



AliFIT

كل بذكاء. ابق نشيطاً. كن بصحة جيدة.

# جدول سعرات حرارية الأطعمة والمشروبات

كل طعام. كل مشروب. كل سعر حراري.



الفواكه



الخضروات



البروتينات



الحبوب  
والنشويات



الألبان



المشروبات



الوجبات الخفيفة  
والوجبات السريعة

★ دليل مرجعي شامل ★



أكثر من 1000  
نوع من الأطعمة  
والمشروبات



سعرات حرارية  
لكل حصة  
دقيقة وواضحة



اتخذ خيارات  
أفضل  
حقق أهدافك



كل بذكاء  
عش بصحة جيدة  
كل يوم



# جدول السعرات الحرارية للأطعمة والمشروبات



السعرات الحرارية (كيلو كالوري) لكل حصة نموذجية

الفواكه	التصنيف	السعرات	الخضروات	التصنيف	السعرات	البروتينات	التصنيف	السعرات	البروتينات النباتية	التصنيف	السعرات
تفاح (1 وسط)		95	سبانخ (1 كوب)		7	صدر دجاج (بدون جلد)		165	نونو (100 غرام)		76
موز (1 وسط)		105	خس (كوب واحد)		10	فخذ دجاج (بدون جلد)		209	تمبيه (100 غرام)		193
برتقالي (1 وسط)		60	بروكلي (كوب واحد)		55	تركيا الندى		135	العدس (كوب واحد مطبوخ)		230
العنب (1 كوب)		104	جزر (كوب واحد)		50	لحم البقر (العملاق)		250	حمص (كوب واحد مطبوخ)		269
الفراولة (كوب واحد)		50	خيار (كوب واحد)		16	لحم الخنزير (العملاق)		242	فاصوليا سوداء (كوب واحد مطبوخ)		227
التوت (1 كوب)		84	طماطم (1 وسط)		22	حنظل		294	فاصوليا حمراء (كوب واحد مطبوخ)		225
بطيخ (كوب واحد)		46	فلفل رومي (كوب واحد)		30	سمك السلمون		200	إدامامي (كوب واحد)		188
أناناس (كوب واحد)		82	فاصوليا خضراء (كوب واحد)		31	التونة (المعلبة في الماء)		116	زبدة الفول السوداني (معتدل كبريتان)		190
مانجو (1 وسط)		150	البطاطس (1 وسط)		160	جيري		99	لوز (1 أونصة / 23 حبة)		164
أفوكادو (نصف)		160	بطاطا حلوة (1 وسط)		180	بيضة (1 كبيرة)		70	جوز (1 أونصة / 14 نصفاً)		185

الحبوب والنشويات	التصنيف	السعرات
أرز أبيض (كوب واحد مطبوخ)		200
أرز بني (كوب واحد مطبوخ)		215
الكينوا (كوب واحد مطبوخ)		222
دقيق الشوفان (كوب واحد مطبوخ)		154
خبز أبيض (شريحة واحدة)		80
خبز القمح الكامل (شريحة واحدة)		100
المعكرونة (كوب واحد مطبوخ)		220
معكرونة مياياني (كوب واحد مطبوخ)		220
الكسكس (كوب واحد مطبوخ)		176
تورتيلا (1 متوسطة)		140

منتجات الألبان وبدائلها	التصنيف	السعرات
حليب كامل الدسم (كوب واحد)		150
حليب، 2% (كوب واحد)		120
حليب خالي الدسم (كوب واحد)		80
زبادي سادة (كوب واحد)		100
زبادي منكه (كوب واحد)		150
جبنة، شيدر (1 أونصة)		110
جبن قريش (نصف كوب)		110
جبنة موزاريلا (1 أونصة)		85
آيس كريم (نصف كوب)		137
حليب اللوز (كوب واحد)		30

الدهون والزيوت والمكسرات	التصنيف	السعرات
زيت الزيتون (ملعقة كبيرة واحدة)		120
زيت بوز الهند (ملعقة كبيرة واحدة)		120
زبدة (ملعقة كبيرة واحدة)		102
لوز (1 أونصة / 23 حبة)		164
الكاجو (1 أونصة/ 18 حبة)		157
جوز (1 أونصة / 14 نصفاً)		185
فستق (1 أونصة / 49 حبة)		159
بندق (1 أونصة / 21 حبة)		176
بذور الشيا (ملعقة كبيرة واحدة)		60
بذور الكتان (ملعقة كبيرة واحدة)		55

الوجبات السريعة والطلبات الخارجية	التصنيف	السعرات
همبرغر		354
تشيز برجر		480
بطاطس مقلية (متوسطة)		365
شريحة بيتزا (بالجبنة)		285
شريحة بيتزا (بيبروني)		320
دجاج مقلي (قطعة واحدة)		330
قطع دجاج ناجتس (6 قطع)		270
نفاثق		290
بوريتو (لحم بقر)		620
تاكو (قطعة واحدة)		210

وجبات خفيفة	التصنيف	السعرات
رقائق البطاطس (1 أونصة)		150
فشار (3 أكواب، محضر بالهواء)		93
معجنات فريزل (1 أونصة)		110
جرانولا بار		190
مكسرات مشككة (1 أونصة)		170
مزيج المكسرات (1 أونصة)		150
كعكات الأرز (كعكة واحدة)		35
بسكويت (5 قطع)		80
حمص (ملعقتان كبيرتان)		70
زيتون (10 حبات كبيرة)		60

الحلويات والمعجنات	التصنيف	السعرات
لوح شوكولاتة (1.55 أونصة)		230
كوكي رقائق الشوكولاتة		150
براونني (قطعة واحدة)		250
كعكة محلاة		290
الكعك		350
تشيز كيك (شريحة واحدة)		400
كعكة (شريحة واحدة)		350
فطائر (2 متوسطة)		300
وافل (1 متوسطة)		350
آيس كريم (نصف كوب)		137

المشروبات (غير الكحولية)	التصنيف	السعرات
ماء		0
مشروب غازي (علبة 12 أونصة)		150
مشروب غازي ثابت (علبة 12 أونصة)		0
عصير برتقال (1 كوب)		110
عصير التفاح (1 كوب)		120
عصير الجريب فروت (كوب واحد)		100
حليب كامل الدسم (كوب واحد)		150
حليب بالفوكولاتة (1 كوب)		210
سموثي (فواكه، 16 أونصة)		250
مشروب طاقة (8 أونصة)		110
شاي متلج (محلّي، 12 أونصة)		90
عصير الليمون (12 أونصة)		120

المشروبات (الكحولية)	التصنيف	السعرات
بيرة (12 أونصة)		150
بيرة خفيفة (12 أونصة)		100
بيرة أحمر (5 أونصة)		125
نبيذ أبيض (5 أونصة)		120
ويسكي (1.5 أونصة)		105
فودكا (1.5 أونصة)		96

التوابل والصلصات	التصنيف	السعرات
لانش (ملعقة كبيرة واحدة)		15
خردل (ملعقة كبيرة واحدة)		5
التابوتيز (ملعقة كبيرة واحدة)		90
صلصة الفول السوداني (ملعقة كبيرة واحدة)		40
صلصة الصويا (ملعقة كبيرة واحدة)		10
تسيبلة السلفطة (ملعقة كبيرة واحدة)		80



قد تختلف السعرات الحرارية باختلاف العلامة التجارية وطريقة التحضير وحجم الحصة.  
يوفر هذا الجدول قيمًا تقريبية لأحجام الحصص الشائعة.

تناول طعاماً صحياً، حافظ على نشاطك، عش حياة صحية.

