاف	ملعقة شاي	٢٥	١٨
قهوه خفيفه بالكريمه	١/٢ كوب	١٢٥	٥٣٨
عسل ، مصفى	ملعقة طعام واحدة	٢١	١٠٥
آيس كريم ، عادي	علبه صغيره	٥٢	٣٢٨
مرس ، جيلسى	ملعقة طعام	٢١	٣١٥
مرس المارمبلاد ، حامض	ملعقة طعام	٢١	٢٩٤
الدبس ، خفيف	ملعقة طعام	٢١	٣١٥
زبدة الفول السوداني	ملعقة طعام	٢١	١٢٧٣
مخلل			
بدون تخفيف	١/٢ كوب	١٢٥	١٧٨٥
حلو	١/٢ كوب	١٢٥	٦٥٨٨
بطاطس "شيبس"	كوب واحد	٣٣	٢٣٠ أو أكثر

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	صوديوم (ملجم)
صلصة السمك			
فرنسيه	ملعقة طعام	٢١	٢٨٧,٧
ايطاليه	ملعقة طعام	٢١	٤٣٩,٣
مايونيز	ملعقة طعام	٢١	١٢٥,٤
عصير الطماطم			
معلب	كوب واحد	٢٥٠	٥٠٠
معلب ، قليل الصوديوم	كوب واحد	٢٥٠	٧,٥
كاتشاب الطماطم			
العادي	ملعقة طعام	٢١	٢٨١
قليل الصوديوم	ملعقة طعام	٢١	٧,٥-١
البقصة	( ٤ قطع متوسطة )	١٠٠	٢٥٠

## جدول رقم ( ٢ )

## محتوى الكوليسترول في بعض الأغذية

الغذاء*	الكمية	الوزن (جم)	كوليسترول (ملجم)
<u>منتجات الحبوب</u>			
كعك اسفنجى مع الدهن	قطعه متوسطه	٣٠	٣٩
بدون دهن	قطعه متوسطه	٣٠	٧٨
<u>الحلويات</u>			
كعك بالجبن	قطعه متوسطه	٦٠	٥٧
كاسترد بالبييض	كوب واحد	٢٥٠	٢٥٠
كاسترد محضره بالبودره	كوب واحد	٢٥٠	٤٠
زلابيه	٤ قطع متوسطه	١٠٠	٨
آيس كريم محضر من الحليب	كوب واحد	٢٥٠	٥٢٫٥
آيس كريم غير محضر من الحليب	كوب واحد	٢٥٠	٢٧٫٥
جيللى ، مغلف ، مكعبات	كوب واحد	٢٥٠	٠
محضر بالماء	كوب واحد	٢٥٠	٠
محضر بالحليب	كوب واحد	٢٥٠	١٥
بوزنج الحليب	١/٢ كوب	١٢٥	١٨٫٧٥
<u>منتجات الحليب والبيض</u>			
حليب بقرى طازج ( كامل الدسم )	كوب واحد	٢٥٠	٣٥
( خالى الدسم )	كوب واحد	٢٥٠	٥
حليب بقرى مبخر غير محلى	كوب واحد	٢٥٠	٨٥
حليب بقرى مجفف ( كامل الدسم )	كوب واحد	٢٥٠	٣٠٠
( خالى الدسم )	كوب واحد	٢٥٠	٤٥
حليب الماء	كوب واحد	٢٥٠	—
زبد مملح	ملعقة طعام	٢١	٤٨٫٣
كريمة ( قشطه )	ملعقة طعام	٢١	١٣٫٩

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	كوليسترول (ملجم)
<u>أنواع الجبن</u>			
جبن شيدر	شريحة واحدة ( سليس )	٤٥	٣١٥
جبنة ايسدام	ملعقة طعام	٢١	١٥١
جبنة الكوتاج	ملعقة طعام	٢١	٢٧٢
جبن كريم	ملعقة طعام	٢١	١٩٧
جبنة مصنعة	مثلث واحد	٢١	١٨٥
جبنة قابله للدهن	ملعقة طعام	٢٠	١٤٢
روب من حليب بقرى	كوب واحد	٢٥٠	١٧٥
<u>البيض</u>			
بيضة كاملة	بيضة واحدة متوسطة	٤٥	٢٠٢
بياض البيض	بيضة واحدة متوسطة	٣٠	٠
صفار البيض (المج)	بيضة واحدة متوسطة	١٨	٢٢٦
بيض مسلوق	بيضة واحدة متوسطة	٤٥	٢٠٢
بيض مقلي	بيضة واحدة متوسطة	٤٥	٢٠٢
تعتمد نسبة الكوليسترول على كمية الدهن المستخدمة في القلي			
<u>أطباق الجبن والبيض</u>			
فطيرة البيتر ، بالجبن والطماطم	فطيرة متوسطة الحجم	٦٠	١٢
<u>اللحم</u>			
لحم بقرى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٥٨
لحم بقرى ، خالى من الدسم	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٥٣
لحم بقرى مطهى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٣
لحم بقرى مطهى ، خالى من الدسم	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٣
لحم الحمل	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٠
لحم الحمل ، قليل الدسم	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧١
لحم حمل مطهى	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
لحم حمل مطهى ، قليل الدسم	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	كوليسترول (ملجسم)
لحم الدجاج ، اللحم الأبيض	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٦٢١
اللحم الداكن	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٩٩
لحم الدجاج الأبيض ، مسلوق	¼ دجاجة	٩٠	٧٢
لحم الدجاج الداكن ، مسلوق	¼ دجاجة	٩٠	٩٩
لحم الدجاج الأبيض ، مشوى	¼ دجاجة	٩٠	٦٦٦
لحم الدجاج الداكن ، مشوى	¼ دجاجة	٩٠	١٠٨
<u>الأحشاء الداخلية للحيوان</u>			
مخ العجل واللحم	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٩٨٠
مخ عجل مسلوق	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٢٧٩٠
مخ خروف مسلوق	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٩٨٠
قلب الخروف	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٢٦
كلية الخروف	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٦٠
كلية الخروف ، مقليه	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٥٤٩
كبدة العجل	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٣٣
كبدة العجل ، مقليه	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٢٩٧
كبدة الدجاج	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٤٢
كبدة الدجاج ، مقليه	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣١٥
كبدة الخروف	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٨٧
كبدة خروف ، مقليه	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٣٦٠
لسان الخروف	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	١٦٢
<u>الأسماك</u>			
سمك القد ، طازج	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٤٥
سمك الماكريل	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٢
سالمون طازج	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٦٢
سالمون معلب	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٨١
سمك سردن معلب فى الزيت	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٩٠
سمك فقط	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٢
سمك مع زيت	قطعه بحجم راحة اليد	٩٠	٧٢

الغذاء	الكمية	الوزن (جم)	كوليسترول (ملجم)
سرد ين معلب فى صلصة الطماطم	قطعه بحجم راحة اليد	١٠	١٠
تونه معلبه فى الزيت	قطعه بحجم راحة اليد	١٠	٥٨٥
<u>الأسماك القشرية</u>			
سرطان البحر ، طازج (قباقيب)	قطعه بحجم راحة اليد	١٠	١٠
سرطان البحر ، (قباقيب)	قطعه بحجم راحة اليد	١٠	١٠
ريبيان	كوب	٨٠	١٦٠
محار	قطعه بحجم راحة اليد	١٠	٤٥
<u>بعض منتجات الأسماك</u>			
أصابع سمك ، مجمده	كوب واحد	١٦٥	٨٢٥
أصابع سمك ، مقليه	كوب واحد	١٦٥	٨٢٥



