

جسم الإنسان يحتاج إلى 1 من السرعات الحرارية لكل كيلوجرام من وزنه في كل ساعة زمنية ليعمل للاحتراق الداخلي، أي أن الجسم يحتاج إلى هذه السرعات لكي تعمل جميع أعضائه وأجهزته مثل جهاز التنفس وضخ الدم والتفكير.....

&& الإنسان الذي يزن 70 كيلو جراماً يحتاج إلى $1*24*70 = 1680$ سعراً حرارياً خلال أربع وعشرين ساعة. هذا الرقم هو ما يحتاج إليه الجسم ليعمل دون أي مجهودات إضافية

ولحساب السرعات التي يحتاج إليها الإنسان ليعمل هناك ثلاثة معدلات تختلف باختلاف الجهد الذي يبذله الإنسان، ,,,,,,,,,,,,,,

فإذا كان هذا الإنسان قليل الحركة (كأن يعمل في مكتب) يكون معدل احتياجه هو 1.3 سعر حراري لكل كيلوجرام من وزنه، ويكون حساب احتياجه كالتالي:

70 كيلوجراماً * 24 ساعة * 1.3 = 2184 سعراً حرارياً.

وإذا كان يبذل مجهوداً متوسطاً فإن معدل احتياجه يزيد ليصبح 1.4 لكل كيلو جرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي:

$$70 \text{ كيلو جراماً} * 24 \text{ ساعة} * 1.4 = 2352 \text{ سعراً حرارياً.}$$

وإذا كان يعمل عملاً مجهوداً جسدياً فإنه يحتاج إلى 1.5 سعر حراري لكل كيلو جرام من وزنه. ويكون حساب احتياجه كالتالي

$$70 \text{ كيلو جراماً} * 24 \text{ ساعة} * 1.5 = 2520 \text{ سعراً حرارياً.}$$

السرعات الحرارية في الحبوب

النوع الكمية عدد السرعات الحرارية

خبز رفاق 100 جرام 17

خبز لبناني ربع رغيف 70

خبز تنور (ايراني) 34 جرام ربع رغيف 79

خبز أسمر واحده 50 جرام 130

مناقيش (خبز مع زعتر) نصف واحده 75 جرام 208

صمون واحده 75 جرام 209

209

كورن فليكس كوب (25 جرام 95

خبز فرنسي ربع واحدة (115 جرام) 333

بسكويت عادي 4قطع (55جرام) 178

رز أبيض مطبوخ (حبة طويلة) نصف كوب 131

توست أسمر شريحه واحدة 61

توست عادي أبيض شريحة واحدة 64

سباجتي مطبوخ مع لحم نصف كوب 110

مفروم و طماطم

لزانيا مع صلصلة لحم نصف كوب 154

شعير كوب واحد 672

رز (حبة متوسطة) كوب واحد 675

برغل (جريش مطحون) كوب واحد 613

قمح كوب من الحبوب المتوسطة 485

عدد السعرات الحرارية في الخضروات

جزر

واحدة متوسطة 60 جرام

31س

جزر مطبوخ

نصف كوب

35س

زهرة (قرنبيط) مطبوخ

نصف كوب

15س

زهرة (قرنبيط) غير مطبوخ

نصف كوب

12س

خيار مقطع

نصف كوب

7س

بازنجان مقلي

نصف كوب

100س

بازنجان مطبوخ

نصف كوب

13س

فاصوليا خضراء مطبوخة

نصف كوب

20س

فاصوليا خضراء معلبة

نصف كوب

25س

ملفوف مطبوخ

نصف كوب

16س

ملفوف غير مطبوخ

نصف كوب

8س

كرفس

نصف كوب

10س

ذرة

واحدة متوسطة

77س

فطر طازج

نصف كوب

9س

فطر معلب

نصف كوب

19س

خس

نصف كوب

4س

خضار مشكلة (مجموعة مطبوخة)

نصف كوب

54س

بامية مقطعة و مطبوخة

نصف كوب

25س

بصل طازج مقطع

نصف كوب

27س

بصل أخضر مقطع

نصف كوب

16س

بزاليا خضراء مطبوخة

نصف كوب

67س

فلفل حلو مقطع

نصف كوب

12س

فلفل حار

واحدة 30 جرام

18س

بطاطا مشوية مع القشرة

متوسطة 195 جرام

220س

بطاطا مسلوقة بدون القشرة

متوسطة 195 جرام

162س

بطاطا مقلية أصابع

10 أصابع 42 جرام

158س

جر جير

نصف كوب

2س

قرع

نصف كوب

41س

فجل (رويد) أحمر

10حبات 40 جرام

7س

سبانخ مقطعة

نصف كوب

6س

كوسة مقطعة و مطبوخة

نصف كوب

18س

بطاطا حلوة مهروسة

نصف كوب

111س

طماطم حمراء

واحدة متوسطة

26س

فول أخضر

كوب واحد

73س

شمندر

كوب واحد

46س

كرنب
كوب واحد
73س

كزبرة
رزمة واحدة
97س

ثوم
5قطع ثوم مقشرة حجم متوسط
7س

ورق عنب

كوب واحد

146س

نعناع

رزمة متوسطة الحجم

84س

زيتون أسود

10حبات متوسطة

95س

زيتون أخضر

10حبات متوسطة

66س

بقدونس

كوب واحد مفروم

34س

بقدونس

رزمة متوسطة الحجم

25س

فجل أبيض (رويد)

