

كتاب تغذيه



| | | |
|---------------------|---|--|
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۳۷۶۲۵۷۴ |
| شابک | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۲۹-۶-۶ |
| عنوان و نام پدیدآور | : | کتاب تغذیه [منابع الکترونیکی: کتاب] / گردآورنده سرور رباط جزی. |
| وضعیت نشر | : | تهران: دانشگاه فنی و حرفه‌ای، ۱۳۹۳. |
| مشخصات ظاهری | : | ۱ لوح فشرده: رنگی، بی کلام؛ ۱۲ س.م. |
| توصیفگر | : | تغذیه |
| | | مصرف انرژی |
| | | مواد غذایی |
| | | جنسیت |
| | | دانشجویان |
| | | رژیم غذایی |
| شناسه افزوده | : | رباط جزی، سرور، ۱۳۵۰ - |
| شناسه افزوده | : | دانشگاه فنی و حرفه‌ای |

نام کتاب: تغذیه

مولف: سرور رباط جزی

ناشر: انتشارات دانشگاه فنی و حرفه ای

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت:

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۲۹-۶-۶

فیپای غیر کتابی (الکترونیکی)

صفحه آرای: نرگس حاتمی موحد

۱ لوح فشرده: رنگی، بی کلام؛ (CD)

آدرس: تهران میدان ونک خیابان برزیل شرقی پلاک ۴ دانشگاه فنی و حرفه ای

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

فهرست مطالب

| | | |
|----|-------|---|
| ۱ | | مقدمه |
| ۲ | | اهداف کیفی سه گانه در مسیر تغذیه |
| ۳ | | اهداف برنامه ریزی مطلوب در حوزه تغذیه |
| ۵ | | هرم غذایی |
| ۶ | | ترکیب برنامه غذایی |
| ۷ | | ترکیب های غذایی |
| ۸ | | جدول برآورد کالری مورد نیاز بر اساس سن، جنس و سطح فعالیت فیزیکی |
| ۱۰ | | اصول کلی تغذیه برای دانشجویان |
| ۱۲ | | هرم تغذیه |
| ۱۴ | | غذاهای پر هزینه |
| ۱۶ | | آنالیز زرشک پلو با مرغ و سوپ |
| ۱۸ | | باقالی پلو با گوشت |
| ۱۹ | | نمودار میزان مواد مغذی باقالی پلو با گوشت |
| ۲۰ | | آنالیز جوجه کباب |
| ۲۲ | | آنالیز ماهی پلو |
| ۲۴ | | آنالیز چلو گوشت |
| ۲۶ | | آنالیز چلو کباب |
| ۲۸ | | آنالیز شوید پلو با تن ماهی |
| ۳۰ | | آنالیز شنیسل مرغ |
| ۳۲ | | غذاهای متوسط هزینه |
| ۳۴ | | آنالیز قرمه سبزی |

| | | |
|-----|-------|--|
| ۳۶ | | آنالیز قیمة پلو |
| ۳۸ | | آنالیز چلو خورشت کرفس |
| ۴۰ | | آنالیز لوبیا پلو |
| ۴۲ | | آنالیز خوراک مرغ |
| ۴۴ | | غذاهای کم هزینه |
| ۴۶ | | آنالیز خوراک لوبیا |
| ۴۸ | | آنالیز عدس پلو |
| ۵۰ | | آنالیز خوراک ماکارانی |
| ۵۲ | | آنالیز الویه |
| ۵۴ | | آنالیز کوکوسبزی |
| ۵۶ | | آنالیز کشک بادمجان |
| ۵۸ | | آنالیز تخم مرغ و سیب زمینی |
| ۶۰ | | آنالیز خوراک عدسی |
| ۶۲ | | میوه |
| ۶۴ | | آنالیز پرتقال |
| ۶۵ | | آنالیز نارنگی |
| ۶۶ | | آنالیز سیب |
| ۶۸ | | آنالیز موز |
| ۷۰ | | آنالیز کیوی |
| ۷۲ | | آنالیز خرما |
| ۷۴ | | جدول ویتامین ها، منابع غذایی اصلی و عملکردها |
| ۷۵ | | جدول مواد معدنی، منابع غذایی اصلی و عملکردها |
| ۷۶ | | جدول ویتامین ها و مواد معدنی |
| ۱۳۲ | | گراماژ غذاهای پر هزینه |
| ۱۳۴ | | گراماژ غذاهای متوسط هزینه |
| ۱۳۶ | | گراماژ غذاهای کم هزینه |

مقدمه

تغذیه مناسب به ویژه دریافت انرژی و مواد مغذی ضروری و کافی در دانشجویان بسیار حائز اهمیت است؛ پیشرفت هر جامعه ای منوط به حضور اشخاصی است که با فکر و دانش روز افزون و تلاش و اهتمام بی وقفه خود، در راه رسیدن به اهداف عالی بشری گام مؤثر بر می دارند. بدیهی است که درصد بالایی از این قشر تلاشگر را جوانان تشکیل می دهند و داشتن تفکر سالم و سازنده نیازمند تغذیه مناسب و آگاهانه این عزیزان است.

در دنیای امروز مسأله تغذیه و رابطه آن با سلامتی و بهداشت بدن اهمیت اساسی یافته است؛ زیرا پایه و بنیان یک زندگی موفق و سرشار از تلاش و سازندگی را تشکیل می دهد از سوی دیگر فرد در صورتی می تواند به سلامتی جسمانی و روانی مناسب دست یابد که در مورد نوع تغذیه و برنامه غذایی خود اطلاعات کامل داشته باشد؛ بنابراین رسیدن به سلامتی عموماً حذف گروهی از غذاها و یا مصرف افراطی نوعی از خوراکی ها نیست بلکه کیفیت مواد مصرفی است که باعث ایجاد سلامتی چه در بعد جسم چه در بعد روح شود.

با تغذیه صحیح که در واقع پیشگیری محسوب می شود می توان از بروز بیماری جلوگیری کرد. تغذیه صحیح دانشجویان می تواند از آنها شخصیت برجسته ای سازد؛ غذاهای روزانه آنها تعیین کننده چگونگی نگاه، احساسات، رفتار، گرفتگی و خوشحالی آنهاست و همچنین تأثیر زیادی در چگونگی برنامه روزانه شان دارد بدین معنی که متأسفانه امروز خستگی در سر کلاس از عواملی است که باعث به هم خوردن آرامش روانی و نظم سیستم جسمانی دانشجویان می شود بدیهی است عدم دسترسی به غذای سالم، مغذی و کافی کارایی جسمی و توانایی ذهنی دانشجویان را کاهش داده و به افزایش و تشدید بیماری ها و در نتیجه بالا رفتن هزینه درمانی و خدماتی و نیز کاهش راندمان آموزشی می انجامد.

دانشجویان بویژه دانشجویان خوابگاهی به دلیل استفاده مداوم از غذاهای سلف صددرصد تغذیه شان وابسته به برنامه ریزی مسئولین دانشگاه است و علیرغم مشکلات مالی توجه به نوع نیاز غذایی در برنامه ریزی تغذیه دانشجویان بسیار حائز اهمیت است به عنوان مثال نیاز غذای دختران با نیاز غذایی پسران کاملاً متفاوت است؛ مثلاً دختران در مواد غذایی خود به ۱۸ میلی گرم آهن و پسران به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارند با تهیه برنامه غذایی مطلوب برای خوابگاه بر اساس شرایط محیطی، بسیاری از مشکلات تغذیه ای دانشجویان حل می شود که باید در دستور کار مسئولین قرار گیرد.

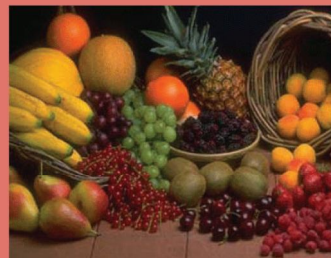
مجموعه حاضر به منظور دستیابی به اهداف زیر

- ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه ای
- اصلاح الگوی مصرف
- آگاهی از کمیت و کیفیت مواد مغذی در یک پرس
- مقدار نیاز دانشجویان به مواد غذایی به تفکیک دانشجویان دختر و پسر
- بهبود عادات غذایی در دانشجویان

بر اساس آنالیز غذاها، میزان مواد مغذی، در انواع غذاهای پر هزینه، متوسط هزینه و کم هزینه ارائه شده تا با مدیریت مطلوب و برنامه ریزی دقیق مراکز دانشگاهی در مسیر تندرستی و شادابی جوانان این مرز و بوم گام بردارد مسلم است داشتن چنین اطلاعاتی برای کارشناسان فعال در امر تنظیم برنامه غذایی دانشگاهی بسیار مفید است.

اهداف کیفی سه گانه در مسیر تغذیه:

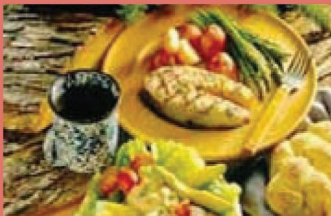
تامین و ارتقا سلامت دانشجویان



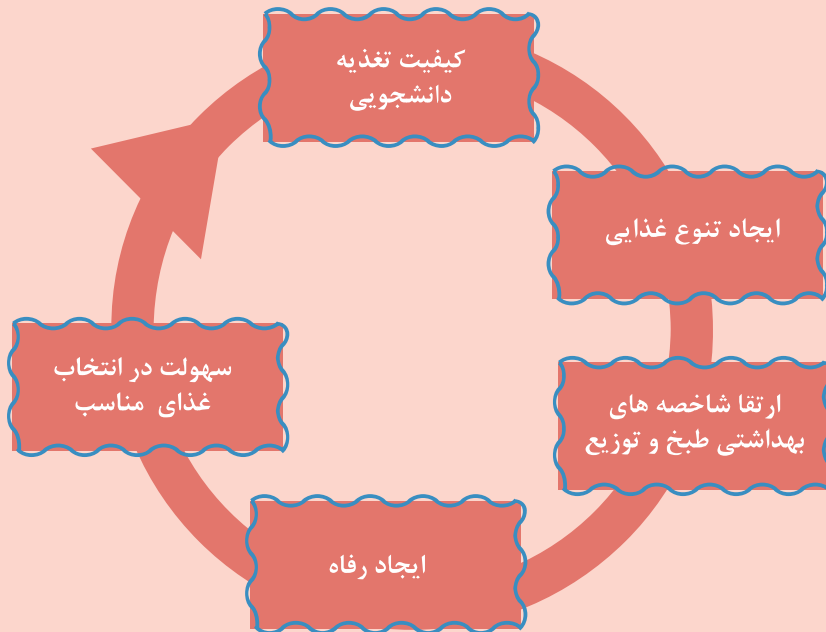
ارتقا کیفیت و تامین نیازهای
تغذیه دانشجویان

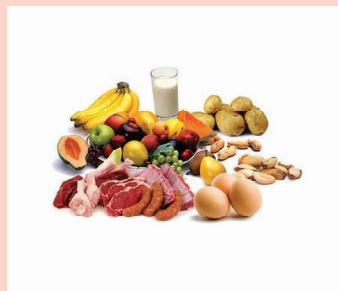
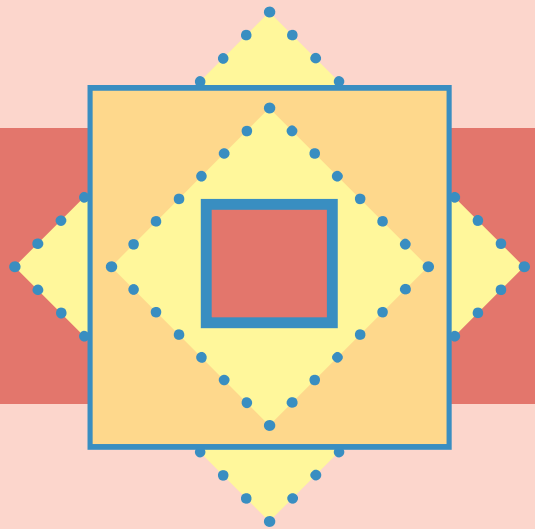


تکریم تسهیل و تسریع در خدمات
رسانی به دانشجویان



اهداف برنامه ریزی مطلوب در
حوزه تغذیه :





هرم غذایی



ترکیب برنامه غذایی

برخی ترکیبات غذایی هستند که اثرات مفید یکدیگر را تکمیل می کنند و به بمب های درمانی بدل می شوند.



ترکیب های غذایی

دکتر الین مگی، پروفسور تغذیه، مدیر گروه تغذیه دانشگاه نبراسکا و نویسنده کتاب "ترکیب های غذایی" می گوید مطالعات بسیاری ثابت کرده که ترکیب های غذایی می توانند اثرات معجزه آسایی داشته باشند نکته جالب هم این است که این ترکیب ها گاه چند برابر وقتی که هر کدام از این مواد غذایی را به تنهایی بخورید موثر هستند در واقع توصیه من این است که این مواد غذایی را همیشه با هم بخورید نه به تنهایی.

سطح فعالیت

| فعال | فعال متوسط | کم تحرک | سن (سال) | جنس |
|-----------|------------|---------|--------------|------|
| ۱۰۰۰-۱۴۰۰ | ۱۰۰۰-۱۴۰۰ | ۱۰۰۰ | ۳ تا ۲ | کودک |
| ۱۶۰۰-۲۰۰۰ | ۱۴۰۰-۱۶۰۰ | ۱۴۰۰ | ۸ تا ۴ | مذکر |
| ۲۰۰۰-۲۶۰۰ | ۱۸۰۰-۲۲۰۰ | ۱۸۰۰ | ۱۳ تا ۹ | |
| ۲۸۰۰-۳۲۰۰ | ۲۴۰۰-۲۸۰۰ | ۲۲۰۰ | ۱۸ تا ۱۴ | |
| ۳۰۰۰ | ۲۶۰۰-۲۸۰۰ | ۲۴۰۰ | ۳۰ تا ۱۹ | |
| ۲۸۰۰-۳۰۰۰ | ۲۴۰۰-۲۶۰۰ | ۲۲۰۰ | ۵۰ تا ۳۱ | |
| ۲۴۰۰-۲۸۰۰ | ۲۲۰۰-۲۴۰۰ | ۲۰۰۰ | بالاتر از ۵۰ | |
| ۱۴۰۰-۱۸۰۰ | ۱۴۰۰-۱۶۰۰ | ۱۲۰۰ | ۸ تا ۴ | مونث |
| ۱۸۰۰-۲۲۰۰ | ۱۶۰۰-۲۰۰۰ | ۱۶۰۰ | ۱۳ تا ۹ | |
| ۲۴۰۰ | ۲۰۰۰ | ۱۸۰۰ | ۱۸ تا ۱۴ | |
| ۲۴۰۰ | ۲۰۰۰-۲۲۰۰ | ۲۰۰۰ | ۳۰ تا ۱۹ | |
| ۲۲۰۰ | ۲۰۰۰ | ۱۸۰۰ | ۵۰ تا ۳۱ | |
| ۲۰۰۰-۲۲۰۰ | ۱۸۰۰ | ۱۶۰۰ | بالاتر از ۵۰ | |

برآورد انرژی مورد نیاز^۱ بر اساس افراد با اندازه مرجع. اندازه مرجع^۲ بر اساس متوسط قد و وزن تا ۱۸ سالگی و متوسط قد و وزن برای مذکر بالغ با شاخص توده بدن (BMI) برابر ۲۲ / ۵ و مونث بالغ با شاخص توده بدن برابر ۲۱ / ۵ می باشد.

کم تحرک به شخصی گفته می شود که تنها به فعالیت های ملایم مرتبط با زندگی روزمره می پردازد. فعال متوسط به شخصی اطلاق می شود که علاوه بر فعالیت های ملایم مرتبط با زندگی روزمره، به فعالیت فیزیکی معادل با پیاده روی به مقدار ۲ / ۵ تا ۵ کیلومتر در روز با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر بر ساعت می پردازد. فعال به شخصی گفته می شود که علاوه بر فعالیت های ملایم مرتبط با زندگی روزمره، به فعالیت فیزیکی معادل با پیاده روی بیش از ۵ کیلومتر در روز با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر بر ساعت می پردازد.

اصول کلی تغذیه برای دانشجویان

پیشرفت هر جامعه ای منوط به حضور اشخاصی است که با فکر و دانش روزافزون و تلاش و اهتمام بی وقفه خود در راه رسیدن به اهداف عالی بشری گام های موثر برمی دارند. بدیهی است که درصد بالایی از این قشر تلاشگر را جوانان تشکیل می دهند و داشتن تفکر سالم و سازنده نیازمند تغذیه مناسب و آگاهانه این عزیزان است.

با توجه به اینکه در این محدوده سنی حداکثر فعالیت فکری و جسمی وجود دارد بنابراین بایستی سعی شود از هر پنج گروه مواد غذایی که شامل چربی ها، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، ویتامین ها و املاح معدنی است در وعده های غذایی لحاظ شود. میزان این مواد با توجه به شرایط جسمی و کاری این افراد متفاوت خواهد بود. بنابراین توصیه می شود در این دوره سنی از رژیم های تک خواری مثل گیاهخواری، آب درمانی و... اکیدا خودداری شود چرا که ممکن است نیازهای جسمی این افراد با حذف گروه های غذایی برآورده نشود و آسیب های جبران ناپذیری را به صورت درازمدت یا کوتاه مدت ایجاد کند. بنابراین اولین توصیه موکد استفاده از انواع مختلف مواد غذایی است، که البته بایستی مواد غذایی مصرف شده متناسب با فعالیت های روزمره نیز باشد.

توصیه کلی و مهم در مورد تغذیه جوانان این است که مصرف مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ها، سبزیجات، و غلات را همیشه مدنظر داشته باشند. و در مصرف چربی های اشباع که در گوشت و روغن های حیوانی به وفور وجود دارد و کلسترول بد را بیشتر افزایش می دهند دقت داشته باشند و بیشتر روغن های غیراشباع موجود در آفتابگردان و ذرت را مصرف کنند. در این دوران تمایل به مصرف تنقلات مختلف مثل چیپس، شکلات، پفک و نوشابه های شیرین و گازدار زیاد است ولی با توجه به اینکه ارزش غذایی این مواد نمی تواند احتیاجات روزمره این افراد را برآورده کند توصیه نمی شود. ورزش بایستی جزء لاینفک زندگی یک جوان باشد چرا که انجام ورزش به صورت منظم و مداوم برای افزایش قوای جسمی بسیار موثر است. به منظور تشریح کامل میزان نیازهای غذایی افراد در سنین جوانی توجه به هرم غذایی ضروری به نظر می رسد.

هرم غذایی حاوی شش گروه است که از قاعده آن به ترتیب گروه های زیر قرار گرفته اند:

۱- گروه نان و غلات - ۲- گروه میوه ها - ۳- گروه سبزیجات - ۴- گروه شیر و لبنیات - ۵- گروه گوشت - ۶- گروه چربی

توجه داشته باشید میزان نیاز به انرژی یک مرد جوان حدود ۳۰۰۰ تا ۲۸۰۰ کیلو کالری و زن جوان ۲۴۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلو کالری است.

مهم ترین وعده غذایی برای تأمین مواد غذایی مورد نیاز فعالیت مغز انسان به ویژه در دانش آموزان و دانشجویان صبحانه است.

برای فعالیت مغز به گلوکز احتیاج است و این ماده قندی در مواد غذایی وعده صبحانه به میزان قابل توجهی وجود دارد.

اگر گلوکز در افرادی که با کارهای فکری سر و کار دارند تأمین نشود کارایی سلول های مغزی و توانایی یادگیری آنان کاهش می یابد.

بهتر است برای صبحانه از مواد غذایی مانند نان، مواد لبنی، تخم مرغ، عسل و موادی از این دست مصرف شود و فست فودها نباید در این وعده به عادت غذایی تبدیل شوند.

عادت به مصرف فست‌فودها در وعده صبحانه باعث می‌شود ذائقه افراد تغییر کند و مواد غذایی اصلی در این وعده مصرف نشود. تهیه برنامه غذایی ثابت غذایی برای خوابگاه‌ها براساس شرایط محیطی، بسیاری از مشکلات تغذیه ای خوابگاه‌ها را حل می‌کند. دانشجویان بخصوص دانشجویان شهرستانی به دلیل استفاده مداوم از غذاهای سلف و خوابگاه صد درصد تغذیه‌شان وابسته به خوابگاه است بنابراین باید برنامه ریزی تغذیه آنها مطابق با نظر کارشناسان تغذیه و سلايق خود دانشجویان صورت بگیرد. رعایت سه شاخص تنوع، تناسب و تعادل را در تغذیه دانشجویان بسیار حایز اهمیت است. در تعادل غذایی باید ماده غذایی مورد نیاز بدن فرد متناسب با گروه های سنی و جنسی دانشجویان رعایت شود.

در تناسب غذایی هم باید انرژی در رژیم غذایی دانشجویان به نسبت های مشخص تنظیم شود بطوری که ۵۵ تا ۶۰ درصد انرژی از کربوهیدرات ها، ۱۰ تا ۱۵ درصد آنها از پروتئین ها و ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی هم از چربی ها تنظیم شود.

نظارت مناسب و کافی مسئولین بر نوع غذاهای توزیع شده در خوابگاه های دختران و پسران حائز اهمیت است. نیاز غذایی دختران با نیاز غذایی پسران کاملاً متفاوت است مثلاً دختران در مواد غذایی خود به ۱۸ میلی گرم آهن و پسران به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارند که توجه به این موارد ضروری است.

بسیاری از مواد غذایی موجود در بوفه ها مثل سوسیس و کالباس حاوی مواد افزودنی مضر است بنابراین استفاده از این مواد غذایی باید حالت میان وعده داشته باشد نه جایگزین غذاهای اصلی شود. با هرم غذایی آشنایی دارید هرم غذایی یکی از موارد مورد استفاده در معرفی انواع گروه های غذایی است که میزان مصرف هر یک از مواد غذایی و نسبت مصرف آن ها را با یکدیگر نشان می دهد. هرم غذایی، طبقه بندی گروه های غذایی بر اساس اهمیت و میزان مصرف است. گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه میوه، گروه سبزی، گروه گوشت و گروه شیر است.

