



احسبها مع

السعرات الحرارية

لبعض أصناف المائدة الرمضانية



المشروبات



**عصير
قمر الدين**
140 | 1 كوب /
سعة حرارية 240 مل



**شراب
التوت**
165 | 1 كوب /
سعة حرارية 240 مل



سوبيا
250 | 1 كوب /
سعة حرارية 240 مل



**عصير
طازج**
120 | 1 كوب /
سعة حرارية 240 مل

يختلف محتوى السعرات الحرارية باختلاف كمية السكر المضاف
إلى المشروبات ففي حالة إضافة ملعقة شاي من السكر (5 جرام)
فإن ذلك يعني إضافة 20 سعة حرارية



الأطباق الساخنة

شوربة
حب الهريس

كوب | 150
سعة حرارية



شوربة
الشوفان

كوب | 150
سعة حرارية



شوربة كريمة
بالفطر

كوب | 90
سعة حرارية



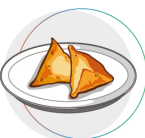
شوربة
العدس

كوب | 60
سعة حرارية



سمبوسة بالفرن
لحم / دجاج

حبة | 100
سعة حرارية



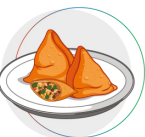
سمبوسة مقلية
بالجبين

حبة | 140
سعة حرارية



سمبوسة مقلية
باللحم / دجاج

حبة | 150
سعة حرارية



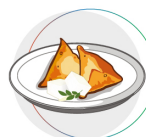
شوربة
كريمة بالدجاج

كوب | 95
سعة حرارية



سمبوسة بالفرن
جبين

حبة | 95
سعة حرارية



السعرات الحرارية تقديرية، وتختلف باختلاف طريقة التحضير

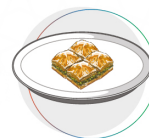


الحلويات

كنافة
(بالمكسرات/ الجبنه / القشطة)
350-450 | 100
سعة حرارية | جرام



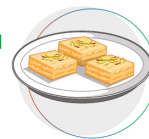
بقلاوة
390 | 100
سعة حرارية | جرام



كاسترد
340 | 240
سعة حرارية | جرام



بسبوسة
340 | 100
سعة حرارية | جرام



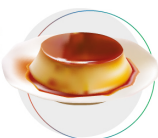
**لقيمات
بالشيرة**
70 | حبة
سعة حرارية



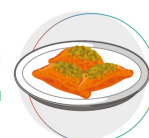
مهلبية
340 | 240
سعة حرارية | جرام



كريم كراميل
290 | 240
سعة حرارية | جرام



**قطايف
بالمكسرات مقلية وبالشيرة**
430 | حبة
سعة حرارية



بلح الشام
450 | 100
سعة حرارية | جرام



تختلف السعرات الحرارية باختلاف الإضافات على الوصفة



إضافات على التمر



3 حبات

سعرة
حرارية 60



قشطة
طازجة

دسم
أقل

كامل
الدسم

253

سعرة حرارية

310

سعرة حرارية

25

غرام دهون

31.9

غرام دهون



طحينة

680

سعرة حرارية

59

غرام دهون



زبادي

قليل
الدسم

كامل
الدسم

57

سعرة حرارية

68

سعرة حرارية

1

غرام دهون

3.1

غرام دهون



لبنة
طازجة

دسم
أقل

كامل
الدسم

115

سعرة حرارية

173

سعرة حرارية

5

غرامات دهون

13

غرام دهون

* القيم التغذوية موضوعة لكل 100 غرام

اعرف احتياجك

حاسبة
السعرات الحرارية