رزمة متوسطة الحجم

58س

سبانخ

كوب سبانخ مقطعة

14س

كوسة

كوب واحد مقطعة

31س

كوسة

واحدة متوسطة الحجم

40س

بقلة

100جرام

32س

عدد السعرات الحرارية في الفواكه

تفاح

واحدة متوسطة 140 جرام

81س

مشمش

واحدة متوسطة 30 جرام

17س

موز

متوسط 100 جرام

105س

تين

واحدة 40 جرام

37س

جريب فروت

نصف واحدة متوسطة 110 جرام

38س

كرز

10حبات

49س

أفوكادو

نصف حبة متوسطة الحجم

162س

عنب

نصف كوب

53س

جوافة

واحدة متوسطة 85 جرام

45س

كيوي

واحدة متوسطة 76 جرام

46س

مانجا

نصف حبة 85 جرام

68س

برتقال

واحدة 110 جرام

62س

بابايا

متوسطة

117س

خوخ

واحدة متوسطة 85 جرام

37س

كمثرى

متوسطة 170 جرام

98س

أناناس

شريحة 82 جرام

42س

أنجاص

واحدة متوسطة 60 جرام

36س

رمان

متوسطة 150 جرام

110س

نكتارين

متوسطة 142 جرام

67س

بطيخ (رقي)

قطعة 100 جرام

26س

بطيخ (شمام)

قطعة 100 جرام

33س

فراولة

نصف كوب

23س

أفندي

واحدة متوسطة 85 جرام

37س

توت

كوب واحد

122س

بلح (رطب)

10حبات

150س

أكدنيا

100جرام

49س

برقوق (كوجة)

100جرام

52س

ليمون

واحدة 60 جرام

17س

توت أسود

كوب واحد

117س

نبق (كنار)

30ثمرة

9س

سفرجل

ثمره متوسطة الحجم

60س

تمر هندي (صبار)

نصف كوب

82س

****الفواكه المعلبة****

مشمش معلب مع ماء و سكر

نصف كوب

111س

سلطة الفواكه (مع شراب السكر الغليظ)

نصف كوب

94س

كرز معلب (مع شراب السكر الغليظ)

نصف كوب

107س

خوخ معلب مع ماء و سكر

نصف كوب

95س

كمثرى معلبة مع ماء و سكر

نصف كوب

94س

أناناس معلب مع ماء و سكر

نصف كوب

100س

****الفواكه المُجففة****

تمر

حبة واحدة

26س

تين مجفف

100جرام

288س

كشمش (زبيب)

نصف كوب

109س

أنجاص مجفف

نصف كوب

113س

مشمش مجفف

نصف كوب

169س

جدول السعرات الحرارية للزيوت و الدهون

مارجرين

ملعقة طعام واحدة

105س

زيت زيتون

ملعقة طعام واحدة

120س

زيت عباد الشمس

ملعقة طعام واحدة

120س

دهن غنم

ملعقة طعام واحدة

114س

زيت نباتي

ملعقة طعام واحدة

126س

دهن بقري

ملعقة طعام واحدة

125س

الزبدة

ملعقة شاي

36س

زيت الذرة

ملعقة طعام واحدة

120س

جدول السعرات الحرارية للمشروبات و العصائر

عصير تفاح معلب

نصف كوب

60س

عصير مشمش معلب

نصف كوب

72س

عصير عنب معلب

نصف كوب

78س

عصير برتقال طازج

نصف كوب

عصير برتقال معلب

نصف كوب

52س

عصير جريب فروت محلى معلب

نصف كوب

58س

عصير جريب فروت غير محلى معلب

نصف كوب

47س

عصير خوخ معلب

نصف كوب

67س

عصير أناناس معلب

نصف كوب

70س

عصير طماطم معلب

نصف كوب

21س

عصير جزر معلب

نصف كوب

49س

عصير جوافة

كوب واحد

175س

عصير مانجو

كوب واحد

110س

شراب الفيمتو

كوب واحد

165س

قهوة نسكافيه بدون سكر

ملعقة شاي

5س

قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين

ملعقة شاي

5س

المشروبات الغازية

بيبيسي كولا

كوب واحد (240 مليلتر)