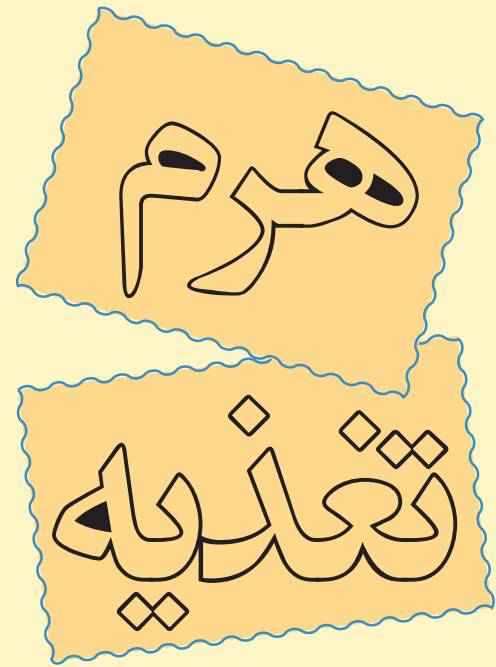
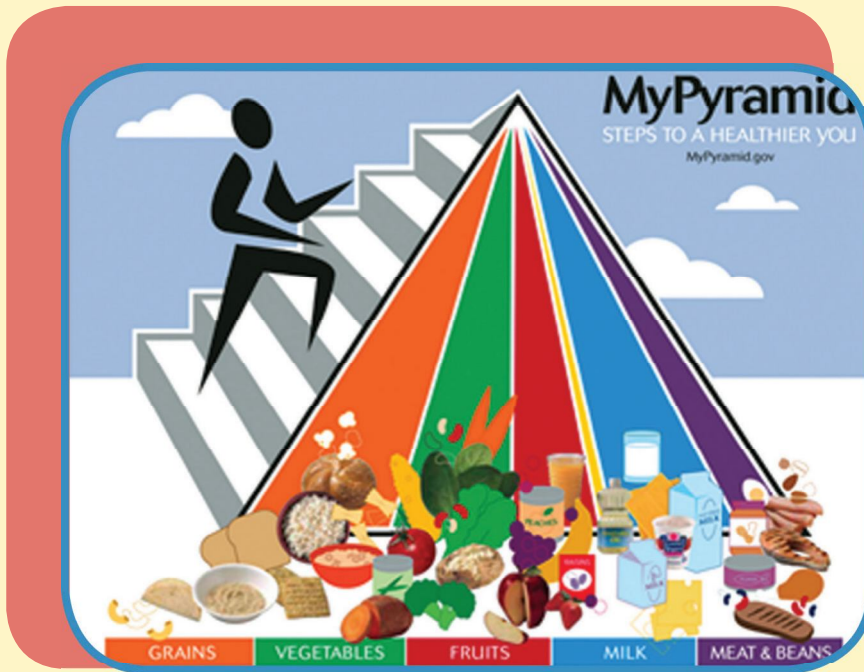
در هرم غذایی، گروه نان و غلات که شامل؛ نان ها، برنج، ماکارونی، بیسکویت ، غلات صبحانه و دیگر مواد نشاسته ای است، در طبقه ی اول قرار دارد و بزرگ ترین بخش هرم است، از این گروه روزانه باید به میزان ۶ تا ۱۱ واحد مصرف شود. منظور از یک واحد از این گروه شامل یک برش نان به اندازه ۳۰ گرم یا حدود چهار کف دست بدون انگشتان یا نصف لیوان برنج و انواع ماکارونی یا یک چهارم لیوان از غلات خام و بالآخره ۳-۴ عدد بیسکویت ساده کوچک است.

گروه های دیگر نیز به ترتیب مقدار مورد نیاز در طبقات دیگر قرار گرفته اند. طبقه ی دوم گروه سبزی و گروه میوه است که در درجه ی دوم اهمیت قرار دارد. از گروه میوه روزانه ۲ تا ۴ واحد باید مصرف شود. یک واحد میوه برابر با یک عدد سیب متوسط یا پرتغال یا لیموشیرین یا هلو، یک دوم موز، نصف گریپ فورت، نصف لیوان توت و یا انار و تعداد ۱۷-۱۵ حبه انگور است. از گروه سبزی روزانه ۳ تا ۵ واحد باید مصرف شود.

این گروه شامل انواع سبزیجات با برگ تیره، نخود سبز، کلم، لوبیای سبز هویج، قارچ، سیب زمینی و گوجه فرنگی است میزان نیاز روزانه به این گروه ۳-۵ واحد است. هر واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزیجات خام برگ دار مثل اسفناج و کاهو، یا نصف لیوان سبزیجات پخته یا نصف لیوان نخود سبز، ذرت، کلم بروکلی، لوبیا سبز، هویج خردشده، جوانه گندم و قارچ پخته و یا یک عدد گوجه فرنگی متوسط و یا یک عدد سیب زمینی متوسط آب پز و یا ۱۰ خلال سیب زمینی سرخ شده است. در طبقه سوم گروه گوشت و لبنیات واقع است .

گروه شیر و لبنیات شامل شیر، ماست، پنیر و بستنی است و میزان نیاز آن ۳-۲ واحد در روز است هر واحد از این گروه شامل یک لیوان شیر، ماست کم چربی، ۴۵ گرم پنیر معمولی یا نصف لیوان بستنی است .



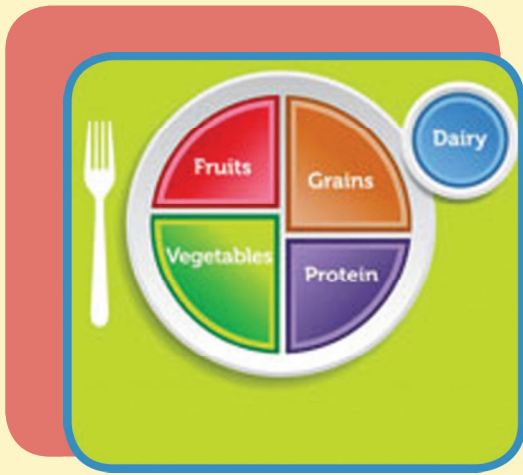


گروه گوشت و پروتئین ها شامل انواع گوشت های سفید و قرمز، تخم مرغ و آجیل است میزان نیاز به این گروه ۲-۳ واحد در روز است. هر واحد از این گروه شامل ۹۰-۶۰ گرم از انواع گوشت ها است در مورد این گروه بایستی توجه داشت که حاوی آهن، روی و ویتامین های گروه B هستند و در این دوره سنی مصرف این مواد بسیار ضروری است. چرا که کمبود آنها عوارضی از جمله ریزش مو، کم خونی و بیماری های پوست را ایجاد می کند.

در قسمت نوک هرم بخش چربی ها و شیرینی ها است که کمترین فضا را داراست و این بدان معنی است که باید آن ها را به مقدار کم مصرف کرد.

بایستی توجه داشت که -۳۰ ۲۰ درصد منبع انرژی بایستی از این گروه دریافت شود به طور مثال برای یک رژیم ۲۸۰۰ کیلو کالری حدود -۱۰۰ ۹۰ گرم میزان نیاز چربی است و همان طوری که قبلا هم اشاره شد مصرف چربی های غیراشباع موجود در روغن های گیاهی مثل آفتابگردان، ذرت و سویا و سایر گروه ها مقدم است.

هرم غذایی اولین بار در سال ۱۹۹۲ معرفی شد و اغلب انتقاد های زیادی به آن می شد. از این رو در سال ۲۰۰۵ فرم جدیدی از هرم معرفی شد.



بشقاب من

در این هرم جدید یک بخش کوچک که با رنگ زرد مشخص شده است به روغن های ضروری مورد نیاز بدن اختصاص داده شده است. به علاوه فعالیت بدنی هم به عنوان یکی از نیازهای اساسی در حفظ سلامت بدن به این هرم اضافه شد. بهبود عادات غذایی هر فرد به طور ناگهانی و سریع اتفاق نمی افتد. این کار باید به تدریج انجام بگیرد. عنوان کامل این هرم عبارت است از: «هرم غذایی من گام هایی برای سالم تر کردن شما.» همین عنوان نشان می دهد که هر فرد می تواند قدم به قدم در راه بهبود عادات غذایی و سبک زندگی خویش گام برداشته و هر روز بیش از روز قبل در این امر بکوشد. اخیراً یک جایگزین مناسب برای هرم غذایی طراحی و معرفی شده است. این تصویر جدید، بشقابی است که بر اساس گروه های غذایی به بخش های مختلفی تقسیم بندی شده است. این طرح جدید که «بشقاب من» نام دارد، به منظور مبارزه با چاقی طراحی شده است.

چهار گروه اصلی از منابع غذایی مورد نیاز شامل گروه سبزیجات، میوه ها، مواد پروتئینی و مواد غله ای بر اساس مقدار مورد نیاز در داخل بشقاب قرار دارند و گروه مواد لبنی در دایره کوچک تری خارج از بشقاب مانند یک لیوان قرار گرفته است طراحان این راهنمای جدید عقیده دارند چون این طرح به شکل بشقاب است به یادمان می آورد که بیشتر به محتوای غذای مان و آن چه می خوریم دقت کنیم. مزیت مهم این طراحی، آسانی درک آن و شفافیت پیام آن است. در کنار این بشقاب توصیه هایی هم ارائه شده بدین ترتیب که هفته ای دو بار از ماهی در برنامه ی غذایی تان استفاده کنید و از غذاهای پر چربی و پر نمک و اضافه کردن نمک به غذا سر سفره بپرهیزید. نیمی از این بشقاب با میوه و سبزی اشغال شده است که اهمیت این دو گروه را می رساند. مقدار پروتئین از گروه های دیگر موجود در بشقاب کمتر است بدین معنی که باید کمتر از گروه های دیگر مصرف شود. این به معنای کم اهمیت بودن آن نیست بلکه به دلیل چربی موجود در محصولات حیوانی و آمار رو به افزایش بیماری های قلبی و عروقی باید کمتر از بقیه ی گروه ها و بیشتر از منابع کم چربی تامین شود. البته نظر بعضی از دانشمندان این است که اگر چه این بشقاب راهنما، ساده و قابل فهم است ولی اطلاعات زیادی به ما نمی دهد. تاکید آن بر میوه و سبزی خوب است ولی مقدار پروتئین آن برای آمریکایی ها که بیش از مقدار مورد نیازشان پروتئین دریافت می کنند زیاد است.

غذاهای پرهزینه

چلو جوجه
کباب

باقالے پلو
با گوشت

زرشک پلو
بامرغ و
سوپ

چلو
گوشت

ماھے پلو با
کره و آبلیمو

چلو ماھے

شوید پلو با
کنسروتن
ماہے

چلو کباب
کوبیدہ

ماہے پلو
باتن

چلو خورش
فسنجان

سبزی پلو با
قزل آلا

خوراک
شنیسل مرغ

شنیسل
مرغ

چلو کوبیدہ
مرغ

چلو خورش
خالل

زرشک پلو با مرغ و سوپ

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۹۸۸ | انرژی |
| میلی گرم | ۲۰۶ | کلسیم |
| میلی گرم | ۶۰۸ | فسفر |
| میلی گرم | ۴۷۵ | سدیم |
| میلی گرم | ۷۷۹ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۵/۲ | آهن |
| میلی گرم | ۳/۵۶ | روی |
| میکروگرم | ۱۱۱ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۴/۰۹ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۲/۳۱ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۹/۴ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۶۴ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۵۹ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۲۶/۵ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۹۶ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۶۲ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۰۵ | بیوتین |
| میکروگرم | ۲۰/۲۶ | اسید فولیک |

آنالیز زرشک پلو

| | |
|-----|---------------------|
| ۴ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۱۱ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۱ | سبزیجات |
| ۲/۹ | نان و غلات |



مرغ منبع خیلی خوب پروتئین است و ۱۲۰ گرم آن حدود ۷۰ درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می‌سازد. افرادی که می‌خواهند که مقدار چربی غذای شان را کم کنند، می‌توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. لخم ترین قسمت گوشت مرغ، گوشت سینه می‌باشد که در مقایسه با ران، چربی اش نصف است.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. با این حال پوست مرغ دارای مقدار زیادی چربی اشباع است و به همین دلیل قبل از پخت، باید پوست آن را کاملاً جدا کرد. مرغ منبع بسیار خوبی از ویتامین B۳ (نیاسین) است که یک ویتامین ضد سرطان می‌باشد. DNA به ویتامین B۳ نیاز دارد و کمبود نیاسین به اندازه‌ی کمبود سایر ویتامین‌های گروه B در ارتباط مستقیم با بیماری‌های ژنتیکی می‌باشد. مرغ فقط منبع غنی از ویتامین B۳ نیست، بلکه منبع خوبی از ویتامین B۶ نیز می‌باشد. این ترکیب خوب ویتامینی B، مرغ را به عنوان یک غذای مفید برای تامین انرژی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن معرفی می‌کند، زیرا این دو ویتامین در واکنش‌های سوخت و ساز بدن نقش دارند. هر دوی این ویتامین‌های گروه B برای تولید انرژی مهم هستند.

مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ حدود ۷۲ درصد نیاز بدن به این ویتامین را برآورده می‌سازد.

گوشت مرغ همچنین یک منبع خوب سلنیوم می‌باشد. سلنیوم برای سلامتی انسان یک اهمیت ویژه و اساسی دارد. سلنیوم یکی از اجزای بسیار مهم واکنش‌های متابولیکی در بدن می‌باشد که عبارتند از متابولیسم هورمون‌های تیروئیدی، سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدانی و سیستم ایمنی. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین بروز سرطان‌ها و دریافت سلنیوم یک ارتباط مهم وجود دارد. سلنیوم مانع سرطان می‌شود.

زرشک موجود در غذا دارای خواصی از جمله ضد باکتری، ضد قارچ، ضد التهاب ورم، ضد اکسیدان بوده است که به همین دلیل داروهای تهیه شده از پوست ریشه و ساقه، و ریشه گیاه زرشک در مداوای آکنه، اگزما و عفونت‌های حاصل از قارچ کاندیدا مورد مصرف هستند. میوه گیاه حاوی مقدار زیادی ویتامین C، قندهای مختلف و پکتین است که مقادیر بسیاری از آن در جهان به صورت مربا، ژل و عصاره‌های مختلف در می‌آید که طرفداران زیادی دارد. قسمت دیگری از میوه در تغذیه مورد مصرف است.

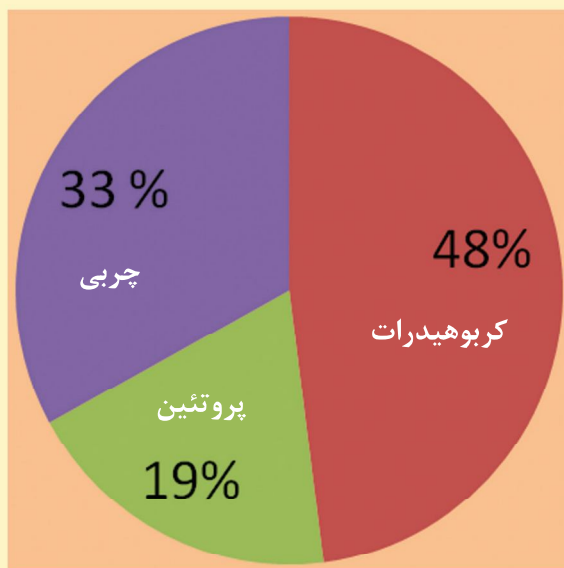
باقالے پلو با گوشت



باقلا پلو با گوشت

باقلا در خانواده حبوبات جای می گیرد و به عنوان یکی از منابع غذایی فیبر و پروتئین شناخته شده است. باقلا منبع تامین فیبر مناسبی است. همچنین به دلیل بالا بودن میزان پروتئین، می تواند همراه با برنج (باقلا پلو) به یک غذای کامل تبدیل شود. در حالی که مطالعات نشان داده اند ۱۰۰ گرم باقلا، حاوی ۲۶ گرم پروتئین است و می توان در مقایسه ای اثبات کرد که خوردن این ماده غذایی نیز به تامین پروتئین مورد نیاز بدن کمک می کند. به این دلیل است که خوردن آن را به همراه برنج، به عنوان یک تکمیل کننده پروتئین توصیه می کنند. زیرا این ماده غذایی تمامی اسیدهای آمینه ضروری بدن را ندارد و با ترکیب شدن با غلات می تواند کامل شود.

نمودار میزان مواد مغذی



جدول گرم بندی مواد غذایی به ازای هر پرس غذا

| | |
|--------------|-----------------|
| روغن ۳۰ | سبزیجات ۱۰۰ گرم |
| باقلا ۲۵ گرم | پیاز ۳۰ |
| برنج ۱۵۰ گرم | گوشت ۱۰۰ گرم |

در راستای دستیابی به برنامه های فوق:

به روز رسانی سیستم اتوماسیون تغذیه
باز آموزی کارشناسان مربوطه و کاربران سیستم تغذیه
نظارت بر عملکرد پیمانکارها و پرسنل غذاخوری ها

جوجه کباب

| | | |
|------------|-------|-------------|
| کیلو کالری | ۸۶۱ | انرژی |
| میلی گرم | ۶۸/۳ | کلسیم |
| میلی گرم | ۴۰۱ | فسفر |
| میلی گرم | ۲۹۹ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۲۶/۴ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴ | آهن |
| میلی گرم | ۲/۵۱ | روی |
| میکروگرم | ۲۲۲ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۱/۶۰ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۲/۱ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۷/۵۴ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۴۸ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۲۹ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۸/۴۶ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۶۵۷ | ویتامین B۶ |
| میلی گرم | ۰/۴۴۳ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۰۵ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۷/۴۸ | اسید فولیک |

آنالیز جوجه کباب

| | |
|-----|---------------------|
| ۶/۳ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۷/۹ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنيات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۷ | سبزیجات |
| ۲/۸ | نان و غلات |



جوجه یکی از بهترین منابع پروتئین می‌باشد و همانطور که می‌دانید بدن آمینو اسید مورد نیاز خود را از پروتئین حیوانی و گیاهی تامین می‌کند. افرادی که گوشت خوار هستند اما به دنبال راهی برای کاهش چربی اضافه در غذای خود می‌گردند می‌توانند مرغ را جایگزین غذاهای پر چرب خود نمایند. کم حجم ترین قسمت جوجه گوشت سینه آن است که چربی آن نصف یک تکه استیک است. همانطور که می‌دانید پروتئین عاملی مهم برای کاهش پوکی استخوان در بزرگسالان می‌باشد.

جوجه منبعی بسیار غنی از ویتامین B و نیاسین می‌باشد. ترکیبات DNA نیازمند نیاسین می‌باشد و کمبود نیاسین (مانند ویتامینهای B) به طور مستقیم به آسیبهای ژنتیکی منتهی می‌گردد.

جوجه همچنین حاوی مواد معدنی دیگری نظیر سلنیوم می‌باشد. سلنیوم یکی از منابع مهم برای حفظ سلامتی انسانها است. این ماده جزئی مهم از چندین مسیر عمده متابولسمی، شامل متابولیسم هورمون تیروئید، سیستمهای دفاعی آنتی اکسیدانی و عملکرد ایمنی، است.

جوجه نه تنها منبعی غنی از نیاسین می‌باشد بلکه منبعی غنی از ویتامین B6 نیز می‌باشد. وجود ویتامینهای B در جوجه آن را غذایی مفید برای نگهداری انرژی در بدن نموده است زیرا ویتامینهای B کوفاکتورهایی برای کمک به آنزیمهای بدن و راهنمایی آنها در فعالیتهای متابولیکی می‌باشند.

برنج از غلات بسیار مغذی و پُر مصرف ترین غذای دو سوم جمعیت جهان محسوب می‌شود. ویژگی های خاص برنج، آن را به یک ماده‌ی غذایی پُر مصرف، برای تأمین نیازهای غذایی تبدیل کرده است. هر نیم لیوان برنج سفید حاوی ۱۰۳ کالری است. برنج فاقد چربی، کلسترول، گلوتن و سدیم می‌باشد. هضم این ماده‌ی غذایی بسیار آسان است. برنج دارای کربوهیدرات زیادی است (۳۲/۳-۲۵/۵ گرم کربوهیدرات در هر ۱۰۰ گرم برنج پخته). در واقع ۹۰ درصد کالری برنج ناشی از کربوهیدرات آن است و در هرم غذایی جزء گروه «نان و غلات» محسوب می‌شود. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می‌باشد (۰/۲ گرم چربی در یک دوم فنجان برنج سفید پخته شده). بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می‌شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی‌های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق العاده در تمام رژیم‌های غذایی محسوب می‌شود.

ماهی پلو

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۴۵۰ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۰۷ | کلسیم |
| میلی گرم | ۴۱۷/۸ | فسفر |
| میلی گرم | ۸۷ | سدیم |
| میلی گرم | ۸۴۳ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۲/۹۵ | آهن |
| میلی گرم | ۱/۱ | روی |
| میکروگرم | ۱۰۴ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۲/۲ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۳۳۲ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۲/۹۸ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۰ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۲ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۲/۲۱ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۶۳۵ | ویتامین B۶ |
| میلی گرم | ۴/۵ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۲/۶۳ | بیوتین |
| میکروگرم | ۲۴/۳ | اسید فولیک |

آنالیز ماهی پلو

| | |
|-----|---------------------|
| ۲ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۴/۷ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۶ | سبزیجات |
| ۱/۹ | نان و غلات |



ماهی دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته است، نوع چربی موجود در آن است. ارزش انرژی‌زایی ماهیها برحسب میزان چربی آنها از ۸۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری برای هر ۱۰۰ گرم متغیر است، اما در هر حال این چربی‌ها با ارزش هستند، چون دارای اسیدهای چرب با یک پیوند دوگانه و یا چند پیوند دوگانه هستند و در بین اسیدهای چرب دارای چند پیوند دوگانه، اسیدهای چرب امگا-۳ وجود دارد.

ارزش تغذیه‌ای ماهی مشابه گوشت است. ماهی غنی از پروتئین (۱۵ تا ۲۰ درصد)، فسفر، گوگرد، آهن (آهن کمتری نسبت به گوشت دارد)، مس و ید است، همچنین غنی از ویتامین‌های گروه B می‌باشد. وجود ید و ویتامین‌های «A» و «D» که در گوشت ماهی فراوان است ارزش این غذای سالم، دریاها را دو چندان ساخته است. ماهی احتمالاً مهم‌ترین غذایی است که به تنهایی برای سلامت مفید است. غذاهای دریایی بی‌خطر و مغذی اند و باید به منظور کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در رژیم غذای گنجانده شوند. ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خونسازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن آهن موجود در ماهی، جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کمخونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد.

برنج ماده غذایی ویتامین‌های گروه B و ماده معدنی روی است. اما برنجی که در خانواده‌ها به مقدار زیاد طبخ می‌شود معمولاً آبکش می‌شود. درحالی که همه ارزش غذایی برنج به این است که به صورت کته مصرف شود چون وقتی سبوس برنج را می‌گیرند مقدار زیادی از ویتامین B آن از بین می‌رود و وقتی هم برنج را آبکش می‌کنند، چیزی از ویتامین B آن باقی نمی‌ماند. اما از آنجا که کته درست کردن باحجم بالای معمولاً برنج مشکل است به شکل آبکش تهیه می‌شود.

چلو گوشت

| | | |
|------------|-------|-------------|
| کیلو کالری | ۷۸۴ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۳۲ | کلسیم |
| میلی گرم | ۹۷۳ | فسفر |
| میلی گرم | ۲۶۳/۶ | سدیم |
| میلی گرم | ۱۱۴۰ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۵/۳۹ | آهن |
| میلی گرم | ۵/۷۸ | روی |
| میکروگرم | ۱۷۶ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۴/۹ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۶ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۳۴/۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۶۲ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۴۸۲ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۲/۷۸ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۵۴۷ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۵۶ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۲۶ | بیوتین |
| میکروگرم | ۶۱/۸ | اسید فولیک |

آنالیز چلو گوشت

| | |
|-----|---------------------|
| ۴ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۴/۴ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۹ | سبزیجات |
| ۳ | نان و غلات |



پروتئین گوشت نسبت به پروتئین گیاهی بیشتر است، زیرا پروتئین گوشت دارای مقدار زیادی از اسید آمینه های ضروری مورد نیاز بدن است. لیزین، والین، فنیل آلانین، ایزولوسین، تروئونین، میتونین، تریپتوفان و لوسین، ۸ آمینواسید ضروری هستند که بدن قادر به ساخت آنها نیست و باید این آمینواسیدها را از طریق مواد غذایی دریافت کند و گوشت تمام آنها را دارد. همچنین مقدار زیادی از چربی حیوانی در بافت گوشت حیوانات قرار گرفته است که منبع مهم انرژی برای بدن به شمار می روند. گوشت یکی از منابع سرشار از انواع ویتامین های B است که مقداری از این ویتامین ها در اثر حرارت از بین می روند. مواد معدنی موجود در گوشت یکی از عوامل موثر در ارزش غذایی گوشت هستند که به صورت ترکیبات آلی و املاح معدنی از جمله آهن ، روی ، سدیم ، کلسیم ، منیزیم و ... نیز دیده می شوند.

برنج یک منبع اصلی انرژی، پروتئین، ویتامین (B1) ، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین، آهن و کلسیم در رژیم غذایی است. میزان کالری حاصله از برنج مشابه گندم و مقدار پروتئین موجود در آن کمتر از گندم است. مواد قندی و نشاسته ای موجود در آن از سیب زمینی، حبوبات و گندم بیشتر است. (۳۷۱ کیلوکالری برابر با ۱۵۵۸ کیلوژول کالری) ارزش بیولوژیکی پروتئین برنج، ۸۶ است. پروتئین های که ارزش بیولوژیکی بالای ۷۰ دارند، به عنوان پروتئین هایی با کیفیت قابل قبول در نظر گرفته می شوند. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می باشد. بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق العاده در تمام رژیم های غذایی محسوب می گردد.

چلو کباب

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۶۸۱ | انرژی |
| میلی گرم | ۷۳/۲۶ | کلسیم |
| میلی گرم | ۲۸۰/۶ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۰۴/۸ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۷۱/۶ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۳/۹۰ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۷۳ | روی |
| میکروگرم | ۲۹۲ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۳۷/۱۹ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۰۵۲ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۴/۸۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۸۷ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۹۷ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۴/۶۵ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۵۳۱ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۵۳۵ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۱۱ | بیوتین |
| میکروگرم | ۲۲/۹۴ | اسید فولیک |

آنالیز چلو کباب

| | |
|-----|---------------------|
| ۵/۸ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۳/۵ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| ۰/۵ | میوه جات |
| ۱/۲ | سبزیجات |
| ۲/۹ | نان و غلات |



کباب‌ها در میان اقوام ایرانی دارای انواع مختلف کوبیده، برگ، بختیاری، شیشلیک و ... است. شاخص‌ترین نوع آنها کباب برگ و مشهورترین آنها کباب کوبیده است. کباب را با چلو به همراه کره و سماق میل می‌کنند. البته امروزه به علت نگرانی در مورد کلسترول و اضافه وزن کره را در کنار بشقاب می‌گذارند تا در صورت تمایل به پلو اضافه شود. آن را با پیاز، سبزیجات تازه، گوجه‌فرنگی و سماق مصرف کنید. ویتامین C موجود در این ترکیبات می‌تواند منجر به جذب بهتر آهن گوشت شود. یک عدد گوجه‌فرنگی با وزن ۸۵ گرم، می‌تواند ۳۶ درصد از نیاز یک فرد بزرگسال را به ویتامین C تأمین کند به علاوه لیکوپن فراوانی دارد که در دسته کارتنوئیدها جای می‌گیرد و مطالعات نشان داده‌اند که این ماده مغذی نیز می‌تواند مانند ویتامین C به جذب بیشتر آهن موجود در گوشت و یا هر منبع غذایی این ماده معدنی کمک کند و به این ترتیب احتمال ابتلا به کم‌خونی را کاهش دهد. لازم است بدانید که اگر این سبزی را حرارت داده و بپزیم لیکوپن بهتر جذب بدن خواهد شد و بیشترین تأثیر را بر سلامت ارگان‌ها خواهد گذاشت.

سماق چاشنی مخصوص کباب و منبع مهم ویتامین C است. سموم را از بدن خارج کرده و به هضم غذا کمک می‌کند و برای مبتلایان فشارخون مفید است. همچنین سماق به دلیل آن که آنزیم‌های مخرب گوشت را خنثی می‌سازد و چربی‌ها را زود تجزیه می‌کند مصرف آن به همراه کباب بسیار توصیه می‌شود.

پیاز به دلیل خاصیت بوگیری در تهیه بسیاری از غذاهای ایرانی استفاده می‌شود اما یکی از پرمصرف‌ترین این غذاها کباب است؛ هم به دلیل بوگیری گوشت خام و هم تغییر مزه و خوش طعم کردن کباب. این سبزی دارای ترکیباتی در گروه فلاونوئیدها بوده و مصرفش برای کسانی که مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان هستند، توصیه می‌شود. به علاوه، از منابع گیاهی پره‌بیوتیک‌ها بوده و مصرفش به همراه غذا به جذب بیشتر املاح به خصوص منیزیم و آهن کمک فراوانی می‌کند. اما تنها نکته‌ای را که باید در مصرف پیاز به یاد داشت، فسادپذیری سریع آن است. به این دلیل در صورت رنده کردنش، آن را در ظرف درب‌داری ریخته و در یخچال بگذارید تا ارزش غذایی خود را از دست نداده و میکروب‌های بیشتری را جذب خود نکند.

شوید پلو با تن ماهی

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۷۵۲ | انرژی |
| میلی گرم | ۷۲ | کلسیم |
| میلی گرم | ۴۳۱ | فسفر |
| میلی گرم | ۵۳۳ | سدیم |
| میلی گرم | ۶۸۷/۷ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۷۸ | آهن |
| میلی گرم | ۱/۲۸ | روی |
| میکروگرم | ۲۷/۶۹ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۱ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۴۸ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۴/۸۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۸۰ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۲۲۶ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۲۱/۱ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۲۲۶ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۲/۶۳ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۲/۵۱ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۸/۴ | اسید فولیک |

آنالیز تن ماهی

| | |
|-----|---------------------|
| ۲ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۳/۴ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| ۰/۱ | میوه جات |
| صفر | سبزیجات |
| ۱/۱ | نان و غلات |



بر خلاف انواع دیگر ماهی ها که گوشت سفید رنگی دارند، ماهی تن گوشت صورتی یا قرمز تیره دارد. علت قرمزی گوشت این نوع ماهی، میزان زیاد میوگلوبین (پروتئین محتوی آهن در عضله) است. ماهی تن منبع بسیار خوبی از پروتئین، مواد معدنی نظیر سلنیوم، منیزیم و پتاسیم و همچنین ویتامین های B₁، B₃ و B₆ است. مهم تر از همه این که، گوشت ماهی تن هم مانند گوشت بیشتر انواع ماهی ها، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که مصرف آن مشکلات پوستی و التهابات را کاهش می دهد و سرعت بهبود بیماران قلبی را بالا می برد. اسیدهای چرب امگا ۳ به طور کلی نقش پیشگیری کننده از بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی- عروقی، دیابت نوع دوم و برخی از انواع سرطان را دارند.

خوردن ماهی های حاوی امگا ۳ برای کاهش بیماری های قلبی- عروقی بسیار مفید است، زیرا این ماده مغذی میزان چربی های بد خون (LDL- کلسترول و تری گلیسریدها) را کاهش می دهد؛ میزان کلسترول خوب یا HDL را افزایش میدهد؛ تجمع پلاکت را پایین می آورد و از لخته شدن خون جلوگیری می کند؛ با کاهش سلول های اندوتلیال و تولید مشتقات پلاکت عامل رشد، از ضخیم شدن رگ ها جلوگیری می کند؛ فعالیت مشتقات شیمیایی سلول های دیواره رگ ها که باعث آرامش و باز شدن رگها می شود را افزایش می دهد؛ تولید پیام آورنده های شیمیایی به نام سیتوکسین ها را نیز کم می کند (موادی که در واکنش التهاب مربوط به سختی رگ ها نقش دارند). ماهی تن از جهت دیگری هم برای بیماران قلبی مفید است، زیرا با دارا بودن ویتامین B₆، سطح هموسیستئین خون را پایین می آورد و از آسیب دیواره رگ ها پیشگیری می کند. مصرف تن ماهی برای دانش آموزان و کسانی که کارهای فکری انجام می دهد مفید است و موجب افزایش حافظه می شود.

اگرچه سیب زمینی غنی از ویتامین B₆، C، مس، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی است ولی مصرف آن به صورت چیپس که بر چرب و شور می باشد می تواند به سلامت افراد صدمه وارد آورد. همانطور که می دانید، مواد تشکیل دهنده چیپس، سیب زمینی، نمک و روغن است. همه این مواد انرژی بالایی دارند و از عوامل زمینه ساز چاقی به شمار می آیند. حتی ممکن است در چیپس از سیب زمینی هایی استفاده شود که لکه های سبز رنگی داشته باشند. مطالعات نشان داده اند، سیب زمینی هایی که لکه های سبز یا جوانه دارند، دارای ترکیبی سمی به نام «سولانین» هستند که وجود آن در بدن عامل بروز بیماری های گوارشی و حتی بیماری های عصبی است. به علاوه، امکان دارد که در تهیه چیپس از روغن هایی استفاده شود که اسیدهای چرب ترانس شان بالا باشد. محققان عقیده دارند مصرف این نوع روغن ها یکی از عوامل گسترش بیماری های قلبی و عروقی است.

و اما نمک چیپس. به گفته محققان، یک سوم از بیماران مبتلا به پرفشاری خون می توانند با محدود کردن سدیم دریافتی از طریق نخوردن غذاهای شور از شدت بیماری خود بکاهند. جالب است بدانید که سیب زمینی ذاتاً پتاسیم بالایی دارد و در عین حال کم سدیم است. پس می بینید که خود سیب زمینی از عوامل کاهنده فشار خون است اما نمک زیادی که در تهیه چیپس آن به کار برده می شود این اثر را به زبانی مضاعف تبدیل می کند. از این طریق نیز صرف زیاد چیپس و پفک، افراد را در دوران پیری مستعد ابتلا به فشار خون می کند.

شنيسل مرغ

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کيلوکالری | ۷۲۶/۹ | انرژى |
| میلی گرم | ۸۲/۴۷ | کلسیم |
| میلی گرم | ۴۸۰/۸ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۵۶/۹ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۲۳/۶ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۶۱ | آهن |
| میلی گرم | ۲/۱۵۷ | روی |
| میکروگرم | ۱۵۹/۸ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۸/۵۵ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۱/۳۱ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۰/۰۸ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۰۷ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۲۲ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۳۲/۰۵ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۱/۲۰۸ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۸۴۲ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۲/۶۳ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۴/۳۶ | اسید فولیک |



از یک طرف، مصرف گوشت سفید باعث کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع و کلسترول می شود. از طرف دیگر، مصرف غذاهایی که با نان همراه اند، کالری دریافتی را کاهش می دهد. توأم شدن این دو عادت غذایی زمینه ساز کاهش وزن و زندگی سالم است. یکی از غذاهایی که می تواند این هدف را تامین کند، شنیسل مرغ است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند همیشه در برنامه هفتگی تان چند وعده را به غذاهایی اختصاص بدهید که منبع پروتئینی شان گوشت سفید (از جمله مرغ) است زیرا کلسترول و اسیدهای چرب اشباع شان کمتر است. البته آهن این گروه از مواد غذایی از گوشت قرمز کمی کمتر است اما با این حال باید مصرف شان را در محدوده ای حفظ کرد. نکته مهم برای افراد دیابتی این است که سینه مرغ ترکیبی از خانواده اسیدهای آمینه به نام گلوتامین دارد که به تبدیل قند خون در جهت ثابت نگه داشتن آن در محدوده مناسب کمک می کند بنابراین نیاز به انسولین به خصوص در دیابت نوع دو کاهش پیدا می کند. پس بهتر است این عزیزان به همراه این منبع پروتئینی از انواع سبزی تازه و یا بخارپز شده مثل کدوی سبز، قارچ، کرفس و انواع کلم استفاده کنند بهتر است این غذا را با سیب زمینی های سرخ شده یا نان سبوس دار میل کنید. چاشنی این غذا می تواند سس گوجه فرنگی (البته از نوع خانگی اش) باشد. نوشیدنی دلچسب به همراه این غذای گوشتی آب پرتقال تازه است؛ به این ترتیب، آهن موجود در غذای تان بیشتر جذب خواهد شد.

ماست یک منبع عالی کلسیم است، به طوری که یک بسته ۲۵۰ گرمی آن حاوی یک سوم میزان کلسیم لازم روزانه شما ست. ماست نسبت به میزان مشابه از شیر گاو اندکی بیشتر کلسیم دارد. ماست همچنین منبعی غنی از پتاسیم، ریبوفلاوین، ویتامین B۱۲ و فسفر است. چند وعده خوردن ماست کم چربی یا بی چربی در روز می تواند کمبودی که اغلب کودکان و بزرگسالان در میزان لازم روزانه کلسیم، پتاسیم، و ویتامین D دارند، را برطرف کند.

ماست تازه حاوی باکتری های مفیدی است که به حرکات معده نظم می دهد، و احتمالاً ایمنی بدن را تقویت می کند. به طور طبیعی روده انسان دارای انواع خاصی باکتری است و اگر از طریق موادی مانند ماست، مقدار آنها افزایش یابد، هضم غذا تسهیل می شود.

میوه همراه غذا به دلیل داشتن کالری کمتر، فیبر، انواع ویتامین ها، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها ارزش غذایی را افزایش می دهد بخصوص اگر این میوه از مرکبات باشد که به علت داشتن ویتامین C می تواند جذب آهن موجود در غذا را افزایش دهد.

غذاهای متوسط هزینه

چلو خورش
با بادمجان

چلو
خورش کدو

رشته پلو با
خرما و کره

چلو خورش
قورمه سبزی

چلو خورش
آواسفناج

چلو خورش
هویج

چلو خورش
قیمه

کوفته تبریزی
با ماست

خورشت
قیمه
بادمجان

لوبیا پلو

چلو خورشت
کرفس

خوراک شاهه
کباب با
دورچین

خوراک مرغ

شویدپلو با
گوشت چرخ
کرده

کشمش پلو
با مرغ ریش

چلو خورشت
بامیه

کلم پلو
شیرازی

سبزی پلو با
تن ماهی

تاس کباب

چلو خورشت
آلو

قرمه سبزی

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۶۲۹ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۳۳ | کلسیم |
| میلی گرم | ۳۲۲/۷ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۴۰ | سدیم |
| میلی گرم | ۷۵۲/۵ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۶/۱ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۸۸ | روی |
| میکروگرم | ۲۱۱ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۲/۷۵ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۶ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۴۷/۱ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۸ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۸ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۹/۷۸ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۴۴ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۲۵ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۴۷ | بیوتین |
| میکروگرم | ۹۴/۵ | اسید فولیک |

آنالیز قرمه سبزی

| | |
|-----|---------------------|
| ۴ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۳/۶ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنيات |
| صفر | میوه جات |
| ۱ | سبزیجات |
| ۳/۱ | نان و غلات |



خورش قورمه سبزی غذای رایج دیگری است که یکی از غذاهای محبوب ایرانی است و طرفداران زیادی هم دارد. حالا ببینیم ارزش های غذایی خورش قورمه سبزی چیست: «این خورش حاوی سبزی های مختلفی است که اگر به صورت تازه مصرف شوند ارزش تغذیه ای بسیار بالایی دارند. سبزی هایی مثل گشنیز و جعفری و تره و شنبلیله منابع ویتامین های A و C هستند که البته در فرآیند طبخ مقداری از این ویتامین ها را از دست می دهند ولی بازهم درصدی از ویتامین را حفظ می کنند. لوبیا هم از دسته خانواده حبوبات است و به طور کلی در کاهش چربی های نامطلوب خون تأثیر به سزایی دارند. ضمناً مانند سایر حبوبات فیبر دارد که به سلامت انسان کمک می کند و در پیشگیری از یبوست و رفع آن مؤثر است. گوشت قرمزی که در این خورش به کار می رود هم منبع غنی پروتئین و مواد معدنی مثل آهن است. مزیت تغذیه ای گوشت به غنای پروتئینی آن بستگی دارد (۱۵ تا ۲۰ گوشت، پروتئین است). گوشت غنی از فسفر، آهن و ویتامین های گروه B (مخصوصاً B۱) است. میزان چربی های آن بر حسب نوع حیوان و قسمت بدن به طور قابل توجهی متغیر است.

برنج یک منبع اصلی انرژی، پروتئین، ویتامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین، آهن و کلسیم در رژیم غذایی است. میزان کالری حاصله از برنج مشابه گندم و مقدار پروتئین موجود در آن کمتر از گندم است. مواد قندی و نشاسته ای موجود در آن از سیب زمینی، حبوبات و گندم بیشتر است. (۳۷۱ کیلوکالری برابر با ۱۵۵۸ کیلوژول کالری) ارزش بیولوژیکی پروتئین برنج، ۸۶ است. پروتئین های که ارزش بیولوژیکی بالای ۷۰ دارند، به عنوان پروتئین هایی با کیفیت قابل قبول در نظر گرفته می شوند. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می باشد. بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق العاده در تمام رژیم های غذایی محسوب می گردد.

قیمه پلو

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۸۲۱ | انرژی |
| میلی گرم | ۸۰/۲ | کلسیم |
| میلی گرم | ۳۸۷ | فسفر |
| میلی گرم | ۳۶۲ | سدیم |
| میلی گرم | ۱۲۲۳ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۸۱ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۹۵ | روی |
| میکروگرم | ۳۷/۴۰ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۹/۷ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۶۳ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۲۵ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۶۶۵ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۴۰۲ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۲ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۵۴۶ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۲۵ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۰۵ | بیوتین |
| میکروگرم | ۵۳/۵ | اسید فولیک |

آنالیز قیمت پلو

| | |
|-----|---------------------|
| ۳/۹ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۳/۶ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۱ | سبزیجات |
| ۳/۱ | نان و غلات |



این خورش از مواد اولیه ای مثل لپه، پیاز، گوشت و سیب زمینی تشکیل شده که همراه برنج مصرف می شود. لپه که جزو حبوبات است، برای سلامت بسیار مفید است؛ چون حبوبات به طور کلی در کاهش چربی های نامطلوب خون تأثیر به سزایی دارند. ضمناً لپه مانند سایر حبوبات فیبر دارد که به سلامت انسان کمک می کند و در پیشگیری از یبوست و رفع آن مؤثر است. گوشت قرمزی که در این خورش به کار می رود هم منبع غنی پروتئین و مواد معدنی مثل آهن است. پس در مجموع، قیমে، خورش بسیار مفیدی است که ارزش غذایی بالایی هم دارد.

برنج ماده غذایی ویتامین های گروه B و ماده معدنی روی است. برنجی که در خانواده ها به مقدار زیاد طبخ می شود معمولاً آبکش می شود. در حالی که همه ارزش غذایی برنج به این است که به صورت کته مصرف شود چون وقتی سبوس برنج را می گیرند مقدار زیادی از ویتامین B آن از بین می رود و وقتی هم برنج را آبکش می کنند، چیزی از ویتامین B آن باقی نمی ماند. اما از آنجا که کته درست کردن با حجم بالای معمولاً برنج مشکل است به شکل آبکش تهیه می شود. زعفران افزوده شده به غذا شادی بخش، درمان دردهای عصبی، آرام بخش، درمان کم خوابی، تقویت کننده حافظه، افزایش دهنده تمرکز، ضد تشنج، افسردگی، اسپاسم می باشد.

در صورت وجود لیمو عمانی در غذا این میوه از نظر کلسیم و پتاسیم غنی بوده و از نظر ویتامین C از سایر مرکبات پیشی گرفته و به عنوان کاهنده ی فشار خون و چربی خون شناخته شده است. مواد متشکله ی لیمو عمانی لرا ترکیبات تلخ، فلاونوئیدها، اسید سیتریک، املاح، ویتامین ها به ویژه ویتامین C و مواد فرار تشکیل می دهد.

این چاشنی به دلیل مواد آنتی اکسیدانی، ضدسرطان شناخته شده و در دفع مواد صفراوی موثر است. لیمو عمانی درسته در خورش ها و خوراک ها محل تجمع روغن غذا خواهد بود. بنابراین خوردن آن توصیه نمی شود.

چلو خورشفت کرفس

| | | |
|------------|-------|-------------|
| کیلو کالری | ۶۱۰ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۴۰ | کلسیم |
| میلی گرم | ۳۱۶ | فسفر |
| میلی گرم | ۲۳۲/۳ | سدیم |
| میلی گرم | ۸۴۶ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۶ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۹۵ | روی |
| میکروگرم | ۲۴۱ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۳/۴۰ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۶۳ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۶۳/۵ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۷۱ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۸۶ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۰ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۴۳۹ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۲۵ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۵/۱ | بیوتین |
| میکروگرم | ۹۸/۲ | اسید فولیک |

آنالیز کرفس

| | |
|-----|---------------------|
| ۴/۱ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۳/۶ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۱ | سبزیجات |
| ۳ | نان و غلات |



کرفس دارای مواد معدنی منیزیوم و پتاسیم می‌باشد که برای آرامش اعصاب و بیماریهای روحی مفید می‌باشند. کرفس همچنین دارای مقدار زیادی ویتامینهای K و C است که آنتی اکسیدان بوده، موجب کاهش تورم یاخته‌های بدن، سم‌زدایی و مبارزه با روماتیسم و بیماری‌های سرطانی می‌گردند. کرفس دارای ویتامین B6 و کلسیم بوده و ارزش غذایی زیادی دارد. کرفس منبعی غنی از ویتامین C می‌باشد که از سیستم ایمنی حمایت می‌کند. موادی که غنی از ویتامین C هستند مانند کرفس به کاهش علائم سرماخوردگی و همچنین سرما خوردگی‌های سخت کمک می‌کنند. به طور کلی کرفس منبع غنی ویتامین C، منبع خیلی خوب فیبر، پتاسیم، فولات، مولیبدن، منگنز، و ویتامین B6 و نیز منبع خوبی از کلسیم، ویتامین B1، منیزیوم، و ویتامین A، فسفر و آهن می‌باشد.

برنج از غلات بسیار مغذی و پُر مصرف‌ترین غذای دو سوم جمعیت جهان محسوب می‌شود. ویژگی‌های خاص برنج، آن را به یک ماده‌ی غذایی پُر مصرف، برای تأمین نیازهای غذایی تبدیل کرده است. هر نیم لیوان برنج سفید حاوی ۱۰۳ کالری است. برنج فاقد چربی، کلسترول، گلوتن و سدیم می‌باشد. هضم این ماده‌ی غذایی بسیار آسان است. برنج دارای کربوهیدرات‌های زیادی است (۳۲/۳-۲۵/۵ گرم کربوهیدرات در هر ۱۰۰ گرم برنج پخته). در واقع ۹۰ درصد کالری برنج ناشی از کربوهیدرات آن است و در هرم غذایی جزء گروه «نان و غلات» محسوب می‌شود. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می‌باشد (۰/۲ گرم چربی در یک دوم فنجان برنج سفید پخته شده). بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل‌دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می‌شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی‌های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق‌العاده در تمام رژیم‌های غذایی است. گوشت موجود در غذا دارای مقدار زیادی از اسید آمینه‌های ضروری مورد نیاز بدن است. لیزین، والین، فنیل آلانین، ایزولوسین، تروئونین، میتونین، تریپتوفان و لوسین، ۸ آمینواسید ضروری هستند که بدن قادر به ساخت آنها نیست و باید این آمینواسیدها را از طریق مواد غذایی دریافت کند و گوشت تمام آنها را دارد. گوشت یکی از منابع سرشار از انواع ویتامین‌های است که مقداری از این ویتامین‌ها در اثر حرارت از بین می‌رود.