100س

سفن أب

كوب واحد (240 مليلتر)

90س

سبر ایت

کوب واحد (240 ملیلتر)

96س

فانتا

کوب واحد (240 ملیلتر)

119س

کوکا کولا

کوب واحد (240 ملیلتر)

97س

مشروب العنب الغازی

کوب واحد (240 ملیلتر)

107س

جدول السعرات للحليب و مشتقاته

حليب كامل الدسم

1كوب

150

حليب قليل الدسم 1%

1كوب

102

حليب قليل الدسم 2%

1كوب

121

حليب خالي الدسم

1كوب

86

حليب البقر

1كوب

157

حليب الغنم

1كوب

264

حليب الماعز

1كوب

168

حليب مُكثف مُحلى (مُعلب)

28 جرام

123

حليب مُبخر (كارنيشن) كامل الدسم

نصف كوب

169

حليب مُبخر (كارنيشن) قليل الدسم

نصف كوب

110

حليب مُبخر (كارنيشن) خالي الدسم

نصف كوب

99

حليب مقشود خالي الدسم

1كوب

86

حليب بودر كامل الدسم

نصف كوب

635

حليب بودر خالي الدسم

نصف كوب

435

حليب بالشوكولاته كامل الدسم

1كوب

208

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 1%

1كوب

158

حليب بالشوكولاته قليل الدسم 2%

1كوب

179

حليب بالفراولة

1كوب

244

جبنة شيدر شرائح

شريحة 28 جرام

114

جبنة شيدر مبشور

ملعقتين أكل

57

جبنة كوتاج مضاف لها القشدة

نصف كوب

117

جبنة كوتاج قليلة الدسم 1%

نصف كوب

جبنة كوتاج قليلة الدسم 2%

نصف كوب

101

جبنة فيتا

28 جرام

75

جبنة فونيتا

28 جرام

110

جبنة جودا

28 جرام

101

جينة موزاريللا

28 جرام

80

جينة رومانو

28 جرام

110

جينة كرافت (كاسات)

28 جرام

80

جبنة إيدام

28 جرام

98

جبنة زرقاء

28 جرام

104

جبنة الهافارتي

28 جرام

116

جبنة باسكربوني

28 جرام

128

جبنة ريكوتا (من حليب كامل الدسم)

نصف كوب

216

جبنة ريكوتا (من حليب مقشود جزئيا)

نصف كوب

171

جبنة بارميزان

28 جرام

130

جبنة كممرت

28 جرام

86

جبنة قريش

100 جرام

99

جبنة عكاوي

100 جرام

289

جبنة قشقوان

100 جرام

404

جبن بلغاري أبيض

100 جرام

321

جبن حلوم

100 جرام

363

قشطة مُركزة

1ملعقة طعام

52

قشطة مُتوسطة

1ملعقة طعام

37

قشطة خفيفة

1ملعقة طعام

29

كريمة خفيفة مخفوقة

1ملعقة طعام

44

روب (زبادي) كامل الدسم

1كوب

141

روب (زبادي) خالي الدسم

1كوب

114

لبنة

155 جرام

105

لبن خاثر

1 كوب

99

بوظة فانيلا 10% دسم

نصف كوب

135

آيس كريم باسكن روبنز

فانيلا

كرة واحدة

240

كاكاو

كرة واحدة

280

فراولة

كرة واحدة

220

جدول الأسعار الحرارية للحوم والدواجن

فخذ دجاج مشوي بدون جلد

85جرام

167س

فخذ دجاج مشوي مع جلد

85جرام

223س

صدر دجاج مشوي بدون جلد

نصف صدر

142س

صدر دجاج مشوي مع جلد

نصف صدر

193س

صدر دجاج مقلي بدون جلد

نصف صدر

161س

كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن

63جرام

220س

كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن

48جرام

135س

فخذ لحم غنم محمر مع دهن

85جرام

205س

فخذ لحم غنم محمر بدون دهن

73 جرام

140 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن

85 جرام

200 س

ضلع مقطع لحم غنم مشوي مع دهن

85 جرام

307

لحم بقر مطبوخ - صدر

85 جرام

189س

كتف لحم بقر بدون دهن

85جرام

183س

لحم بقر مفروم مطبوخ

85جرام

245س

شاورما (لحم صافي)

85جرام

317س

ستيك لحم بقر بدون دهن

85جرام

174س

كباب

85جرام

226س

كبة محشية

85جرام

281س

ريش بدون دهن

85جرام

182س

****الأسماء****

سمك مشوي

85 جرام

136

سمك أصابع بالبقسماط

3 أصابع (85 جرام)

228

ربيان مقلي بالبقسماط

85 جرام

206

روبيان مسلوق

100 جرام

113

أصابع السمك (مثلجة)