لوبيا پلو

| | | |
|------------|-------|-------------|
| کیلو کالری | ۵۵۱ | انرژی |
| میلی گرم | ۹۷/۸ | کلسیم |
| میلی گرم | ۲۹۲ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۹۳ | سدیم |
| میلی گرم | ۷۹۱ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۳۳ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۱ | روی |
| میکروگرم | ۱۰۴/۱ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۳۲/۰۶ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۷ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۶/۸ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۴۹ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۷۳ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۹/۸۳ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۴۷ | ویتامین B۶ |
| میلی گرم | ۱/۰۱ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۴/۴۶ | بیوتین |
| میکروگرم | ۵۳/۴۴ | اسید فولیک |

آنالیز لوبيا پلو

| | |
|-----|---------------------|
| ۴ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۲/۷ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۲/۳ | سبزیجات |
| ۲/۵ | نان و غلات |



یکی از این برنج های مخلوط و پرفرمدار است. همراهی آن با سالاد و یا ماست آن را تبدیل به یک غذای کامل خواهد نمود. مطالعات نشان داده که لویاسبز سرشار از ویتامین K و منیزیم است. به علاوه، می توان این سبزی را منبع مناسبی از فیبر و بتاکاروتن نیز در نظر داشت. بنابراین عادت به مصرفش مانع از بروز بیماری های قلبی عروقی شده و سلامت روده بزرگ را تضمین خواهد کرد. در ضمن کالری کم آن، کمکی خواهد بود برای کسانی که قصد لاغر شدن دارند و می خواهند از مواد غذایی کم کالری اما پر حجم استفاده کنند. این سبزی ارزشمند به دلیل دارا بودن مقدار زیاد اسید فولیک و آهن قادر است تا حدودی در رفع کم خونی و پیشگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. همچنین لوبیا سبز به جهت مواد فیبری از افزایش قند و کلسترول بد خون جلوگیری می کند. فشار خون را کاهش می دهد و به دلیل غنی بودن از ویتامین های گروه B تقویت کننده فوق العاده سیستم اعصاب به شمار می آید.

برنج موجود در غذا یک منبع اصلی انرژی، پروتئین، ویتامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین، آهن و کلسیم در رژیم غذایی است. میزان کالری حاصله از برنج مشابه گندم و مقدار پروتئین موجود در آن کمتر از گندم است. مواد قندی و نشاسته ای موجود در آن از سیب زمینی، حبوبات و گندم بیشتر است. (۳۷۱ کیلوکالری برابر با ۱۵۵۸ کیلوژول کالری) ارزش بیولوژیکی پروتئین برنج، ۸۶ است. پروتئین های که ارزش بیولوژیکی بالای ۷۰ دارند، به عنوان پروتئین هایی با کیفیت قابل قبول در نظر گرفته می شوند. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می باشد. بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق العاده در تمام رژیم های غذایی محسوب می گردد.

خوراک مرغ

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۸۱/۵ | انرژی |
| میلی گرم | ۷۹/۳۶ | کلسیم |
| میلی گرم | ۲۱۹ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۸۵ | سدیم |
| میلی گرم | ۴۲۸/۵ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۳/۹۴ | آهن |
| میلی گرم | ۱/۳۴ | روی |
| میکروگرم | ۵۲۵ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۲/۳۵۹ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۱۶۳ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۶/۱۷۷ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۴۴ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۲۲۳ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۵/۲۶ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۵۱۵ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۲۷۸ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۵۰ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۳/۹۵ | اسید فولیک |

آنالیز خوراک مرغ

| | |
|-----|---------------------|
| ۲/۱ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۵ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۶ | سبزیجات |
| ۱/۳ | نان و غلات |



مرغ منبع خیلی خوب پروتئین است و ۱۲۰ گرم آن حدود ۷۰ درصد نیاز پروتئین بدن را برآورده می‌سازد. همان طور که می‌دانید بدن انسان‌ها از پروتئین تشکیل شده است و پروتئین‌ها از واحدهای ساختمانی به نام اسید آمینه، اسید آمینه‌های لازم برای ساخت پروتئین‌های بدن از منابع حیوانی و گیاهی دریافت می‌شود و با آنها، پروتئین مورد نیاز بدن بازسازی می‌گردد.

افرادی که می‌خواهند که مقدار چربی غذای شان را کم کنند، می‌توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. لخم‌ترین قسمت گوشت مرغ، گوشت سینه می‌باشد که در مقایسه با قسمت ران، چربی اش نصف است.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. با این حال پوست مرغ دارای مقدار زیادی چربی اشباع است و به همین دلیل قبل از پخت، باید پوست آن را کاملاً جدا کرد.

مرغ منبع بسیار خوبی از ویتامین نیاسین (B۳) است که یک ویتامین ضد سرطان می‌باشد. DNA به ویتامین B۳ نیاز دارد و کمبود نیاسین به اندازه‌ی کمبود سایر ویتامین‌های گروه B در ارتباط مستقیم با بیماری‌های ژنتیکی می‌باشد.

مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ حدود ۷۲ درصد نیاز بدن به این ویتامین را برآورده می‌سازد.

* گوشت مرغ همچنین یک منبع خوب سلنیوم می‌باشد. سلنیوم برای سلامتی انسان یک اهمیت ویژه و اساسی دارد. سلنیوم یکی از اجزای بسیار مهم واکنش‌های متابولیکی در بدن می‌باشد که عبارتند از متابولیسم هورمون‌های تیروئیدی، سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدانی و سیستم ایمنی. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین بروز سرطان‌ها و دریافت سلنیوم یک ارتباط مهم وجود دارد. سلنیوم مانع سرطان می‌شود.

مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ ۴۰ درصد نیاز روزانه‌ی بدن به سلنیوم را بر طرف می‌سازد.

استفاده از سبزیجاتی نظیر هویج و گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی در کنار آن می‌تواند هم ارزش غذایی آن را افزایش دهد و هم قسمتی از نیاز به گروه سبزیجات را تامین نماید.

غذاهای کم هزینه

خوراک
ماکارونے

عدس پلو

خوراک لوبیا
با خیار شور

استانبولے پلو
با ماست

آش رشته

کوکوسبزی

سالاد الویه

کتلت

کوفتہ ریزہ

آش سبزی

آب گوشت

کوکوسیب
زمینے

سوپ جو با
گوشت

حلیم
بادمجان

تخم مرغ
وسیب
زمینے

کشک
بادمجان

میرزا قاسمے

املت
-
تاس کباب

خوراک
عدس

سوپ جو با
مرغ

خوراک لویا

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۴۳۲/۲ | انرژی |
| میلی گرم | ۶۶/۸۷ | کلسیم |
| میلی گرم | ۸۹/۸۹ | فسفر |
| میلی گرم | ۶۳/۱۸ | سدیم |
| میلی گرم | ۳۵/۹ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۱۹ | آهن |
| میلی گرم | ۰/۶۳۳ | روی |
| میکروگرم | ۱۲/۴۵ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۱/۱۶ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۰۶ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۸/۰۹ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۶۷ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۰۹ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۵/۳۹ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۱۰۸ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۰۲ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۰۳۲ | بیوتین |
| میکروگرم | ۶۸/۵۸ | اسید فولیک |



یک فنجان لوبیای چیتی یا ۱۹۳ گرم از آن ۶۷۰ کالری دارد که از این میزان، ۲۱ کالری آن به چربی، ۴۸۳ کالری از آن به کربوهیدرات موجود در لوبیا و ۱۶۵ کالری به پروتئین موجود در آن اختصاص دارد.

این ماده غذایی فاقد کلسترول بوده و قند موجود در آن در مقایسه با انواع لوبیا کمتر است. لوبیا چیتی به دلیل داشتن پروتئین فراوان، منبع غذایی مفیدی برای تأمین پروتئین روزانه و پیشگیری از ابتلا به اختلالات کلیوی و پوکی استخوان به شمار می‌رود. گفتنی است میزان پروتئین موجود در این نوع لوبیا از انواع دیگر آن بیشتر است.

این ماده غذایی منبع مناسبی از ویتامین «ث» بوده، همچنین میزان کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم موجود در این نوع لوبیا قابل توجه است. تیامین، منیزیم، نیاسین و فسفر از جمله مواد معدنی موجود در این لوبیا است. قرار دادن میان‌وعده‌های غذایی حاوی لوبیا چیتی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد.

اکثر مواد غذایی بویژه مواد غذایی پرچرب سبب افزایش هورمون لپتین در خون می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد این هورمون نقش مهمی در افزایش اشتها و ابتلا به اضافه وزن دارد.

این در حالی است که رژیم غذایی حاوی لوبیا چیتی باعث ترشح حداقل میزان لپتین در خون شده و از ابتلا به چاقی ناشی از افزایش اشتها پیشگیری می‌کند.

عدس پلو

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۲۸ | انرژی |
| میلی گرم | ۵۸/۸ | کلسیم |
| میلی گرم | ۳۰۸ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۱۳ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۸۴ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۳/۹۶ | آهن |
| میلی گرم | ۴ | روی |
| میکروگرم | ۳۴/۹ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۸۲ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۹۷ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۳/۶۶ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۲۶ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۲۸۸ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۹/۳ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۴۵۵ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۰۱ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۸/۴ | بیوتین |
| میکروگرم | ۷۲/۵ | اسید فولیک |

آنالیز عدس پلو

| | |
|-----|---------------------|
| ۳ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۲/۸ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| ۰/۵ | میوه جات |
| ۰/۶ | سبزیجات |
| ۲/۹ | نان و غلات |



آنهایی که عدس پلو را غذای کم ارزشی می‌دانند، خبر ندارند که با افزودن کمی گوشت و کشمش می‌توان ارزش تغذیه‌ای آن را چندبرابر کرد. راستی، شما می‌دانید عدس چه خواصی دارد و همراه شدنش با برنج و سایر اجزای تشکیل‌دهنده این غذا چه مزایایی خواهد داشت؟ این منبع پروتئینی به دلیل کلسترول کمتر برای کسانی که به چربی خون و یا بیماری قلبی دچارند، گزینه مناسبی است اما اگر کم‌خونی دارید، بهتر است گوشت قرمز را نیز میل کنید زیرا از نظر آهن سینه مرغ به گوشت قرمز نمی‌رسد. نکته مهم درباره این ماده غذایی آن است که منبع کروم نیز هست. ماده معدنی را که کمبودش موجب بالا رفتن کلسترول خون شده و اثر انسولین را در بدن کاهش می‌دهد. بنابراین، تأمین نیاز روزانه این ماده مغذی به تقویت فعالیت انسولین کمک کرده و علاوه بر کاهش کلسترول بد موجب افزایش کلسترول خوب می‌شود. عدس منبع غنی فیبر است و به یاد داشته باشید با مصرف مقدار کافی از فیبر در روز احتمال سکته و بیماری‌های قلبی و عروقی حدود نیز کمتر می‌شود.

عدس در عین حال که اشتها آور است، ماده‌ی ژله‌مانندی در دستگاه گوارش ایجاد می‌کند که سبب دفع صفرها که حاوی کلسترول است می‌شود. عدس از چاقی جلوگیری می‌کند و ۱۰۰ گرم عدس تنها حدود ۲۳۰ کالری دارد.

بهتر است بشقاب عدس پلوی‌تان را با یک کاسه ماست کم‌چرب بخورید و یک بشقاب سبزی خوردن را نیز فراموش نکنید. به این ترتیب هم سبزی دریافت کرده‌اید و هم لبنیات، پس وعده غذایی‌تان کامل‌تر خواهد شد.

برنج یک منبع اصلی انرژی، پروتئین، ویتامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین، آهن و کلسیم در رژیم غذایی است. میزان کالری حاصله از برنج مشابه گندم و مقدار پروتئین موجود در آن کمتر از گندم است. مواد قندی و نشاسته‌ای موجود در آن از سیب‌زمینی، حبوبات و گندم بیشتر است. (۳۷۱ کیلوکالری برابر با ۱۵۵۸ کیلوژول کالری) ارزش بیولوژیکی پروتئین برنج، ۸۶ است. پروتئین‌های که ارزش بیولوژیکی بالای ۷۰ دارند، به عنوان پروتئین‌هایی با کیفیت قابل قبول در نظر گرفته می‌شوند. برنج حاوی مقدار بسیار ناچیزی چربی می‌باشد. بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب (واحد تشکیل‌دهنده چربی) مورد نیاز خود، به جز اسید لینولئیک را بسازد. این اسید چرب (اسید لینولئیک) حدود ۳۰ درصد از کل اسیدهای چرب موجود در برنج را شامل می‌شود. برنج فاقد کلسترول است (کلسترول خاص چربی‌های حیوانی است) و با توجه به درصد بسیار پایین چربی، یک غذای فوق‌العاده در تمام رژیم‌های غذایی محسوب می‌گردد.

خوراک ماکارونی

| | | |
|-----------|--------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۳۶ | انرژی |
| میلی گرم | ۴۵/۷ | کلسیم |
| میلی گرم | ۳۱۱ | فسفر |
| میلی گرم | ۵۱۳ | سدیم |
| میلی گرم | ۷۲۳ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۳/۶۹ | آهن |
| میلی گرم | ۴/۴ | روی |
| میکروگرم | ۵۷/۷ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۲۷/۱ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۱۳/۶ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۳/۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۳۹ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۴۴۳ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۱۰/۱ | ویتامین B۳ |
| میکروگرم | ۰/۷۱ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱/۲۰۶۸ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۴/۸ | بیوتین |
| میکروگرم | ۴۲/۷ | اسید فولیک |

آنالیز ماکارونی

| | |
|-----|---------------------|
| ۳/۳ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۲/۷ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۸ | سبزیجات |
| ۳/۱ | نان و غلات |



ارزش تغذیه ای ماکارونی در اصل وابسته به آردی است که در تهیه ی ماکارونی از آن استفاده می شود. این ماده ی غذایی غنی از نشاسته است، در حالی که میزان پروتئین آن حدود ۸-۷ برابر کمتر از میزان نشاسته ی آن است. از نظر عناصر معدنی به خصوص آهن و روی ، در مقایسه با غذاهای دیگر که منبع اصلی املاح معدنی و ویتامین ها هستند، در حد متوسطی است. تجزیه ی اسیدهای آمینه ی ترکیبات پروتئینی ماکارونی در مقایسه با ترکیبات پروتئینی غذاهای دیگر مانند شیر ، تخم مرغ و پروتئین سویا نشان می دهد که از نظر اسید آمینه ی ضروری لیزین در حد پایینی قرار دارد و به خاطر همین محدودیت اسید آمینه ای ، ارزش تغذیه ای آن کاهش می یابد. بنابراین ارزش بیولوژیکی و میزان پروتئین ماکارونی در مقایسه با تخم مرغ و گوشت پایین تر است.

ماکارونی بر خلاف دیگر مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات(مانند نان و بیسکویت)، هیچ گاه به تنهایی مصرف نمی شود و بیشتر با مواد غذایی که دارای پروتئین بالایی هستند مانند پنیر، گوشت، سوسیس و... مصرف می شود. از این طریق ارزش بیولوژیکی آن نسبت به هر غذای دیگر به خاطر تکمیل شدن پروتئین آن و همچنین تأمین اسید آمینه های ضروری افزایش می یابد. ماکارونی همراه با کمی سس گوجه فرنگی، روغن زیتون و پنیر رنده شده، غذایی را فراهم می کند که فاکتور پروتئینی آن به طور کامل بالاست. همچنین از نظر سهم دریافت انرژی از سه نوع ماده ی غذایی انرژی زا (پروتئین ها، قندها و چربی ها) دارای نسبت ۵۷ درصد از قندها، ۳۰ درصد از چربی ها و ۱۳ درصد از پروتئین هاست که این نسبت از نظر متخصصان تغذیه بهترین نسبت دریافت انرژی از مواد غذایی است. در مواردی که ماکارونی همراه با سس گوجه فرنگی و مقداری پنیر استفاده شود، ۳۰-۲۵ درصد پروتئین و ۴۰ درصد ویتامین C روزانه ی مورد نیاز بدن را تأمین می کند و در صورتی که ماکارونی همراه با سس گوشت مصرف شود، ۴۰ درصد پروتئین و ۳۰-۲۵ درصد آهن روزانه ی مورد نیاز بدن را برآورده می سازد. در ماکارونی املاحی مانند روی، کلسیم و فسفر وجود دارد.

الویه

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۶۸/۵ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۱۱ | کلسیم |
| میلی گرم | ۲۶۸ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۰۴ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۲۶/۸ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۱۲ | آهن |
| میلی گرم | ۲/۵۲ | روی |
| میکروگرم | ۳۱۹ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۱۱۵ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۸/۶۷ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۳/۸۲ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۶۴۷ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۵۷۳ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۸/۸ | ویتامین B۳ |
| میکروگرم | ۰/۵۰۳ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۴۲۷ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۱/۸۵ | بیوتین |
| میکروگرم | ۸۶۱ | اسید فولیک |



نکته مهم در باره این ماده غذایی آن است که سینه مرغ، منبع نیاسین بوده و دریافت این ویتامین از بروز آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند. در مطالعه ای که بیش از ۳ هزار مرد و زن ۶۵ ساله در آن شرکت داشته اند، دیده شده است که دریافت حداقل ۲۲ میلی گرم از این ویتامین در روز ۷۰ درصد احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد. البته در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۳ میلی گرم در روز از این ویتامین را به بدن خود رسانده اند. بنابراین، خوردن این گوشت برای سالمندانی که هم باید کالری کمی را دریافت کنند و هم احتمال آلزایمر در آنها بالاست، یک عادت غذایی خوب محسوب می شود. سیب زمینی ویتامین C فراوانی دارد اما از آنجا که این سبزی نشاسته ای که در اکثر تقسیمات در گروه غلات جای می گیرد، اغلب پخته میل می شود، بر اثر حرارت دیدن دیگر نمی تواند منبع این ویتامین باشد. بنابراین بیشتر آن را باید منبع انرژی در نظر گرفت. جالب است بدانید که نصف لیوان از این ماده غذایی معادل یک واحد غلات بوده و ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین زیاده روی در مصرفش می تواند به راحتی اضافه وزن به بار آورد. نخود فرنگی نیز دارای کربوهیدرات نسبتاً بالایی است، به طوری که اگر پخته شود میزان دسترسی به نشاسته اش افزایش خواهد یافت. نکته دیگر درباره این ماده غذایی پتاسیم نسبتاً بالای آن است؛ به طوری که می توان مقدار مشخصی از آن را در رژیم غذایی افرادی وارد کرد که فشار خون داشته و دریافت پتاسیم بالا به کنترل بیماری شان کمک می کند. این سبزی منبع اسید فولیک نیز هست. هویج این سبزی نارنجی منبع عالی از بتاکاروتن یا همان پیش ساز ویتامین A است، به طوری که خوردن ۸۵ گرم از این سبزی ۶ میلی گرم بتاکاروتن را وارد بدن کرده و جالب است بدانید که متخصصان دریافت روزانه ۱۰ میلی گرم از آن را توصیه می کنند. نکته مهم درباره این سبزی، پخته بودن آن است، به طوری که هویج هرچه پخته تر باشد بتاکاروتن اش بهتر جذب بدن می شود بنابراین اگر می توانید آن را پخته میل کنید اما فراموش نکنید که حرارت دیدن اندیس گلیسمی یا استعداد این سبزی را برای افزایش قند می افزاید. نکته مهم در باره سس مایونز این است که کالری بالای آن است، به این ترتیب که یک قاشق مرباخوری از آن معادل یک واحد چربی بوده و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد و توصیه می شود که در صورت اضافه وزن افراد از خوردن آن پرهیز کنند و آن را یا با ماست رقیق کنند و یا اینکه به کل جای آن را به ماست کم چرب بدهند تا به این ترتیب میزان انرژی دریافتی کمتر شود. از آنجایی که سالاد الویه انرژی فراوانی دارد، بهتر است آن را با سالاد کاهو یا حلقه های گوجه فرنگی میل کنید تا به این ترتیب کالری دریافتی پایین بیاید. حتی سبزی خوردن نیز فیبر دریافتی وعده غذایی تان را خواهد افزود. بسیاری از افراد این غذا را با نان های ساندویچی که از آردهای تصفیه شده تهیه شده اند، می خورند، در حالی که توصیه می شود یا نان سنگک را انتخاب کنید و یا با نان های تهیه شده از آرد کامل غذایتان را میل کنید. این غذا به دلیل داشتن سس مایونز و تخم مرغ پخته به سرعت فاسد می شود. به این دلیل بهتر است آن را به اندازه تهیه کرده و تمامی آن را میل کنید. نهایتاً حداقل الویه باقی مانده را نیز در اسرع وقت در یخچال بگذارید. البته در ظرفی در دار. فراموش نکنید که این غذا در دمای اتاق و یا در هوای گرم می تواند به سرعت فاسد شود و مسمومیت های خطرناکی را برای مصرف کننده به بار آورد. اگر اضافه وزن دارید بهتر است از خوردن این غذا صرف نظر کنید اما در صورت تمایل مصرف آن را محدود کرده و از میزان سیب زمینی و نخود فرنگی آن کم کرده و به میزان هویج و فلفل دلمه ای آن بیفزایید به علاوه به جای سس به سالادتان ماست کم چرب افزوده و حتی المقدور آن را با نان نخورید، بلکه سالادتان را به تنهایی میل کنید.

کوکو سبزی

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۷۲ | انرژی |
| میلی گرم | ۲۳۱/۹ | کلسیم |
| میلی گرم | ۱۶۵ | فسفر |
| میلی گرم | ۳۲۶/۷ | سدیم |
| میلی گرم | ۸۲۳ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۷ | آهن |
| میلی گرم | ۱/۵۲ | روی |
| میکروگرم | ۸۹۷/۷ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۷۵/۶۵ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۱/۲۴ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۵۲/۶۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۲۹ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۴۳۴ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۷/۳۹ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۳۱۴ | ویتامین B۶ |
| میلی گرم | ۰/۴۸۲ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۸/۵۰ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۵/۱ | اسید فولیک |

آنالیز کوکوسبزی

| | |
|-----|---------------------|
| ۳/۶ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۰/۷ | گوشت و حبوبات |
| صفر | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۱/۱ | سبزیجات |
| ۱ | نان و غلات |



این غذا در مقایسه با فست‌فودها که عامل چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند، ارزش غذایی بالایی دارد و در مدت زمانی نسبتاً کوتاه تهیه می‌شود. با توجه به اینکه در طول روز هر فرد باید ۳ تا ۵ واحد سبزی مصرف کند، خوردن غذاهایی مانند کوکوسبزی که متشکل از انواع سبزی‌هاست به خصوص برای کسانی که در هضم انواع خام آنها مشکل دارند، برای دریافت مواد مغذی موجود در این گروه غذایی مناسب است.

تره، جعفری، شوید و گشنیز از سبزی‌های برگ‌سبزی هستند که فیبر بالایی دارند و مصرفشان به خصوص برای افراد مبتلا به یبوست، بسیار مفید است. این سبزی‌ها، علاوه بر تامین فیبر، اسیدفولیک مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کنند. اسیدفولیک موجود در این سبزی‌ها، از ابتلا به کم‌خونی «مگالوبلاستیک» که بعد از کم‌خونی فقر آهن، دومین کم‌خونی شایع تغذیه‌ای است، پیشگیری می‌کند. پروتئین سفیده تخم‌مرغ از پروتئین موجود در گوشت، حبوبات و... باارزش‌تر است. سفیده تخم‌مرغ، حاوی آلومین و در واقع ترکیب آمینواسیدی دارد که در رشد کودکان و تقویت حافظه آنها بسیار موثر است. تنها منابع گیاهی تامین‌کننده اسیدهای چرب امگا ۳، روغن کانولا و مغز گردو هستند که در تهیه این غذا استفاده می‌شوند. نباید فراموش کرد که این اسیدهای چرب در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و تکامل مغز کودکان نقش موثری دارند. زرشک رنگدانه‌هایی از خانواده «بیوفلانوییدها» دارد که ترکیب‌هایی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی موثرند.

برای حفظ مواد مغذی موجود در کوکوسبزی بهتر است آن را در دمای پایین و در مقدار کمی روغن که مخصوص سرخ کردن است، بپزید زیرا ویتامین‌های موجود در سبزی‌ها در حرارت بالا آسیب‌پذیرند. در کل، زمانی که غذایی را به شکل سرخ‌کرده تهیه می‌کنیم، دمای پخت می‌تواند تا حدود ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد بالا رود و وقتی غذا را به صورت آب‌پز یا در دمای ملایم‌تر می‌پزیم حداقل دما تا حدود ۹۰ درجه سانتی‌گراد است. افزایش دما می‌تواند باعث تخریب اسیدفولیک موجود شود. از سوی دیگر، اگرچه ویتامین C در برابر حرارت تا حدودی مقاوم است، اما وقتی در معرض هوا قرار می‌گیرد، اکسید می‌شود بنابراین هنگام تهیه این غذا در ظرف را حتماً بگذارید تا ویتامین موجود در آن (تا حدودی) حفظ شود.

سوپ سرشار از سبزیجات مختلفی نظیر سیب زمینی، پیاز، هویج، گوجه فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای است. هر یک از این سبزیجات ارزش تغذیه‌ای خاص خود را دارد. سیب زمینی دارای ویتامین B6، C و پتاسیم نیز می‌باشد. پیاز بدلیل داشتن مقدار زیادی سولفید و کرسستین (Quercetin) خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و هویج غنی از بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) می‌باشد. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C می‌باشد. با وجود این سبزیجات ارزشمند این سوپ علاوه بر داشتن ارزش غذایی بالا، دارای طعم و مزه دلپذیری هم می‌باشند.

کشک بادمجان

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۴۳ | انرژی |
| میلی گرم | ۷۵/۷۱ | کلسیم |
| میلی گرم | ۵۲/۸۲ | فسفر |
| میلی گرم | ۸۵ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۲۹ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۵۹ | آهن |
| میلی گرم | ۰/۳۴۴ | روی |
| میکروگرم | ۱۲/۵۰ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۲ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۰۱ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۳/۷۴ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۵۲۱ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۱ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۵/۸۳ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۱۹۹ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۰۵۰ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۴۲۰ | بیوتین |
| میکروگرم | ۳۱/۷۴ | اسید فولیک |



کشک بادنجان همانطور که از اسمش مشخص است ترکیبی است از کشک و بادنجان. کشک که ماده ای مغذی و سرشار از کلسیم است برای تمام افراد بسیار مفید و سودمند است. شاید به تنهایی خوردن کشک زیاد مطلوب نباشد اما ترکیب آن با بادنجان و پیاز و سیر بسیار لذیذ است.

از ویتامین های موجود در بادمجان می توان به ویتامین های گروه B (مخصوصا B₁ و B₆)، ویتامین A و C و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، فسفر، مس، گوگرد، منیزیم، پتاسیم و آهن اشاره کرد. بادمجان علاوه بر داشتن ویتامینها و مواد معدنی گوناگون، شامل مواد گیاهی مهمی می باشند که فعالیتهای آنتی اکسیدانی دارند و همچنین فیتونوترینت ها که شامل ترکیباتی فنولیکی مانند اسید کافئیک و کلروجنیک و همچنین فلوئوئیدهایی نظیر نیاسین می باشد.

بادمجان کالری پایینی دارد (هر ۱۰۰ گرم آن دارای ۳۵ کیلوکالری انرژی است)، به همین دلیل برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مفید است. به علاوه اندیس گلیسمی پایین آن (کمتر از ۱۵)، موجب شده است که برای بیماران دیابتی نیز سودمند باشد. بادمجان به دلیل داشتن پتاسیم بالا و سدیم پایین، برای کاهش فشار خون بسیار سودمند است.

کشک با حجم کم خود، یک ماده غذایی معجزه آساست که در بردارنده تمامی خواص شیر و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و نیاسین (ویتامین B₃) است. میزان انرژی تولید شده با ۱۰۰ گرم کشک حدود ۱۰۵ تا ۱۲۰ کیلو کالری می باشد که می تواند به عنوان یکی از تامین کننده های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. میزان مواد مغذی در کشک های مختلف به نوع فرآوری و همچنین شیر یا ماده اولیه آن بستگی دارد.

تخم مرغ و سیب زمینی

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۵۶۰ | انرژی |
| میلی گرم | ۱۰۷/۳ | کلسیم |
| میلی گرم | ۱۵۷/۵ | فسفر |
| میلی گرم | ۹۵۸ | سدیم |
| میلی گرم | ۴۹۷ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۴ | آهن |
| میلی گرم | ۱/۰۱ | روی |
| میکروگرم | ۲۶۳ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۰/۱۷۸ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۱۸ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۱۴/۹۸ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۹۱ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۳۹۵ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۵/۶ | ویتامین B۳ |
| میلی گرم | ۰/۳۲ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۶۹ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۰۸ | بیوتین |
| میکروگرم | ۴۰/۹ | اسید فولیک |

آنالیز تخم مرغ و سیب زمینی

| | |
|-----|---------------------|
| ۳/۷ | چربی ها و شیرینی ها |
| ۱ | گوشت و حبوبات |
| ۰/۲ | شیرولبنیات |
| صفر | میوه جات |
| ۰/۲ | سبزیجات |
| ۱ | نان و غلات |



تخم مرغ حاوی تمامی املاح برای تأمین سلامتی فرد است. به خصوص اینکه منبع بسیار خوب ید و فسفر می باشد که ید برای ساخت هورمون تیروئیدی و فسفر برای رشد بهتر و سلامتی استخوان های بدن لازم می باشند. تخم مرغ حاوی ۱۴ درصد پروتئین است، که از نظر کیفیت بهترین بوده و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه در بین تمام مواد غذایی را داراست. چربی های آن (۱۲ درصد) در زرده تجمع یافته اند و سفیده عملاً فاقد چربی است. آنچه مربوط به املاح می گردد: سدیم عمدتاً در سفیده وجود دارد، آهن، پتاسیم و کلسیم به مقدار خیلی کم در سفیده وجود داشته و می توان گفت که فقط در زرده وجود دارند. زرده همچنین از نظر ویتامین ها غنی تر است: دو سوم ویتامین های B₁، B₂ و کل ویتامین های A و D در زرده وجود دارد. تخم مرغ، بیشتر ویتامین های مورد نیاز بدن به جز ویتامین C را دارد. تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین های گروه B و ویتامین A می باشد. همچنین ویتامین D و ویتامین E را به مقدار کافی و لازم تأمین می کند.

همان طور که می دانید سیب زمینی گیاهی است غده ای که چون جزء اصلی اش را نشاسته تشکیل می دهد، مملو از انرژی است؛ به همین دلیل در برنامه های غذایی، خوردن یک سیب زمینی متوسط معادل یک برش نان محاسبه می شود و دارای ۸۰ کیلوکالری انرژی است. سیب زمینی حاوی دو درصد پروتئین است که اغلب آن از اسید آمینه های ضروری تشکیل شده است. با مصرف روزانه ۲۵۰ گرم سیب زمینی می توان ۱۶ درصد از احتیاجات روزانه یک فرد به اسید آمینه ضروری به خصوص لیزین را تأمین کرد. علاوه بر این اسید آمینه های ضروری دیگر مانند والین، لوسین و ایزولوسین نیز در آن به اندازه کافی وجود دارد. مهم ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً بین ۹ الی ۲۵ درصد آن را تشکیل می دهد این محصول سرشار از ویتامین B₆ نیز می باشد. مخصوصاً در پوست سیب زمینی به طور متوسط ۳۰ میلی گرم ویتامین B₆ وجود دارد. البته باید توجه کرد، که مقدار ویتامین B₆ موجود در سیب زمینی به عواملی نظیر نحوه ی نگه داری در انبار، نحوه ی طبخ در آشپزخانه و درجه حرارت محیط بستگی دارد. بهترین روش پختن سیب زمینی، آب پز کردن آن است.

خوراک عدسی

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| کیلوکالری | ۴۲۶/۹ | انرژی |
| میلی گرم | ۶۲/۰۹ | کلسیم |
| میلی گرم | ۱۰۸/۶ | فسفر |
| میلی گرم | ۶۳/۰۶ | سدیم |
| میلی گرم | ۳۳۵ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۴/۳۹ | آهن |
| میلی گرم | ۰/۷۳۱ | روی |
| میکروگرم | ۱۲/۹۶ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۱۳۲/۲ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۴۱ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۸/۲۲ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۴۷۱ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۰۹۷ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۵/۶۴ | ویتامین B۳ |
| میکروگرم | ۰/۱۳۷ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۰/۰۷ | ویتامین B۱۲ |
| میکروگرم | ۰/۰۶ | بیوتین |
| میکروگرم | ۹۵/۲۹ | اسید فولیک |



حبوبات با دارا بودن درصد بالایی فیبر محلول، مولیبدن، اسید فولیک، منیزیم و ویتامین های B1 و B6 نقش بسیار مفیدی در سلامت بدن بخصوص سیستم قلبی عروقی دارند. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند حد اقل ۲ بار در هفته از گروه حبوبات بخصوص عدس به عنوان منبع فیبر محلول و همچنین منبع خوبی از پروتئین گیاهی استفاده نمایید. استفاده از گروه حبوبات همراه با غلات مانند مصرف عدس با برنج به شکل عدس پلو و یا عدسی با نان سبب افزایش ارزش پروتئینی عدس می شود. هضم عدس نسبت به سایر گروه حبوبات مانند لوبیا و نخود راحت تر از است. بنابر این در تهیه انواع سوپ ها و غذاهای کمکی کودکان نیز مصرف عدس بسیار مفید می باشد. البته به منظور افزایش ارزش غذایی عدس در کودکان توصیه می شود از عدس جوانه زده استفاده شود. مصرف عدس سبب کاهش چربی بد خون یا LDL می شود. همچنین در افرادی که مبتلا به افزایش فشار خون و مشکلات قلبی مانند افزایش ضربان قلب هستند مصرف عدس می تواند مفید فایده واقع شود. بعلاوه مصرف عدس سبب تنظیم میزان قند خون در بیماران دیابتی نوع ۲ می شود. لذا مصرف آن در این بیماران می تواند بسیار مفید فایده واقع شود. عدس مانند سایر حبوبات دارای نوعی قند محلول در آب به نام رافینوز و استکینوز است که وجود این مواد در حبوبات سبب ایجاد نفخ در افراد با مشکل گوارشی می شود. بنابراین به منظور کاهش مشکلات گوارشی در این افراد، کارشناسان تغذیه توصیه می کنند که عدس خام را به مدت ۱۲ ساعت در مقداری آب خیس کرده و چندین بار آب آن را تعویض نمایند تا مواد نفاخ همراه با آب از عدس خارج شود. استفاده از این روش هیچگونه اثر نامطلوبی بر روی ارزش غذایی عدس نخواهد داشت. نقش عدس در سلامتی قلب نه تنها به دلیل فیبرهای آن بلکه بعلاوه مقادیر قابل ملاحظه ای از فولات (Folate) و منیزیم آن است. Folate به کاهش هموسیستئین کمک می کند.

عدسها نه تنها باعث سوخت آهسته کربوهیدراتهای پیچیده می شوند بلکه باعث افزایش انرژی بدن با پر کردن ذخائر آهنی بدن شما می شوند. مخصوصاً برای خانمهایی که در سنین باروری هستند خیلی در معرض کمبود آهن هستند، افزایش (تقویت) ذخائر آهن با عدس ایده بسیار مناسبی است چون برخلاف گوشت قرمز منبع دیگر آهن، عدسها کالری و چربی ندارند. آهن سازنده اصلی هموگلوبین است که اکسیژن را از ششها به تمام سلولهای بدن انتقال می دهد و این همچنین قسمت کلیدی سیستمهای انرژی برای ایجاد انرژی و متابولیسم است. و به یاد داشته باشید که: اگر حامله هستید یا شیر می دهید، نیاز شما به آهن افزایش می یابد.

میوه



میوه موجود در وعده غذایی کالری کمی دارد اما منبع غنی ای از فیبرهای رژیمی، ویتامین ها و املاح معدنی است. ویتامین C موجود در میوه برای کم خون‌ها مفید است. به این دلیل که این ویتامین جذب آهن دریافتی از طریق غذا را افزایش می دهد، به طوری که برای گیاه خواران یعنی افرادی که اصلاً گوشت و فرآورده‌های حیوانی استفاده نمی کنند، بسیار حیاتی است پس میل کردن مرکبات در کنار مواد غذایی که منبع آهن گیاهی هستند، می تواند یک اقدام طلایی برای افزایش جذب این ماده مغذی به حساب آید. میوه ها و سبزی ها در مقایسه با دیگر گروهها از پروتئین و انرژی کمتری برخوردار است.

| انرژی | میزان مواد مغذی | ماده | انرژی | میزان مواد مغذی | ماده |
|-------|-------------------|--|-------|-----------------|------------|
| | ۱۳۰ میکروگرم | | | ۵۹۲ کیلوکالری | |
| | ۹/۲ میکروگرم ۳ | K ویتامین | | ۷/۲۳۷ میلی گرم | کلسیم |
| | ۴۳ میلی گرم | E ویتامین | | ۳۵۷ میلی گرم | فسفر |
| | ۲۲ میلی گرم | C ویتامین | | ۳۳۰ میلی گرم | سدیم |
| | ۵۶۷/۰ | ویتامین B1 ویتامین B2 ویتامین B3 ویتامین B6 | | ۷/۹۳۶ میلی گرم | پتاسیم |
| | | B12 ویتامین | | ۱۸/۴ میلی گرم | روی |
| | | بیوتین | | | اسید فولیک |

پرتقال



| | | |
|-------------|-------|-----------|
| انرژی | ۴۷ | کیلوکالری |
| کربوهیدرات | ۱۱/۷۶ | گرم |
| پروتئین | ۰/۹۳۹ | گرم |
| چربی | ۰/۱۲ | گرم |
| فیبر رژیمی | ۲/۳۹۷ | گرم |
| کلسیم | ۴۰ | میلی گرم |
| فسفر | ۱۳/۹۷ | میلی گرم |
| پتاسیم | ۱۸۰/۹ | میلی گرم |
| آهن | ۰/۱۰ | میلی گرم |
| روی | ۰/۰۹۶ | میلی گرم |
| ویتامین A | ۲۰/۵۳ | میکروگرم |
| ویتامین K | ۱/۳۵۱ | میکروگرم |
| ویتامین E | ۰/۲۴۰ | میلی گرم |
| ویتامین C | ۵۳/۲۱ | میلی گرم |
| ویتامین B۱ | ۰/۳۵۱ | میلی گرم |
| ویتامین B۲ | ۰/۰۸۷ | میلی گرم |
| ویتامین B۳ | ۰/۰۴۰ | میلی گرم |
| ویتامین B۶ | ۰/۲۸۲ | میکروگرم |
| ویتامین B۱۲ | ۰/۰۶۰ | میکروگرم |
| بیوتین | ۱ | میکروگرم |
| اسید فولیک | ۳۰/۳۱ | میکروگرم |

میوه پرتقال غنی از ویتامین C بوده و منبع خوبی از فیبر غذایی و فولات می باشد. این میوه همچنین حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است که با جذب رادیکال های آزاد سلامتی بدن ما را تضمین نموده و از بیماریهایی چون سرطان پیشگیری می نمایند. میوه پرتقال با توجه به داشتن مقدار فراوان ویتامین C در پیشگیری از بیماری اسکوربوت نیز موثر است. مصرف یک عدد میوه پرتقال متوسط در روز ۱۳۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین C و ۲۸ درصد نیاز بدن به فیبر غذایی را تامین می نماید. کلسیم ، کلر ، مس ، فلوئور ، آهن ، منگنز ، منیزیم ، فسفر ، پتاسیم ، روی ، بیوتین ، اسید فولیک ، نیاسین ، کاروتن و چند نوع اسید آمینه از مهم ترین مواد مدنی و ویتامین های پرتقال می باشند.

نارنگی



| | | |
|------------|--------|-----------|
| انرژی | ۴۴ | کیلوکالری |
| کربوهیدرات | ۱۱/۱۹ | گرم |
| پروتئین | ۰/۶۳۱ | گرم |
| چربی | ۰/۱۹۰ | گرم |
| فیبر رژیمی | ۱/۷۹۸ | گرم |
| کلسیم | ۱۴/۲۹ | میلی گرم |
| فسفر | ۹/۵۴ | میلی گرم |
| پتاسیم | ۱۵۷/۱ | میلی گرم |
| آهن | ۰/۱۰۷ | میلی گرم |
| روی | ۰/۲۴۰ | میلی گرم |
| ویتامین A | ۹۲/۰۲ | میکروگرم |
| ویتامین C | ۳۰/۸۳ | یلی گرم |
| ویتامین B۱ | ۰/۱۰۵ | میلی گرم |
| ویتامین B۲ | ۰/۰۲۱ | میلی گرم |
| ویتامین B۳ | ۰/۰۱۶۰ | میلی گرم |
| ویتامین B۶ | ۰/۰۶۷ | میکروگرم |
| اسید فولیک | ۲۰/۳۶ | میکروگرم |

نارنگی دارای ویتامین های A، C، B۲، B۱ و حاوی مقدار زیادی فسفر، کلسیم، پروتئین، چربی و فندمی باشد.

به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است.

حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی موثر است

این میوه خون را تصفیه و زیاد می کند. به خاطر داشتن مقدار فسفر و کلسیم بالا، نارنگی یکی از میوه هایی است که در تشکیل استخوان و اسکلت بدن موثر است. حاوی مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی موثر است.

سیب

| | | |
|-----------|-------|------------|
| کیلوکالری | ۵۷/۳ | انرژی |
| گرم | ۱۴/۴۸ | کربوهیدرات |
| گرم | ۰/۱۴۸ | پروتئین |
| گرم | ۰/۳۱۳ | چربی |
| گرم | ۱/۵۰ | فیبر رژیمی |
| میلی گرم | ۳/۹۱ | کلسیم |
| میلی گرم | ۷/۰۳ | فسفر |
| میلی گرم | ۱۱۲/۵ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۰/۰۷ | آهن |
| میلی گرم | ۰/۰۳۹ | روی |
| میکروگرم | ۴/۳۷۵ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۰/۴۶۰ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۶۶۰ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۴ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۰۱۷ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۰۱۰ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۰/۰۹۱ | ویتامین B۳ |
| میکروگرم | ۰/۰۴۶ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۱ | بیوتین |
| میکروگرم | ۰/۳۹۱ | اسید فولیک |



سیب ارزش غذایی بسیار بالایی دارد و حاوی ویتامین و مواد معدنی است و ارزش غذایی عمده آن به خاطر محتویات قند آن است که از ۹ تا ۵۱ در صد در نوسان است. پوست سیب را به هنگام خوردن نباید دور انداخت زیرا حاوی مواد معدنی ویتامین C و E است مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی سیب از پوست به طرف هسته کمتر و کمتر می‌شود. پوست سیب همچنین حاوی مقدار بیشتری ویتامین A نسبت به گوشت آن است. سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و خواص درمانی آن فراوان است. سیب سرشار از فلاونوئید و پلی‌فنول است که هر دو آنتی‌اکسیدان قوی هستند. یکی دیگر از خواص سیب این است که برای دندان‌ها و لثه‌ها مفید است، اسیدهای موجود در سیب، هنگام جویدن باکتری‌های دهان را از بین برده و دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز می‌کنند. سیب مقوی مغز است. به همین جهت برای کسانی که کارهای فکری انجام می‌دهند مفید می‌باشد. به طور کلی سیب به علت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می‌کند

موز

| | | |
|-----------|-------|------------|
| کیلوکالری | ۹۲/۱۱ | انرژی |
| گرم | ۲۳/۴۲ | کربوهیدرات |
| گرم | ۱/۰۳۵ | پروتئین |
| گرم | ۰/۴۸۲ | چربی |
| گرم | ۱/۷۰۲ | فیبر رژیمی |
| میلی گرم | ۶/۱۴ | کلسیم |
| میلی گرم | ۱۹/۳۰ | فسفر |
| میلی گرم | ۳۹۵/۵ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۰/۳۰۷ | آهن |
| میلی گرم | ۰/۱۶۷ | روی |
| میکروگرم | ۸/۰۷۵ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۰/۵۰۰ | ویتامین K |
| میلی گرم | ۰/۳۲۰ | ویتامین E |
| میلی گرم | ۹/۰۳۵ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۰۴۵ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۱۰۰ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۰/۵۴۰ | ویتامین B۳ |
| میکروگرم | ۰/۵۷۸ | ویتامین B۶ |
| میکروگرم | ۴ | بیوتین |
| میکروگرم | ۱۹/۲۱ | اسید فولیک |



موز دارای ویتامین های A ، B، C می باشد همچنین موز میوه ای است حاوی آب، پروتئین، قند، چربی، کلسیم، فسفر، آهن و سرشار از پتاسیم و حاوی مقادیر قابل توجه فیبر است. خوردن موز به جذب کلسیم در بدن کمک می کند و سلامت استخوان ها را تضمین کرده و از افت کلسیم در استخوان جلوگیری مینماید.

موز خونساز است و برای درمان لاغری و کم خونی مفید است. موز انرژی زیادی دارد و غذای خوبی برای کودکان و سالمندان می باشد.

موز به کاهش فشارخون در افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می کند همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می دهد و کاهش دهنده کلسترول می باشد. ماده معجزه آسا موجود که در موز سیستم گردش خون را تنظیم می کند پتاسیم است.

موز دارای مقدار زیادی پتاسیم و در عین حال، مقدار کمی نمک می باشد و می تواند فشار خون بالا را پایین بیاورد. موز دارای سه نوع قند طبیعی (ساکاروز، فروکتوز و گلوکز) است که به همراه سلولز (فیبر) موجود در آن، باعث افزایش فوری و مستمر انرژی می گردد.

پژوهشها ثابت کرده است که تنها دو عدد موز برای تأمین انرژی لازم جهت ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی سخت، کفایت می کند. و به همین دلیل است که موز، میوه شماره یک ورزشکاران برتر جهان است.