100 جرام

170

الزبيدي

100 جرام

130

هامور

100 جرام

107

السعرات الحرارية للحوم اللانشيون و السجق

لحم بقر

42جرام تقريباً

142

بسطرمة - ديك رومي

28جرام

40

سلامي - ديك رومي

28جرام

56س

سلامي - لحم بقر

28جرام

72س

مارتديلا - لحم بقر

28جرام

47س

ديك رومي سجق

28جرام

57س

لحم بقر سجق

28 جرام

88س

لحم ديك رومي

42 جرام

102س

لحم دجاج مارتديلا

42 جرام

116س

بيض مسلوق سلق كامل

1كبيرة

79س

بيض مقلي

1كبيرة

91س

أومليت

1كبيرة

92س

أومليت مع جبنة و خضار

113 جرام

252 س

جدول السعرات الحرارية للحلويات

فطيرة تفاح

قطعة 158 جرام

405 س

شيكولاتة ماركة كيت كات

اصبعين (32 جرام)

162

شيكولاتة ماركة مارس

واحدة (48 جرام)

230

شيكولاتة بالحليب

28 جرام

151

شيكولاتة ماركة ملكي وي

واحدة (60 جرام)

260

شيكلاتة سنيكرز

واحدة (57 جرام)

270

شيكلاتة نستلة کرانش

اصبع واحد (42 جرام)

230

شيكولاتة توكس

واحدة (49 جرام)

120

شيكولاتة باونتي

قطعة (100 جرام)

473

مربى (جميع الأنواع)

ملعقة أكل

52

علكة اكسترا

قطعة واحدة

8

علكة داننتين عادي

قطعة واحدة

6

سكر أسمر

ملعقة شاي

11س

سكر أبيض

ملعقة شاي

20س

كنافة بالجبن

قطعة واحدة (75 جرام)

267س

كنافة بالقشطة

قطعة واحدة (75 جرام)

259س

بقلاوة بالفستق

قطعة واحدة (35 جرام)

178س

كليجة بالتمر

قطعة واحدة (35 جرام)

137س

****أطعمة متفرقة****

مايونيز

ملعقة أكل

99س

طحينة

ملعقة أكل

104

حلاوة طحينية

100 جرام

516

لب التمر الهندي

100 جرام

283

خل

100 جرام

4

دبس

100 جرام

293

كاتشب

ملعقة أكل

16

ماستردا

100 جرام

139

صلصة الباربيكيو

100 جرام

75

صاصة الكاري

100 جرام

78

صاصة الصويا

100 جرام

64

معجون الطماطم

نصف كوب

110

فلافل

حبة وحدة (15 جرام)

30

سلطة بطاطا

نصف كوب

179

سلطة تونا
نصف كوب
192

فتوش
100 جرام
125

تبولة
100 جرام

108

خيار باللبن

100 جرام

37

سلطة الأوراق الخضراء المختلفة

100 جرام

20

بابا غنوج

100 جرام

106

زيتون أخضر

حبة واحدة كبيرة

5س

عدد السعرات الحرارية للوجبات السريعة

البيتزا الرقيقة

السرعات الحرارية لشريحة بيتزا وسط

بيتزا الجبنة

223

بيتزا اللحم

231

بيتزا البابروني

230

بيتزا سوبريم

262

بيتزا سوبر سوبريم

253

البيتزا السمكية

السرعات الحرارية لشريحة بيتزا وسط..

بيتزا الجبنة

279

بيتزا اللحم

288

بيتزا البابروني

280

بيتزا سوبريم

315

بيتزا سوبر سوبريم

302

برجر كنج:

||| ||| |||

قطع الدجاج 236 كالوري

قطع السمك 267 كالوري

هامبرغر ووبر حجم كبير 628 كالوري

هامبرغر ووبر حجم صغير 322 كالوري

هامبرغر عادي 275 كالوري

بطاطا مقليه حجم عادي 227 كالوري

بصل مقلي 274 كالوري

هارديز:

.....

هامبرغر ووبر حجم كبير 500 كالوري

هامبرغر مع الجبنه 320 كالوري

هامبرغر دجاج 370 كالوري

هامبرغر سمك 500 كالوري

بطاطا مقليه حجم عادي 230 كالوري

ماكدونالدز:

.....

هامبرغر بيج ماك 560 كالوري

هامبرغر بالجبن 310 كالوري

قطع الدجاج نجتس 290 كالوري

هامبرغر دجاج 490 كالوري

هامبرغر سمك 440 كالوري

بطاطا مقلية حجم وسط 320 كالوري

دجاج كنتاكي:

.....

صدر دجاج كنتاكي 283 كالوري

فخذ دجاج كنتاكي 294 كالوري

جوانح كنتاكي قطعة واحدة 178 كالوري

سلطة الملفوف بالمايونيز 119 كالوري