کیوی

| | | |
|-----------|-------|------------|
| کیلوکالری | ۶۱ | انرژی |
| گرم | ۱۳/۸۷ | کربوهیدرات |
| گرم | ۰/۹۸۹ | پروتئین |
| گرم | ۰/۴۳۹ | چربی |
| گرم | ۳/۳۹۵ | فیبر رژیمی |
| میلی گرم | ۲/۰۵ | کلسیم |
| میلی گرم | ۵ | سدیم |
| میلی گرم | ۴۰ | فسفر |
| میلی گرم | ۳۳۱/۶ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۰/۴۱۱ | آهن |
| میکروگرم | ۱۷/۵۰ | ویتامین A |
| میکروگرم | ۹۸/۰۳ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۰۲۰ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۰۵۰ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۰/۰۵۰ | ویتامین B۳ |



کیوی منبعی غنی و سرشار از ویتامین C است و مقدار ویتامین C آن از پرتقال نیز بیشتر است. همچنین دانه‌های سیاه آن حاوی ویتامین D است. کیوی همچنین دارای ویتامین A ویتامین‌های B₁، B₂، B₃ و سایر ویتامین‌های گروه B می‌باشد. مقدار پتاسیم آن از موز بیشتر است. از میزان منیزیم بسیار بالایی نیز برخوردار است و به همین خاطر نیز امکان مبتلا شدن به بعضی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین دارای مس، آهن و فسفر است. کیوی میوه‌ای است که مواد غذایی بالا و در صد کالری بسیار پایینی دارد، از اینرو می‌توان آن را در رده میوه‌های بسیار مفید قرار داد. کیوی ۳ گرم فیبر دارد که کلسترول را کاهش داده از سرطان جلوگیری می‌کند و به کنترل انسولین کمک می‌نماید.

در مقایسه با یک عدد پرتقال هم اندازه خود^۱ ویتامین C بیشتری دارد.

حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است (ویتامین E) که برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد مفید می‌باشد. هر چه کیوی رسیده‌تر باشد، آنتی‌اکسیدان بیشتری خواهد داشت و مغذی‌تر خواهد بود.

حاوی فیتوناترینت‌هایی از جمله کاروتنوئید و فلاونوئید است که تحقیقات نشان داده که DNA را از آسیب‌های مربوط به اکسیژن محافظت می‌کند. حاوی مقادیر زیادی فولات است که بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی^۲ سرطان و غیره محافظت می‌کند و برای شکل گیریهموگلوبین حامل اکسیژن ضروری است.

مضرات:

کیوی دارای مقدار زیادی اگزالات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می‌شود. به‌همین دلیل برا یافراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است.

خرما

| | | |
|-----------|-------|------------|
| کیلوکالری | ۲۶۶ | انرژی |
| گرم | ۶۳/۸۰ | کربوهیدرات |
| گرم | ۱/۶۱۰ | پروتئین |
| گرم | ۰/۵۴۰ | چربی |
| گرم | ۱/۶۴۰ | فیبر رژیمی |
| میلی گرم | ۴۳ | کلسیم |
| میلی گرم | ۱۷ | سدیم |
| میلی گرم | ۵۰ | فسفر |
| میلی گرم | ۶۹۷ | پتاسیم |
| میلی گرم | ۲/۹۰ | آهن |
| میکروگرم | ۵۰ | ویتامین A |
| میلی گرم | ۱۰ | ویتامین C |
| میلی گرم | ۰/۱۴۰ | ویتامین B۱ |
| میلی گرم | ۰/۱۲۰ | ویتامین B۲ |
| میلی گرم | ۰/۶۸۰ | ویتامین B۳ |



خوردن ده عدد خرما به وزن تقریبی ۸۰ گرم، ۱۰ درصد از نیازهای بدن به ویتامین نیاسین را جبران می کند. این مقدار خرما همچنین ۵ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین های B۱ و B۲ را تامین می کند که باعث سلامت اعصاب و دستگاه گوارشی می شود.

سعی کنید در روز حداقل این مقدار خرما بخورید تا فسفر، کلسیم و آهن بدن تامین شود. خرما به علت داشتن منیزیم، انرژی عضلانی بدن را تقویت میکند و نیروی عمومی بدن را افزایش میدهد و به علت داشتن فسفر و منیزیم موجب تقویت حافظه میشود. خرما از ارزش غذایی خوبی برخوردار است و باید آن را در هرم مواد غذایی میوه به حساب آورد.

با توجه به کوچکی هر عدد خرما، هر واحد آن شامل دو تا سه عدد خرما است که چنانچه بر اساس نیاز روزانه دو تا سه واحد میوه میخورید، میتوانید این تعداد را به جای یکی از این واحدهای میوه استفاده کنید.

خرما شامل ۲۵ درصد ساکاروز، ۵۰ درصد گلوکز و مواد آلبومینوئیدی آب و پکتین است. خرما حاوی ویتامینهای مانند B, C, A, D حاوی مقادیری املاح معدنی است.

میوه خشک (خرمای خشک)، ۳۰۰ کالری انرژی، دو گرم پروتئین، ۶۰ گرم چربی، ۶۰ میلی گرم گوگرد، ۵۰ میلی گرم فسفر، ۶۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۶۵ میلی گرم منیزیم، ۷۰ میلی گرم کلسیم دو میلی گرم آهن و ۲/۲ میلی گرم نیاسین و مقدار کمی سدیم دارد.

میوه خرما ۲ درصد پروتئین و کمتر از ۲ درصد چربی و املاح دارد. پروتئین و آب موجود در آن بسته به نوع خرما و مرحله رسیدن آن فرق می کند. سدیم کمی نیز دارد. ۱۵ تا ۳۰ درصد آن را آب تشکیل می دهد.

در هر ۱۰۰ گرم خرما ۳ تا ۵ میلی گرم آهن وجود دارد. بنابراین با خوردن چند عدد خرما در روز آهن مورد نیاز بدن تامین می شود.

جدول ویتامین ها: منابع غذایی اصلی و عملکردها

| عملکردهای اصلی | منابع غذایی اصلی | ویتامین های محلول در آب | عملکردهای اصلی | منابع غذایی اصلی | ویتامین های محلول در چربی |
|--|---|-------------------------|---|--|---------------------------|
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم انرژی استفاده می شود. | بُنشن، بادام زمینی و محصولات سیوس دار | تیامین (B1) | آنتی اکسیدان، کمک به ساخت سلول های پوششی و سلول های جدید | لبنیات حاوی چربی، جگر، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) موجود در پرتقال و میوه ها و سبزی های سبز تیره | A |
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم انرژی استفاده می شود. | لبنیات، گوشت قرمز، تخم مرغ، محصولات سیوس دار، سبزی های سبز برگ | ریبوفلاوین (B2) | کمک به جذب کلسیم و فسفر | لبنیات حاوی چربی، زرده تخم مرغ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید | D |
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم انرژی استفاده می شود. | مغزها، گوشت قرمز، تربیتوفان (پیش ساز ویتامین) موجود در بسیاری از پروتئین ها | نیاسین (B3) | آنتی اکسیدان و ممانعت کننده از تخریب غشای سلول | روغن های گیاهی، مغزها و دانه ها | E |
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم اسید آمینه استفاده می شود. | فراورده های حیوانی و ترکیبات سیوس دار | اسید پانتوتنیک (B5) | کمک به شکل گیری برخی پروتئین ها به ویژه پروتئین های منعقد کننده خون | سبزی های سبز مثل کاهو و کلم، چای، لبنیات، تولید در بدن توسط باکتری های روده ای | K |
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم انرژی استفاده می شود. | عموماً غذاهای با پروتئین بالا، موز، سیب زمینی | پیریدوکسین (B6) | | | |
| | بسیاری از غذاها | بیوتین (B7) | | | |

جدول مواد معدنی : منابع غذایی اصلی و عملکردها

| عملکردهای اصلی | منابع غذایی اصلی | مواد معدنی اصلی |
|--|--|------------------|
| تشکیل استخوان و دندان، خون | شیر، پنیر، سبزی‌های سبز تیره | کلسیم |
| قسمتی از ساختمان آنزیم‌ها | مواد سیوس‌دار، سبزی‌ها | منیزیم |
| تعادل آب بدن، فعالیت عصبی | نمک، خیارشور، پنیر، کنسرو تن ماهی | سدیم |
| تعادل آب بدن، فعالیت عصبی | گوشت قرمز، شیر، بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها | پتاسیم |
| عملکردهای اصلی | منابع غذایی اصلی | مواد معدنی کمیاب |
| قسمتی از ساختمان هموگلوبین، میوگلوبین و آنزیم‌ها | گوشت قرمز، تخم‌مرغ، مواد سیوس‌دار، سبزی‌های با برگ سبز | آهن |
| قسمتی از هورمون تیروئید | ماهی و صدف دریایی، لبنیات، نمک یددار | ید |
| نگهداری ساختمان دندان (و احتمالاً استخوان) | آب آشامیدنی، چای، غذاهای دریایی | فلور |
| قسمتی از ساختمان آنزیم‌ها | گوشت قرمز، غذاهای دریایی، مواد سیوس‌دار | روی |
| قسمتی از ساختمان آنزیم‌های مرتبط با ویتامین E | غذاهای دریایی، گوشت قرمز، مواد سیوس‌دار | سلنیوم |

| عملکردهای اصلی | منابع غذایی اصلی | ویتامین‌های محلول در آب |
|--|---|-------------------------|
| به عنوان کوآنزیم در متابولیسم DNA و RNA استفاده می‌شود، ساخت هموگلوبین | سبزی‌های سبز، آب پرتقال، مغزها، حبوبات | فولات (B9) |
| رشد و نمو و بلوغ گلبول‌های سرخ و رشد عموماً بدن | گوشت، شیر، پنیر و تخم مرغ | کوبالامین (B12) |
| کمک به ساخت کلاژن، آنتی‌اکسیدان، تسهیل در جذب آهن و سم‌زدایی بدن | میوه‌ها و سبزی‌ها بخصوص مرکبات، فلفل دلمه‌ای، کیوی، توت‌فرنگی، گل کلم | اسید آسکوربیک (C) |

جدول ویتامین ها و مواد معدنی

| ویتامین (A) (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پنیر، فرما، گردو |
|------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|------------------|
| ۰/۳۲ | ۸/۸ | ۵۵۶ | ۱/۴ | ۰/۳ | ۱۶۹ | ۲۴۷ | ۰ | ۷/۱ | ۱۳۲ | ۵۰ | پنیر |
| * | ۲۲ | ۰ | ۰/۲ | ۰/۵ | ۲۸/۵ | ۲۰/۷ | ۳/۷ | ۱/۲ | ۱۲۶ | ۵۰ | فرما |
| ۰ | ۱۷ | ۱ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۳۳/۱ | ۱۰/۹ | ۰/۴ | ۱/۵ | ۶۴ | ۱۰ | مغز گردو |
| ۰ | ۴۸ | ۵۲۸ | ۱ | ۳ | ۱۵۲ | ۱۰۴ | * | ۹ | ۲۶۰ | ۱۰۰ | نان |
| ۰/۳۲ | ۹۶ | ۱۰۸۵ | ۲/۹ | ۴/۴ | ۳۸۳ | ۳۸۲ | ۴/۱ | ۱۹ | ۵۸۱ | ۲۱۰ | جمع |

| ویتامین (A) (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | شیر |
|------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-----|
| ۶۱/۵ | ۱۴ | ۵۰/۴۱ | ۰/۴ | ۰ | ۹۶/۳ | ۱۲۴ | ۰ | ۳/۳ | ۴۲ | ۱۰۰ | شیر |

| | |
|-------------------------|-----|
| فولات (B9) (μg) | ۴/۹ |
| کوبالامین (B12) (μg) | ۰/۴ |
| بیوتین (B7) (μg) | ۲ |
| پیریدوکسین (B6) (mg) | ۰ |
| پانتوتیک اسید (B5) (mg) | ۰/۲ |
| نیاسین (B3) (mg) | ۰/۲ |
| ریبوفلاوین (B2) (mg) | ۰/۲ |
| تیامین (B1) (mg) | ۰ |
| ویتامین (C) (mg) | ۱ |
| ویتامین (K) (μg) | ۴ |
| ویتامین (D) (μg) | ۱ |
| ویتامین (E) (mg) | ۰/۱ |

| | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|---|-----|
| فولات (B9) (μg) | ۱۶ | ۰ | ۶/۶ | * | ۲۴ |
| کوبالامین (B12) (μg) | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۸ |
| بیوتین (B7) (μg) | * | * | * | * | ۰ |
| پیریدوکسین (B6) (mg) | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۴ |
| پانتوتیک اسید (B5) (mg) | ۰/۵ | ۰/۴ | * | ۰ | ۱/۲ |
| نیاسین (B3) (mg) | ۰/۵ | ۰/۷ | ۰/۱ | ۴ | ۵/۴ |
| ریبوفلاوین (B2) (mg) | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۴ |
| تیامین (B1) (mg) | ۰/۱ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۶ |
| ویتامین (C) (mg) | ۰ | * | ۱/۱ | ۰ | ۱/۱ |
| ویتامین (K) (μg) | ۱۶ | * | * | * | ۱۶ |
| ویتامین (D) (μg) | ۰ | * | * | * | ۰ |
| ویتامین (E) (mg) | * | * | * | * | ۰ |

| تخم مرغ آب‌پز، گوجه‌فرنگی | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین (A) (μg) |
|---------------------------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|------------------|
| تخم مرغ آب‌پز | ۶۵ | ۱۰۱ | ۸/۲ | ۰ | ۳۳ | ۱۱۲ | ۰/۸ | ۰/۷ | ۸۰/۸ | ۶/۵ | ۱۰۹ |
| گوجه فرنگی | ۵۰ | ۱۱ | ۰/۷ | ۰/۳ | ۶ | ۱۴ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۸/۰۲ | ۵/۵ | ۶۶/۱ |
| سلیب‌زمینی پخته | ۱۰۰ | ۸۷ | ۱/۹ | ۱/۳ | ۵ | ۴۴ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۴ | ۲۲ | ۰ |
| نان | ۱۰۰ | ۲۶۰ | ۹ | * | ۱۰۴ | ۱۵۲ | ۳ | ۱ | ۵۲۸ | ۴۸ | ۰ |
| جمع | ۳۱۵ | ۴۵۹ | ۲۰ | ۲ | ### | ۳۲۲ | ۵ | ۲ | ۶۲۱ | ۸۲ | ۱۷۵ |
| عسل، کره | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین (A) (μg) |
| کره | ۵۰ | ۳۵۸ | ۰/۴ | ۰ | ۱۱/۷ | ۱۱/۴ | ۰/۱ | ۰ | ۴۱۳/۲ | ۱/۱ | ۰/۷۹ |
| عسل | ۵۰ | ۱۵۵ | ۰ | ۰/۱ | ۲/۳۸ | ۲/۳۸ | ۰/۲ | ۰ | ۲/۳۸۱ | ۱/۵ | ۰ |
| نان | ۱۰۰ | ۲۶۰ | ۹ | * | ۱۰۴ | ۱۵۲ | ۳ | ۱ | ۵۲۸ | ۴۸ | ۰ |
| جمع | ۲۰۰ | ۷۷۳ | ۱۰ | ۰ | ### | ۱۶۶ | ۴ | ۱ | ۹۴۴ | ۵۱ | ۰/۸ |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|-------------------------|-------------------------|
| ۱ | * | ۰ | ۱/۴ | فولات (B9) (μg) | |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | کوبالامین (B12) (μg) | |
| ۰ | * | * | * | بیوتین (B7) (μg) | |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | پیریدوکسین (B6) (mg) | |
| ۱ | ۰ | ۰ | ۰ | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | |
| ۴ | ۴ | ۰ | ۰ | نیاسین (B3) (mg) | |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ریبوفلاوین (B2) (mg) | |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | تیامین (B1) (mg) | |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ویتامین (C) (mg) | |
| ۱۴ | * | ۱۴ | * | ویتامین (K) (μg) | |
| ۰ | * | ۰ | * | ویتامین (D) (μg) | |
| ۱ | * | * | ۰ | ویتامین (E) (mg) | |
| ۴۴ | * | ۱۰ | ۴/۷ | ۲۹ | فولات (B9) (μg) |
| ۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | کوبالامین (B12) (μg) |
| ۰ | * | ۰/۱ | * | * | بیوتین (B7) (μg) |
| ۰ | ۰ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۱ | پیریدوکسین (B6) (mg) |
| ۲ | ۰ | ۰/۵ | * | ۰/۹ | پانتوتیک اسید (B5) (mg) |
| ۶ | ۴ | ۱/۴ | ۰/۲ | ۰ | نیاسین (B3) (mg) |
| ۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | ریبوفلاوین (B2) (mg) |
| ۱ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | تیامین (B1) (mg) |
| ۲۶ | ۰ | ۱۴ | ۱۴ | ۰ | ویتامین (C) (mg) |
| ۴ | * | ۰/۲ | ۳۴ | * | ویتامین (K) (μg) |
| ۰ | * | ۰ | * | * | ویتامین (D) (μg) |
| ۰ | * | ۰/۱ | * | * | ویتامین (E) (mg) |

| ویتامین (A) (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | مربا، کره |
|------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-----------------|
| ۰/۰۵ | ۱ | ۱/۹۹۷ | ۰ | ۰ | ۰/۵ | ۴/۰۱ | ۰/۱ | ۰ | ۱۱۸ | ۵۰ | مازمالاد (مربا) |
| ۰/۷۹ | ۱/۱ | ۴۱۳/۲ | ۰ | ۰/۱ | ۱۱/۴ | ۱۱/۷ | ۰ | ۰/۴ | ۳۵۸ | ۵۰ | کره |
| ۰ | ۴۸ | ۵۲۸ | ۱ | ۳ | ۱۵۲ | ۱۰۴ | * | ۹ | ۲۶۰ | ۱۰۰ | نان |
| ۰/۸۴ | ۵۰ | ۹۴۳/۲ | ۱/۱ | ۳/۴ | ۱۶۴ | ۱۲۰ | ۰/۱ | ۹/۷ | ۷۳۷ | ۲۰۰ | جمع |

| ویتامین (A) (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | نان |
|------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|------------|
| * | * | * | * | * | * | * | ۰/۵ | ۸/۲ | ۲۶۵ | ۱۰۰ | نان بربری |
| * | * | * | * | * | * | * | ۱/۳ | ۹/۳ | ۲۸۴ | ۱۰۰ | نان تافتون |
| * | * | * | * | * | * | * | ۱/۳ | ۸/۷ | ۲۵۸ | ۱۰۰ | نان سنگک |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰/۳ | ۸/۹ | ۲۹۵ | ۱۰۰ | نان لواش |
| ۰ | ۴۸ | ۵۲۸ | ۱ | ۳/۳ | ۱۵۲ | ۱۰۴ | * | ۹/۲ | ۲۶۰ | ۱۰۰ | نان گنده |

| | | | | | | |
|-------------------------|----|-----|---|-----|-------------------------|-----|
| فولات (B9) (µg) | ۱۶ | ۱/۴ | * | * | فولات (B9) (µg) | * |
| کوبالامین (B12) (µg) | ۰ | ۰/۱ | ۰ | * | کوبالامین (B12) (µg) | * |
| بیوتین (B7) (µg) | * | * | * | * | بیوتین (B7) (µg) | * |
| پیریدوکسین (B6) (mg) | ۰ | ۰ | ۰ | * | پیریدوکسین (B6) (mg) | ۰/۱ |
| پانتوتیک اسید (B5) (mg) | * | ۰/۱ | ۰ | ۰/۴ | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | ۰/۴ |
| نیاسین (B3) (mg) | ۰ | ۰ | ۴ | ۴/۱ | نیاسین (B3) (mg) | ۴/۱ |
| ریبوفلاوین (B2) (mg) | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | ریبوفلاوین (B2) (mg) | ۰/۴ |
| تیامین (B1) (mg) | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | تیامین (B1) (mg) | ۰/۴ |
| ویتامین (C) (mg) | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ویتامین (C) (mg) | ۰ |
| ویتامین (K) (µg) | * | * | * | * | ویتامین (K) (µg) | * |
| ویتامین (D) (µg) | * | * | * | * | ویتامین (D) (µg) | * |
| ویتامین (E) (mg) | * | ۰/۸ | * | ۰/۸ | ویتامین (E) (mg) | * |

| میوه و سبزی | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین (A) (μg) |
|-------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|------------------|
| سیب قرمز | ۱۶۵ | ۹۴ | ۰/۳ | ۳/۳ | ۸/۲۸ | ۱۴/۹ | ۰/۳ | * | ۴/۹۵۷ | * | ۳۹/۶ |
| پرتقال | ۱۸۰ | ۵۵ | ۱/۵ | ۷/۹ | ۶۰/۱ | ۳۷/۵ | ۰/۳ | ۰/۱ | ۱/۶۲۲ | ۲۱ | ۱۱/۳ |
| موز | ۱۸۵ | ۱۷۰ | ۱/۹ | ۳/۱ | ۱۱/۱ | ۳۷ | ۰/۶ | ۰/۳ | ۱/۸۵ | ۵۴ | ۱۴/۸ |
| نارنگی | ۱۸۰ | ۷۹ | ۱/۱ | ۳/۲ | ۲۵/۷ | ۱۷/۱ | ۰/۲ | ۰/۴ | ۲/۱۴۲ | ۲۱ | ۱۶۶ |
| هندوانه | ۳۰۰ | ۹۶ | ۱/۹ | ۱/۲ | ۲۴ | ۲۷ | ۰/۵ | ۰/۲ | ۶ | ۳۳ | ۱۱۰ |
| خیار | ۱۰۰ | ۱۳ | ۰/۵ | ۰/۹ | ۱۴ | ۱۷ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۲ | ۱۱ | ۵/۰۲ |
| گوجه فرنگی | ۱۵۰ | ۳۳ | ۲/۱ | ۰/۸ | ۱۸ | ۴۲/۱ | ۱/۲ | ۰/۲ | ۲۴/۰۶ | ۱۶ | ۱۹۸ |
| کاهو | ۵۰ | ۹ | ۰/۷ | ۰/۷ | ۳۴ | ۱۲/۵ | ۰/۷ | ۰/۱ | ۴/۵ | ۵/۵ | ۹۵/۵ |
| کلم | ۵۰ | ۱۲ | ۰/۶ | ۰/۸ | ۲۳/۵ | ۱۱/۵ | ۰/۳ | ۰/۱ | ۹/۰۱ | ۷/۵ | ۶/۵۱ |
| دورچین | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین (A) (μg) |
| ماست | ۱۰۰ | ۷۴ | ۴/۷ | ۰ | ۱۶۱ | ۱۳۶ | ۰/۱ | ۰/۸ | ۶۱/۲۲ | ۱۶ | ۱۹/۵ |
| تک نفره | | | | | | | | | | | |
| فیازشور | ۴۰ | ۳ | ۰ | ۰/۵ | ۱۰/۵ | ۸/۶۲ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۵۷۰/۸ | ۴/۸ | ۴/۳۱ |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ۱۲ | ۰/۶ | ۲/۲ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۵ | * | * | * |
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۲/۵ | * | ۰ | * |
| ۲۵ | ۰ | ۱/۵ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۹ | ۹۴ | ۰ | ۰/۴ |
| ۱۴ | ۰ | * | ۰/۱ | * | ۰/۵ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۳۹ | ۹/۹ | * | * |
| ۱۴ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۴/۷ | ۵ | * | * |
| ۶/۶ | ۰ | ۱۲ | ۰/۴ | ۰/۶ | ۰/۶ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲۹ | * | ۰ | * |
| ۳۷ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۲ | ۵۵ | * | ۰ | * |
| ۲۵ | ۰ | * | ۱/۱ | ۰/۵ | ۱ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۱۷ | ۰/۹ | * | ۰/۶ |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰/۸ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹۲ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰/۸ | ۰ | ۰/۱ | ۸/۱ | ۷/۴ | * | * |

| مینیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پلوچومه کتاب |
|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------|
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲۸ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۲ | ۱ | ۴ | آلبیومو |
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۳ | ۴۵۳ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۰/۹ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۲ | ۲/۹۷ | ۱/۸ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۳ | ۹ | پیاز |
| ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۲/۷ | ۳۸ | ۰/۱ | ۰/۶۲ | ۴/۰۹ | ۲/۷ | * | ۰/۱۲ | ۵ | ۱/۵ | زردچوبه |
| * | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۰۱ | زعفران |
| ۲۳ | ۵۹ | ۰/۸ | ۰/۸۳ | ۱۸۲ | ۱۲ | ۰ | ۲۴/۸ | ۱۳۲ | ۸۰ | شنیسل مرغ |
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | فلفل سیاه |
| ۰/۲ | ۸۳ | ۰ | ۰/۰۲ | ۲/۲۸ | ۲/۳ | ۰ | ۰/۰۹ | ۷۲ | ۱۰ | کره |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۷۳ | ۱۸۲ | ۲/۴ | ۶/۷۴ | ۳۲۲ | ۳۱ | ۰/۲ | ۳۳/۵ | ۸۰۸ | ۴۷۲ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتنیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) | ویتامین (A) (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | * | * | ۰ | ۰ |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۱/۷ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | * | ۱۰ | ۵/۶ |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | * | ۰ | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ |
| ۲/۸ | ۰/۳ | * | ۰/۵ | ۰/۷۷ | ۱۱ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | ۵ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۰/۳ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | ۰/۲ | ۰/۲ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱۴ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۰/۷ | ۲/۲۳ | ۱۷ | ۰/۲ | ۰/۶ | ۲/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۱۱ | ۱۱ |

| ویتامین (A) (μg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پلومورشت فستجان |
|------------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------------|
| * | * | * | * | ۰/۰۱ | * | ۰/۶ | ۰ | ۰/۰۱ | ۱ | ۴ | آبغوره |
| * | ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۰ | ۴ | ۱/۲ | ۰/۱ | ۰/۰۹ | ۱۳/۲ | ۸ | ۰/۷ | ۰/۴۷ | ۱۵ | ۴۰ | پیاز |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۲۰ | رب انار |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۷۶ | ۲۰ | روغن سرغ کردنی |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| * | ۰/۸ | ۱۱ | ۰ | ۰/۱۹ | ۱/۲۳ | ۰/۸ | * | ۰/۰۳ | ۲ | ۰/۴۵ | زردپوبه |
| ۰ | ۰/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲۹ | ۰/۶ | ۰ | ۰/۰۲ | ۰ | ۰/۱۵ | فلفل سیاه |
| ۰ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰/۱۵ | ۰/۱ | * | ۰ | ۳۹ | ۱۰ | قند و شکر |
| ۷۱ | ۱/۶ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۰۷ | ۴ | ۲/۸ | * | ۰/۱۸ | ۸ | ۲۰ | کدو ملوایی |
| ۰ | ۰/۱ | ۲۵ | ۰ | ۰ | ۰/۶۸ | ۰/۷ | ۰ | ۰/۰۳ | ۲۲ | ۳ | کره |
| ۴۸ | ۲۳ | ۸۴ | ۲/۴ | ۱/۳۴ | ۱۷۴ | ۱۳ | ۰ | ۲۵ | ۲۴۷ | ۱۰۰ | مرغ |
| ۰ | ۵۱ | ۱/۸ | ۰/۸ | ۰/۹ | ۹۹/۴ | ۳۳ | ۱/۱ | ۴/۴۲ | ۱۸۹ | ۳۰ | مغز گردو |
| ۰ | ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۱۲۰ | ۱۲۵ | ۱۲۶ | ۴/۸ | ۷/۸۸ | ۴۲۳ | ۷۱ | ۱/۹ | ۳۸/۵ | ۱۲۹۳ | ۶۱۵ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * |
| ۷/۶ | ۰ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۴ | ۱/۱ | ۰ | ۰ | ۲/۶ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۵/۶ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۷ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | * | * | * |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | ۰ |
| ۶/۵ | ۰/۳ | * | ۰/۳ | ۱/۱۱ | ۶/۴ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۲۰ | ۰ | * | ۰/۲ | * | ۰/۴ | ۰ | ۰/۲ | ۳/۳ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۴۷ | ۰/۳ | ۰/۴ | ۰/۷ | ۲/۶۶ | ۱۳ | ۰/۴ | ۰/۸ | ۸/۱ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |

| منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پلو فورشت قورمه سبزی |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-------------------------|
| * | * | * | ۰/۰۴ | * | ۲/۱ | ۰ | ۰/۰۴ | ۲ | ۱۰ | آبغوره |
| ۰/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳۵ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۲ | ۱ | ۵ | آبلیمو |
| ۱۲ | ۱۲ | ۰/۱ | ۰/۴۱ | ۷/۳۴ | ۱۵ | ۰/۴ | ۰/۴۳ | ۳ | ۱۵ | اسفناج |
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۲/۵ | ۰/۸ | ۰ | ۰/۰۶ | ۸/۲۵ | ۵ | ۰/۴ | ۰/۲۹ | ۱۰ | ۲۵ | پیاز |
| ۵/۶ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۶ | ۱۵/۲ | ۳/۲ | ۰/۴ | ۰/۳۸ | ۵ | ۲۰ | تره |
| ۱۳ | ۱۴ | ۰/۳ | ۱/۵۵ | ۱۴/۲ | ۳۴ | * | ۰/۷۴ | ۹ | ۲۵ | جعفری |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ‌کردنی |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۰/۲ | ۲/۵ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲۷ | ۰/۲ | * | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | زردچوبه |
| * | * | * | ۰/۴۸ | * | ۲۱ | ۰/۱ | ۰/۳۲ | ۳ | ۱۰ | شنبلیله |
| ۰/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲۹ | ۰/۶ | ۰ | ۰/۰۲ | ۰ | ۰/۱۵ | فلفل سیاه |
| ۵ | ۵ | * | ۰/۴ | ۵ | ۲۰ | * | ۰/۴۵ | ۵ | ۲۰ | کشنیز |
| ۹/۲ | ۲۷ | ۲/۴ | ۰/۸۸ | ۳۲/۸ | ۶ | ۰ | ۹/۰۶ | ۴۴ | ۴۰ | گوشت گاو |
| ۱۰ | ۱/۴ | ۰/۲ | ۰/۵۴ | ۲۹/۶ | ۱۰ | ۱ | ۱/۵۸ | ۲۴ | ۲۰ | لوبیا قرمز |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۳ | لیمو خشک |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۱۰۳ | ۶۶ | ۴/۵ | ۹/۷۴ | ۲۴۳ | ۱۲۹ | ۲/۳ | ۲۱/۷ | ۱۰۵ ۵ | ۶۰۱ | مجموع کل |



| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | * | * | * |
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۵ | * | * | ۰ | ۰/۱ |
| ۲۹ | ۰ | ۱ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۴/۲ | ۴۰ | ۰ | ۰/۴ | ۱۰۱ |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۴/۸ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۶ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۱۳ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۲/۸ | ۳ | * | * | ۰ |
| ۳۸ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۳۳ | * | * | * | ۱۳۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * | * |
| * | * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۱۱ | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * | ۰ |
| * | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۲ | * | * | * | ۵۵ |
| ۲/۹ | ۱ | * | ۰/۱ | * | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۵ | * | * | * | ۱۳ |
| ۷ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱۵ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰/۵ | ۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱۰۳ | ۱ | ۱/۳ | ۰/۵ | ۱/۷۳ | ۸/۶ | ۰/۳ | ۰/۷ | ۵۷ | ۴۳ | ۰/۱ | ۰/۹ | ۲۹۹ |

| منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پلوفورشت قیمه (فال) نیمه آماده |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------------------------------|
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۲/۵ | ۰/۸ | ۰ | ۰/۰۶ | ۸/۲۵ | ۵ | ۰/۴ | ۰/۲۹ | ۱۰ | ۲۵ | پیاز |
| ۲۳ | ۲۰۷ | ۰/۴ | ۰/۵۷ | ۵۷/۹ | ۸/۶ | * | ۲/۴۶ | ۱۸۷ | ۳۵ | فلاک سیب زمینی نیمه آماده |
| ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۸ | ۰/۰۹ | ۲/۴ | * | ۰/۰۱ | ۱ | ۰/۲ | دارچین |
| ۷/۲ | ۱۱۱ | ۰/۱ | ۰/۴۲ | ۱۱/۱ | ۴/۹ | ۰/۶ | ۰/۵۳ | ۱۲ | ۱۴ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۲۲۱ | ۲۵ | روغن سرخ کردن |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۰/۵ | ۷/۶ | ۰ | ۰/۱۲ | ۰/۸۲ | ۰/۵ | * | ۰/۰۲ | ۱ | ۰/۳ | زردچوبه |
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | فلفل سیاه |
| ۹/۲ | ۲۷ | ۲/۴ | ۰/۸۸ | ۳۲/۸ | ۶ | ۰ | ۹/۰۶ | ۴۴ | ۴۰ | گوشت گاو |
| * | * | * | ۱/۴ | * | ۲۰ | ۰/۵ | ۵/۵۱ | ۹۴ | ۲۵ | لپه تبریزی |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۱/۵ | لیمو خشک |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۸۸ | ۳۵۶ | ۴/۴ | ۸/۷۸ | ۲۴۱ | ۵۹ | ۱/۶ | ۲۶/۲ | ۱۱۶۳ | ۵۳۴ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتنیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۴/۸ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۶ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۱۶ | ۰ | * | ۰/۲ | ۰/۱۴ | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۱۱ | * | * | * | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰/۱ |
| ۳/۱ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱۱ | ۰/۵ | ۰ | ۰ | ۵/۹ | ۱/۸ | ۰ | * | ۳۵ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۲/۹ | ۱ | * | ۰/۱ | * | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۵ | * | * | * | ۱۳ |
| * | * | * | * | * | ۰/۴ | * | ۰/۲ | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۳۴ | ۱ | ۰/۳ | ۰/۶ | ۱/۷۱ | ۱۰ | ۰/۲ | ۰/۹ | ۱۹ | ۲ | ۰/۱ | ۰ | ۴۸ |

| منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | پلوکباب کوبیده |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-------------------------|
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۴۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۳ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۰۷ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳۵ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۱ | سماق |
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | خلفل سیاه |
| ۰/۱ | ۲۵ | ۰ | ۰ | ۰/۶۸ | ۰/۷ | ۰ | ۰/۰۳ | ۲۲ | ۳ | کره |
| ۱۷ | ۵۰ | ۴/۵ | ۱/۶۵ | ۶۱/۵ | ۱۱ | ۰ | ۱۷ | ۸۲ | ۷۵ | گوشت گاو |
| ۵ | ۳۸ | ۱ | ۳/۰۹ | ۷۲/۴ | ۴/۴ | ۰ | ۵/۹۱ | ۳۴ | ۲۵ | گوشت گوسفندی (قلوه‌گاه) |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۷۱ | ۱۱۶ | ۷ | ۱۰/۱ | ۲۷۴ | ۳۴ | ۰/۵ | ۳۱/۶ | ۷۴۴ | ۵۰۲ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) | ویتامین (A) (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | ۰ | ۰ |
| ۵/۵ | ۱/۸ | * | ۰/۲ | * | ۲/۶ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۱ | * | * | * | ۲۵ |
| ۲۰ | ۲۰ | * | ۰ | ۰/۵۱ | ۱/۵ | ۰/۵ | ۰/۱ | ۲/۹ | * | ۰ | * | ۳۴ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۳۹ | ۲۲ | ۰/۳ | ۰/۵ | ۱/۹۸ | ۱۱ | ۰/۷ | ۰/۸ | ۶ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۵۹ |

| مینیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | ملوکوشت گوسفندی |
|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-----------------|
| * | * | * | ۰/۰۲ | * | ۱/۱ | ۰ | ۰/۰۲ | ۱ | ۵ | آبغوره |
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۳ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۰۷ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳۵ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۲/۶ | ۴۰ | ۰ | ۰/۱۵ | ۳/۹۵ | ۱/۸ | ۰/۲ | ۰/۱۹ | ۴ | ۵ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۷۶ | ۲۰ | روغن سرفکردنی |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۱/۸ | ۲۵ | ۰ | ۰/۴۱ | ۲/۷۳ | ۱/۸ | * | ۰/۰۸ | ۴ | ۱ | زردچوبه |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۳ | زرشک |
| ۰/۸ | ۰/۵ | ۰ | ۰/۰۵ | ۴/۵۹ | ۵/۴ | ۰/۱ | ۰/۱۹ | ۴ | ۳ | سیر |
| ۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰/۰۵ | ۱/۹ | ۰/۹ | ۰/۲ | ۰/۰۹ | ۳ | ۱۰ | فلفل دلمه |
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | فلفل سیاه |
| ۲۱ | ۶۵ | ۴ | ۱/۶۸ | ۱۶۹ | ۱۵ | ۰ | ۲۲/۱ | ۲۶۵ | ۹۰ | گوشت گوسفندی |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۷۶ | ۱۳۴ | ۵/۷ | ۷/۶۹ | ۳۲۲ | ۴۳ | ۱ | ۳۱/۴ | ۱۰۶۴ | ۵۳۵ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| * | * | * | * | * | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * | * |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۱/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۲/۱ | ۰/۷ | ۰ | * | ۱۲ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۹ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۲/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۸/۹ | ۰/۵ | * | * | ۶/۳ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۱۶ | ۲/۳ | * | ۰/۱ | ۰/۵۹ | ۶ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۳۳ | ۲/۳ | ۰/۳ | ۰/۴ | ۲/۱۳ | ۱۳ | ۰/۳ | ۰/۷ | ۱۴ | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۱۹ |

| منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | چلو مرغ |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|
| ۰/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳۵ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۲ | ۱ | ۵ | آبلیمو |
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| ۳ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۰۷ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳۵ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۱۰ | ۱۵۸ | ۰/۲ | ۰/۶ | ۱۵/۸ | ۷ | ۰/۹ | ۰/۷۶ | ۱۷ | ۲۰ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۰/۹ | ۱۳ | ۰ | ۰/۲۱ | ۱/۳۶ | ۰/۹ | * | ۰/۰۴ | ۲ | ۰/۵ | زردچوبه |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۳ | زرشک |
| * | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۰۱ | زعفران |
| ۰/۵ | ۰/۳ | ۰ | ۰/۰۳ | ۳/۰۶ | ۳/۶ | ۰ | ۰/۱۳ | ۳ | ۲ | سیر |
| ۰/۵ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۲ | ۰/۹۵ | ۰/۵ | ۰/۱ | ۰/۰۴ | ۱ | ۵ | فلفل دلمه |
| ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰/۱ | فلفل سیاه |
| ۴۱ | ۱۵۱ | ۴/۲ | ۲/۴۱ | ۳۱۴ | ۲۳ | ۰ | ۴۵ | ۴۴۴ | ۱۸۰ | مرغ |
| ۰ | ۱/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۴ | نمک |
| ۱۰۱ | ۳۲۷ | ۶ | ۸/۶ | ۴۷۵ | ۵۳ | ۱/۵ | ۵۴/۷ | ۱۰۷۵ | ۶۱۶ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریوفلاوین (B2) (mg) | نیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۵ | * | * | ۰ | ۰/۱ |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۴/۵ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱۵ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۸/۵ | ۲/۶ | ۰ | * | ۴۹ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۱/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۴/۵ | ۰/۳ | * | * | ۳/۲ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۱۲ | ۰/۵ | * | ۰/۶ | ۱/۹۹ | ۱۱ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۸۷ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۳۱ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۰/۹ | ۳/۶۴ | ۱۹ | ۰/۵ | ۰/۸ | ۱۷ | ۳ | ۰/۱ | ۰ | ۱۴۰ |

| مینزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | سبزی پلو ماهی |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| ۰/۹ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۱/۰۵ | ۱/۴ | ۰ | ۰/۰۷ | ۴ | ۱۵ | آبلیمو |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۱۵ | آرد سوفاری |
| ۱۴ | ۰/۶ | ۰/۲ | ۰/۲۱ | ۲۴/۶ | ۹/۲ | ۰/۲ | ۱/۳۱ | ۳۵ | ۱۰ | آرد گندم |
| ۴۵ | ۱/۹ | ۱/۵ | ۵/۲۳ | ۱۳۰ | ۱۱ | * | ۸/۳۴ | ۴۵۴ | ۳۵۰ | برنج پخته |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ‌کردنی |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۱۴۱ | ۱۶ | روغن مایع |
| ۲/۷ | ۳۸ | ۰/۱ | ۰/۶۲ | ۴/۰۹ | ۲/۷ | * | ۰/۱۲ | ۵ | ۱/۵ | زردچوبه |
| * | ۰/۳ | * | ۰/۰۲ | ۱/۲۵ | ۰/۵ | ۰ | ۰/۰۲ | ۰ | ۵ | سرکه |
| ۱/۹ | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰/۱۳ | ۱۱/۵ | ۱۴ | ۰/۲ | ۰/۴۸ | ۱۱ | ۷/۵ | سیر |
| * | * | * | ۱/۸ | * | ۵۸ | ۰/۴ | ۱/۳ | ۱۲ | ۴۰ | شوید |
| ۲/۵ | ۲/۵ | * | ۰/۲ | ۲/۵ | ۱۰ | * | ۰/۲۳ | ۳ | ۱۰ | گشنیز |
| ۲۵ | ۶۰ | ۰/۸ | ۱/۷۳ | ۲۸۳ | ۴۹ | * | ۲۳/۹ | ۱۷۱ | ۹۰ | ماهی قزل‌آلا |
| ۰ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۹۲ | ۱۰۵ | ۲/۶ | ۹/۹۴ | ۴۵۸ | ۱۵۶ | ۰/۷ | ۳۵/۸ | ۱۱۹۰ | ۶۰۲ | جمع کل |

| فولات (μg) (B9) | کوبالامین (μg) (B12) | بیوتین (μg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (μg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۱/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۰۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۴/۴ | * | * | ۰ | ۰/۲ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۴/۸ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰/۲ | ۱/۴۴ | ۶/۴ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | * | ۰ | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | ۰ |
| ۰/۲ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۰۵ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۲/۳ | * | ۰ | * | ۰ |
| * | * | * | * | * | ۰/۷ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۲۳ | * | * | * | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۱ | * | * | * | ۲۸ |
| ۱۵ | ۶/۷ | * | * | ۲/۰۲ | * | ۰/۴ | ۰/۴ | ۰/۴ | * | * | * | ۱۷ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۲۸ | ۶/۷ | ۰ | ۰/۳ | ۳/۵۲ | ۷/۵ | ۰/۸ | ۱/۲ | ۳۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۴۵ |

| منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | فورااک مرغ بندری |
|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|------------------|
| ۰/۲ | ۰/۰۴ | ۰ | ۰ | ۰/۲۸ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۱ | ۴ | آلبیمو |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۰/۵ | ادویه کاری |
| ۵ | ۱/۵ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۱۶/۵ | ۱۰ | ۰/۹ | ۰/۶ | ۱۹ | ۵۰ | پیاز |
| ۱۳ | ۱۹۸ | ۰/۲ | ۰/۷ | ۱۹/۸ | ۸/۸ | ۱/۱ | ۰/۹ | ۲۱ | ۲۵ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرفکردنی |
| ۰/۹ | ۱۲/۷ | ۰ | ۰/۲ | ۱/۳۶ | ۰/۹ | * | ۰ | ۲ | ۰/۵ | زرد چوبه |
| ۳۷ | ۶/۸ | ۰/۵ | ۰/۵ | ۷۴/۷ | ۸/۵ | ۲/۲ | ۳/۲ | ۱۴۷ | ۱۷۰ | سیب زمینی |
| ۵۲ | ۱۳۲ | ۱/۸ | ۱/۹ | ۴۱۰ | ۲۷ | ۰ | ۵۶ | ۲۹۷ | ۱۸۰ | شنیسل مرغ |
| ۰/۸ | ۰/۱۸ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۷۶ | ۱/۷ | ۰/۱ | ۰ | ۱ | ۰/۴ | فلفل سیاه |
| ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۱۰۹ | ۳۵۱ | ۲/۶ | ۳/۶ | ۵۲۴ | ۵۷ | ۴/۲ | ۶۱ | ۸۴۱ | ۴۷۲ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) | ویتامین A (µg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | * | * | ۰ | ۰ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۹/۵ | ۰ | ۰/۶ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۳/۲ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۰ | ۰ |
| ۵/۶ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰/۸ | ۰ | ۰ | ۱۱ | ۳/۳ | ۰ | * | ۶۲ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * | * |
| ۱۷ | ۰ | * | ۰/۵ | ۰/۹ | ۲/۴ | ۰ | ۰/۲ | ۲۲ | * | * | ۰/۱ | ۰ |
| ۶/۳ | ۰/۶ | * | ۱/۱ | ۱/۷ | ۲۵ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | ۱۱ |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۵ | * | ۰ | * | ۰ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۳۹ | ۰/۶ | ۰/۶ | ۱/۷ | ۲/۹ | ۲۸ | ۰/۳ | ۰/۴ | ۳۸ | ۳/۶ | ۰/۲ | ۱/۱ | ۷۳ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | آبگوشت |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|--------------|
| ۰ | ۳ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۰۷ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۱۱ | ۴ | * | ۰ | ۱ | ۰/۲۵ | دارچین |
| ۳۷ | ۷/۷ | ۱۱۹ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۱۱/۹ | ۵/۳ | ۰/۶ | ۰/۶ | ۱۳ | ۱۵ | رب |
| * | ۱/۸ | ۲۵/۵ | ۰ | ۰/۴ | ۲/۷۳ | ۱/۸ | * | ۰/۱ | ۴ | ۱ | زرد چوبه |
| ۰ | ۲۴ | ۴/۴ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۴۸/۴ | ۵/۵ | ۱/۴ | ۲/۱ | ۹۵ | ۱۱۰ | سیب زمینی |
| ۰ | ۰/۳ | ۰/۰۷ | ۰ | ۰ | ۰/۲۹ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱۵ | فلفل سیاه |
| ۰ | ۱۶ | ۵۰/۲ | ۳/۱ | ۱/۳ | ۱۳۲ | ۱۲ | ۰ | ۱۷ | ۲۰۶ | ۷۰ | گوشت گوسفندی |
| ۰ | ۵/۱ | ۰/۶۸ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۱۴/۸ | ۵ | ۰/۵ | ۰/۸ | ۱۲ | ۱۰ | لوبیا سفید |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۲ | لیمو خشک |
| ۵/۱ | ۳/۶ | ۰/۲۴ | ۰ | ۰/۴ | ۱/۴۳ | ۲۱ | * | ۰/۱ | ۳ | ۱ | مرزه خشک |
| ۰/۶ | ۸ | ۷۱/۱ | ۰/۳ | ۰/۵ | ۲۹ | ۸/۹ | ۱/۴ | ۱/۸ | ۴۵ | ۲۰ | نفود فام |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۴۳ | ۷۰ | ۲۷۲ | ۴/۱ | ۳/۸ | ۲۵۰ | ۶۹ | ۴/۵ | ۲۳ | ۳۹۰ | ۲۶۱ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتنیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | رینوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۳/۴ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۵ | ۰ | ۰ | ۶/۴ | ۲ | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰/۳ | ۰/۶ | ۱/۶ | ۰ | ۰/۱ | ۱۴ | * | * | ۰/۱ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۱۲ | ۱/۸ | * | ۰/۱ | ۰/۵ | ۴/۷ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۳/۵ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰/۲ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | * | ۰ | * | * | ۰ | * |
| ۱۸ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۵۴ | ۱/۸ | ۰/۳ | ۰/۶ | ۱/۳ | ۷ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۲۳ | ۲/۱ | ۰/۱ | ۰/۳ |

| استامبولی پله | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین A (µg) |
|------------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|----------------|
| برنج | ۲۸۰ | ۳۶۳ | ۶/۷ | * | ۹ | ۱۰۴ | ۴/۲ | ۱/۲ | ۱/۵۱ | ۳۶ | * |
| پیاز | ۲۰ | ۸ | ۰/۲ | ۰/۳ | ۴ | ۶/۶ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | ۲ | ۰ |
| دارچین | ۰/۳۵ | ۱ | ۰ | * | ۴/۳ | ۰/۱۵ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۲ | ۰/۱ |
| رب | ۴۰ | ۳۴ | ۱/۵ | ۱/۷ | ۱۴ | ۳۱/۶ | ۱/۲ | ۰/۳ | ۳۱۶ | ۲۰ | ۹۹ |
| روغن سرخ‌کردنی | ۲۵ | ۲۲۱ | ۰ | * | * | * | * | * | * | * | * |
| زرد چوبه | ۰/۸ | ۳ | ۰/۱ | * | ۱/۵ | ۲/۱۸ | ۰/۳ | ۰ | ۲۰/۴ | ۱/۵ | * |
| سیر | ۱ | ۱ | ۰/۱ | ۰ | ۱/۸ | ۱/۵۳ | ۰ | ۰ | ۰/۱۷ | ۰/۳ | ۰ |
| فلفل دلمه‌ای | ۱۰ | ۳ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰/۹ | ۱/۹ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | ۱ | ۶/۳ |
| فلفل سیاه | ۰/۶ | ۱ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲/۶ | ۱/۱۴ | ۰/۲ | ۰ | ۰/۲۶ | ۱/۱ | ۰ |
| گوشت گاو | ۴۰ | ۴۴ | ۹/۱ | ۰ | ۶ | ۳۲/۸ | ۰/۹ | ۲/۴ | ۲۶/۹ | ۹/۲ | ۱۳ |
| لوبیا سبز | ۵۰ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| هویج فرنگی | ۱۰ | ۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲/۷ | ۴/۳۹ | ۰/۱ | ۰ | ۳/۵ | ۱/۵ | ۲۸۱ |
| نمک | ۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ |
| جمع کل | ۴۸۰ | ۶۸۲ | ۱۸ | ۲/۶ | ۴۷ | ۱۸۶ | ۷/۱ | ۴ | ۳۷۰ | ۷۳ | ۳۹۹ |

| فولات (B9) (μg) | كوبالامين (B12) (μg) | بيوتين (B7) (μg) | بيريدوكسين (B6) (mg) | پانتوتنيك اسيد (B5) (mg) | نياسين (B3) (mg) | ريوفلاوين (B2) (mg) | تيامين (B1) (mg) | فيتامين C (mg) | فيتامين K (μg) | فيتامين D (μg) | فيتامين E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ٦ | ٠ | * | ٠/١ | ١/٢ | ٥/١ | ٠ | ٠/٥ | ٠ | * | * | * |
| ٣/٨ | ٠ | ٠/٢ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ١/٣ | ٠/١ | ٠/١ | ٠ |
| * | ٠ | * | * | * | ٠ | ٠ | ٠ | ٠/١ | * | ٠ | * |
| ٩ | ٠ | * | ٠/٢ | ٠/٣ | ١/٣ | ٠/١ | ٠/١ | ١٧ | ٥/٣ | ٠ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ٠ | ٠ | * | * | * | ٠ | ٠ | ٠ | ٠/٢ | * | ٠ | * |
| ٠ | ٠ | * | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠/٣ | * | ٠ | * |
| ٢/٢ | ٠ | * | ٠ | ٠ | ٠/١ | ٠ | ٠ | ٨/٩ | ٠/٥ | * | * |
| ٠/١ | ٠ | * | ٠ | * | ٠ | ٠ | ٠ | ٠/٨ | * | ٠ | * |
| ٢/٩ | ١ | * | ٠/١ | * | ١/٤ | ٠/١ | ٠ | ٠/٥ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ١/٤ | ٠ | * | ٠ | ٠ | ٠/١ | ٠ | ٠ | ٠/٩ | ١/٣ | * | ٠/١ |
| ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ | ٠ |
| ٢٥ | ١ | ٠/٢ | ٠/٥ | ١/٥ | ٨ | ٠/٢ | ٠/٦ | ٣٠ | ٧/٢ | ٠/١ | ٠/١ |

| فوراك سالاد ماكارونى | وزن (گرم) | انرژى (كيلو كالرى) | پروتئين (گرم) | فيبر خوراكى (گرم) | كلسيم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | رولى (mg) | سدنيم (mg) | منيزيم (mg) | ويتامين A (µg) |
|----------------------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|----------------|
| آبليمو | ۹ | ۲ | ۰ | ۰ | ۰/۸ | ۰/۶۳ | ۰ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۵ | ۰/۱ |
| جعفرى | ۳ | ۱ | ۰/۱ | * | ۴/۱ | ۱/۷ | ۰/۲ | ۰ | ۱/۷ | ۱/۵ | ۱۶ |
| فيارشور | ۵۰ | ۴ | ۰ | ۰/۶ | ۱۳ | ۱۰/۸ | ۰/۵ | ۰/۱ | ۷۱۴ | ۶ | ۵/۴ |
| روغن | ۶ | ۵۳ | ۰ | * | * | * | * | * | * | * | * |
| سس مایونز | ۳۰ | ۲۱۴ | ۰ | * | * | * | * | * | ۱۵۰ | * | * |
| سير | ۰/۸ | ۱ | ۰/۱ | ۰ | ۱/۴ | ۱/۲۲ | ۰ | ۰ | ۰/۱۴ | ۰/۲ | ۰ |
| شينسل مرغ | ۴۰ | ۶۶ | ۱۲ | ۰ | ۶ | ۹۱/۲ | ۰/۴ | ۰/۴ | ۲۹/۳ | ۱۲ | ۲/۵ |
| فلفل سياه | ۰/۴ | ۱ | ۰ | ۰/۱ | ۱/۷ | ۰/۷۶ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۱۸ | ۰/۸ | ۰ |
| فلفل دلمه‌ای | ۹ | ۲ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰/۸ | ۱/۷۱ | ۰ | ۰ | ۰/۱۸ | ۰/۹ | ۵/۷ |
| ماكارونى | ۱۰۰ | ۱۴۱ | ۴/۸ | ۱/۶ | ۷/۱ | ۵۴/۳ | ۱/۴ | ۰/۵ | ۰/۷۱ | ۱۸ | ۰ |
| نفود فرنگى | ۴۵ | ۵۴ | ۴/۴ | ۲ | ۲۴ | * | ۰/۹ | * | * | * | * |
| ماست | ۲۰ | ۱۵ | ۰/۹ | ۰ | ۳۲ | ۲۷/۲ | ۰ | ۰/۲ | ۱۲/۲ | ۳/۱ | ۳/۹ |
| نمک | ۰/۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳۵ | ۰ | ۰ |
| جمع كل | ۳۱۴ | ۵۵۵ | ۲۳ | ۴/۴ | ۹۱ | ۱۸۹ | ۳/۶ | ۱/۳ | ۹۰۸ | ۴۳ | ۳۳ |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین (C) (mg) | ویتامین (K) (µg) | ویتامین (D) (µg) | ویتامین (E) (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| ۰/۷ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲/۶ | * | * | ۰ |
| ۴/۶ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۴ | * | * | * |
| ۰/۵ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۳/۱ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۱/۴ | ۰/۱ | * | ۰/۲ | ۰/۴ | ۵/۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۵ | * | ۰ | * |
| ۲ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۸ | ۰/۵ | * | * |
| ۷/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۱/۷ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | * | * | ۰/۳ |
| * | * | * | * | * | ۱/۵ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۵/۴ | * | * | * |
| ۲/۴ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱۹ | ۰/۲ | ۰/۴ | ۰/۳ | ۰/۶ | ۸/۸ | ۰/۳ | ۰/۴ | ۲۴ | ۰/۵ | ۰ | ۰/۵ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | ملیچ |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-------------------|
| ۰ | ۱۲۵ | ۷/۵ | ۱/۶ | ۲ | ۱۶۸ | ۲۰ | ۷ | ۶/۳ | ۱۶۸ | ۵۰ | بلغور |
| ۰ | ۱/۵ | ۰/۴۵ | ۰ | ۰ | ۴/۹۵ | ۳ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۶ | ۱۵ | پیاز |
| ۰/۱ | ۰/۲ | ۰/۱۳ | ۰ | ۰/۲ | ۰/۲۲ | ۶/۱ | * | ۰ | ۱ | ۰/۵ | دارچین |
| ۶/۲ | ۱/۳ | ۱۹/۸ | ۰ | ۰/۱ | ۱/۹۸ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۲ | ۲/۵ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۵۳ | ۶ | روغن سرف‌کردنی |
| ۰ | ۱/۳ | ۰/۳۱ | ۰ | ۰/۲ | ۱/۳۳ | ۳ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۲ | ۰/۷ | خلفل سیاه |
| ۲۱ | ۰/۷ | ۰/۱۲ | ۰ | ۰/۱ | ۱/۱۷ | ۰/۷ | * | ۰/۱ | ۱ | ۰/۳۵ | خلفل قرمز |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۱ | گلاب |
| ۱۳ | ۹/۲ | ۲۶/۹ | ۲/۴ | ۰/۹ | ۳۲/۸ | ۶ | ۰ | ۹/۱ | ۴۴ | ۴۰ | گوشت گاو |
| ۰ | ۴/۷ | ۱۴/۴ | ۰/۹ | ۰/۴ | ۳۷/۶ | ۳/۳ | ۰ | ۴/۹ | ۵۹ | ۲۰ | گوشت گوسفندی |
| * | * | * | * | ۳/۶ | * | ۵۱ | ۱/۳ | ۱۴ | ۲۴۴ | ۶۵ | لپه تبریزی |
| ۰ | ۰ | ۰/۵۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۵ | نمک |
| ۰ | * | ۰/۰۸ | * | ۰/۱ | ۰/۸۴ | ۹/۸ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۱ | ۰/۶ | هل |
| ۴۱ | ۱۴۴ | ۷۰/۱ | ۵ | ۷/۶ | ۲۴۹ | ۱۰۴ | ۹ | ۳۵ | ۵۸۰ | ۲۰۳ | جمع کل |

| فولات (B9) (μg) | کوبالامین (B12) (μg) | بیوتین (B7) (μg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۲۷ | ۰ | * | ۰/۴ | ۰/۲ | ۳/۱ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | * | * | ۳/۲ |
| ۲/۹ | ۰ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۰/۶ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۱/۱ | ۰/۳ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۹ | * | ۰ | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۲/۹ | ۱ | * | ۰/۱ | * | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۵ | * | * | * |
| ۲/۵ | ۰/۵ | * | ۰ | ۰/۱ | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | ۰/۹ | * | ۰/۵ | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۳۷ | ۱/۵ | ۰/۲ | ۰/۵ | ۰/۴ | ۶/۹ | ۰/۲ | ۰/۸ | ۳/۸ | ۰/۴ | ۰ | ۳/۲ |

| شله قلمکار | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین A (µg) |
|----------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|----------------|
| برنج | ۱۵ | ۱۹ | ۰/۴ | * | ۰/۵ | ۵/۵۷ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۰۸ | ۱/۹ | * |
| بلغور | ۲۰ | ۶۷ | ۲/۵ | ۲/۸ | ۸/۲ | ۶۷/۳ | ۰/۸ | ۰/۶ | ۳ | ۵۰ | ۰ |
| پياز | ۳۰ | ۱۱ | ۰/۳ | ۰/۵ | ۶ | ۹/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۹ | ۲ | ۰ |
| دارچين | ۰/۱۵ | ۰ | ۰ | * | ۱/۸ | ۰/۰۷ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۱ | ۰ |
| رب | ۷ | ۶ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۲/۵ | ۵/۵۳ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۵۵/۳ | ۳/۶ | ۱۷ |
| ریشه جوز | ۰/۶ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| زنبیل | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۰۵ | ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰/۱ | ۰ |
| فلفل سیاه | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۹ | ۰/۳۸ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۴ | ۰ |
| فلفل قرمز | ۰/۰۵ | ۰ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱۷ | ۰ | ۰ | ۰/۰۲ | ۰/۱ | ۳ |
| روغن سرخ‌کردنی | ۱۰ | ۸۸ | ۰ | * | * | * | * | * | * | * | * |
| کلاب | ۱/۵ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| گوشت‌گاو | ۴۰ | ۴۴ | ۹/۱ | ۰ | ۶ | ۳۲/۸ | ۰/۹ | ۲/۴ | ۲۶/۹ | ۹/۲ | ۱۳ |
| گوشت‌گوسفند | ۲۰ | ۵۹ | ۴/۹ | ۰ | ۳/۳ | ۳۷/۶ | ۰/۴ | ۰/۹ | ۱۴/۴ | ۴/۷ | ۰ |
| لپه تبریزی | ۷ | ۲۶ | ۱/۵ | ۰/۱ | ۵/۵ | * | ۰/۴ | * | * | * | * |
| لوبیا چیتی | ۷ | ۱۰ | ۰/۶ | ۰/۵ | ۳/۴ | ۱۱/۲ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۱۲ | ۳/۹ | ۰ |
| لوبیا سفید | ۷ | ۸ | ۰/۶ | ۰/۳ | ۳/۵ | ۱۰/۴ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۴۸ | ۳/۶ | ۰ |
| ماش | ۷ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| نخود فام | ۷ | ۱۶ | ۰/۶ | ۰/۵ | ۳/۱ | ۱۰/۲ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۲۴/۹ | ۲/۸ | ۰/۲ |
| نمک | ۴ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۵۷ | ۰ | ۰ |
| هل | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۳/۳ | ۰/۲۸ | ۰ | * | ۰/۰۳ | * | ۰ |
| جمع کل | ۱۸۴ | ۳۵۶ | ۲۱ | ۵/۲ | ۴۸ | ۱۹۱ | ۳/۷ | ۴/۴ | ۱۲۸ | ۸۳ | ۳۴ |



| فولات (μg) (B9) | کوبالامین (μg) (B12) | بیوتین (μg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۳ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱ | ۱/۲ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | * | * | ۱/۳ |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۱/۶ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۲ | ۰/۹ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۲/۹ | ۱ | * | ۰/۱ | * | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۵ | * | * | * |
| ۳/۵ | ۰/۵ | * | ۰ | ۰/۱ | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | ۰/۱ | * | ۰/۱ | * | * | * | * |
| ۱۲ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۲/۵ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰/۲ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۶/۲ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۴۵ | ۱/۵ | ۰/۳ | ۰/۴ | ۰/۴ | ۴/۷ | ۰/۲ | ۰/۳ | ۶ | ۱/۱ | ۰/۱ | ۱/۴ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | خوراک عدسی |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|---------------|
| ۰ | ۰/۲ | ۰/۰۴ | ۰ | ۰ | ۰/۲۸ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۱ | ۴ | آبلیمو |
| ۰ | ۴ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۲۵ | ۵/۱ | ۷۹ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۷/۹ | ۳/۵ | ۰/۴ | ۰/۴ | ۸ | ۱۰ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۸۸ | ۱۰ | روغن سرخ کردن |
| ۰ | ۲/۲ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۴/۴ | ۰/۵ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۹ | ۱۰ | سیب زمینی |
| ۰/۶ | ۲۲ | ۱/۲۱ | ۰/۸ | ۲ | ۱۰۸ | ۱۱ | ۳ | ۵/۴ | ۷۰ | ۶۰ | عدس |
| ۰ | ۰/۵ | ۰/۱۱ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۴۸ | ۱/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۱ | ۰/۲۵ | فلفل سیاه |
| ۲/۸ | * | ۰/۰۶ | * | ۰ | ۰/۰۳ | ۱/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۵ | نعناء |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۲۸ | ۳۳ | ۸۲/۵ | ۰/۹ | ۲/۵ | ۱۳۱ | ۲۴ | ۴/۱ | ۶/۴ | ۱۸۹ | ۱۲۷ | جمع کل |

| فولات (B9) (μg) | کوبالامین (B12) (μg) | بیوتین (B7) (μg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰.۶ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | * | * | ۰ |
| ۵/۷ | ۰ | ۰.۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰.۲ | ۰.۱ | ۰ |
| ۲/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰.۱ | ۰.۳ | ۰ | ۰ | ۴/۲ | ۱/۳ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۱ | ۰ | * | ۰ | ۰.۱ | ۰.۱ | ۰ | ۰ | ۱/۳ | * | * | ۰ |
| ۱۰۸ | ۰ | * | ۰.۱ | * | ۰.۶ | ۰ | ۰.۱ | ۰.۹ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰.۳ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰.۶ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱۱۸ | ۰ | ۰.۳ | ۰.۲ | ۰.۲ | ۱/۲ | ۰.۱ | ۰.۱ | ۱۰ | ۱/۵ | ۰.۱ | ۰ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | خوراک لوبیا |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-----------------|
| ۰/۱ | ۰/۴ | ۰/۰۵ | ۰ | ۰ | ۰/۳۵ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۱ | ۵ | آبلیمو |
| ۰ | ۲ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۶/۶ | ۴ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۸ | ۲۰ | پیاز |
| ۰ | ۰ | ۰/۰۳ | ۰ | ۰ | ۰/۰۴ | ۱/۲ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | دارچین |
| ۲۰ | ۴/۱ | ۶۳/۲ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۶/۳۲ | ۲/۸ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۷ | ۸ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۴۴ | ۵ | روغن سلاخ کردنی |
| ۰ | ۱۳ | ۲/۴ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۲۶/۴ | ۳ | ۰/۸ | ۱/۱ | ۵۲ | ۶۰ | سیب زمینی |
| ۰ | ۰/۲ | ۰/۰۴ | ۰ | ۰ | ۰/۱۹ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | قلقل سیاه |
| ۴ | ۱/۷ | ۰/۳۹ | ۰ | ۰/۴ | ۱/۶۷ | ۱۰ | * | ۰/۱ | ۲ | ۰/۵ | کلپر |
| ۰ | ۲۸ | ۰/۸۸ | ۰/۵ | ۱/۳ | ۷۹/۸ | ۲۴ | ۳/۷ | ۴/۱ | ۶۹ | ۵۰ | لوبیا چیتی |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۲۴ | ۴۹ | ۶۸/۴ | ۰/۸ | ۲/۳ | ۱۲۱ | ۴۶ | ۵/۲ | ۵/۹ | ۱۸۳ | ۱۵۱ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتینک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۵ | * | * | ۰ |
| ۳/۸ | ۰ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۱/۸ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۳/۴ | ۱/۱ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۶ | ۰ | * | ۰/۲ | ۰/۳ | ۰/۹ | ۰ | ۰/۱ | ۷/۸ | * | * | ۰ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | * | * |
| ۸۶ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰/۱ | ۱ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۹۸ | ۰ | ۰/۲ | ۰/۳ | ۰/۵ | ۱/۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۱۵ | ۱/۲ | ۰/۱ | ۰ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | آش رشته |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| ۱۳۴ | ۱۶ | ۱۵/۸ | ۰/۱ | ۰/۵ | ۹/۷۹ | ۲۰ | ۰/۵ | ۰/۶ | ۴ | ۲۰ | اسفناج |
| ۰ | ۳ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۰ | ۲/۲ | ۰/۱۶ | ۰ | ۰ | ۶/۰۸ | ۱/۳ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۲ | ۸ | تره |
| ۴۲ | ۴ | ۴/۵۳ | ۰/۱ | ۰/۵ | ۴/۵۳ | ۱۱ | * | ۰/۲ | ۳ | ۸ | جعفری |
| * | * | * | * | ۳/۵ | * | ۲/۵ | * | ۲/۷ | ۹۸ | ۲۵ | رشته آش |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۸۸ | ۱۰ | روغن سرخ‌کردنی |
| * | ۱/۳ | ۱۷/۸ | ۰ | ۰/۳ | ۱/۹۱ | ۱/۳ | * | ۰/۱ | ۳ | ۰/۷ | زرد چوبه |
| ۰ | ۱/۳ | ۰/۸۵ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۷/۶۵ | ۹/۱ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۷ | ۵ | سیب |
| ۰/۱ | ۲/۹ | ۰/۱۶ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۱۴/۴ | ۱/۵ | ۰/۴ | ۰/۷ | ۹ | ۸ | عدس |
| ۰ | ۰/۳ | ۰/۰۷ | ۰ | ۰ | ۰/۲۹ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱۵ | فلفل سیاه |
| ۰ | ۸/۴ | ۴۳/۳ | ۰/۳ | ۱/۷ | ۶۷/۸ | ۲۲ | ۰ | ۴/۶ | ۴۸ | ۱۴ | کشک |
| ۰ | ۴/۱ | ۰/۵۵ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۱۱/۸ | ۴ | ۰/۴ | ۰/۶ | ۹ | ۸ | لوبیا قرمز |
| ۰/۳ | ۴/۴ | ۳۹/۱ | ۰/۲ | ۰/۳ | ۱۶ | ۴/۹ | ۰/۸ | ۱ | ۲۵ | ۱۱ | نخود فام |
| ۴/۵ | * | ۰/۰۹ | * | ۰ | ۰/۰۴ | ۱/۷ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۸ | نعناء فستک |
| ۰ | ۰ | ۰/۲۸ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۷ | نمک |
| ۱۸۱ | ۴۸ | ۱۲۴ | ۱ | ۷/۵ | ۱۵۰ | ۸۵ | ۲/۹ | ۱۱ | ۳۰۹ | ۱۴۹ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|---------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۶۶ | ۰ | ۱/۴ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۵/۶ | ۵۴ | ۰ | ۰/۶ |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| ۵/۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۱ | ۱/۲ | * | * |
| ۱۲ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۱۱ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۱ | ۰/۱ | ۰/۱ | * | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۰/۲ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۶ | * | ۰ | * |
| ۱۴ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۳/۷ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۲/۸ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰/۲ |
| ۹/۷ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۹۳ | ۰ | ۱/۷ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۱/۸ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۲۲ | ۵۵ | ۰/۱ | ۰/۸ |

| سوپ جو | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین A (µg) |
|------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|----------------|
| ابلیمو | ۴ | ۱ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | ۰/۲۸ | ۰ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲ | ۰ |
| پیاز | ۱۵ | ۶ | ۰/۲ | ۰/۳ | ۳ | ۴/۹۵ | ۰ | ۰ | ۰/۴۵ | ۱/۵ | ۰ |
| جعفری | ۷ | ۴ | ۰/۲ | * | ۹/۶ | ۳/۹۷ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۳/۹۷ | ۳/۵ | ۳۶ |
| جوبارلی | ۱۵ | ۵۳ | ۱/۹ | ۲/۲ | ۵ | ۳۹/۵ | ۰/۵ | ۰/۴ | ۱/۷۹ | ۲۰ | ۰/۳ |
| رب | ۱۰ | ۸ | ۰/۴ | ۰/۴ | ۳/۵ | ۷/۹ | ۰/۳ | ۰/۱ | ۷۹ | ۵/۱ | ۲۵ |
| زردچوبه | ۰/۶ | ۲ | ۷/۷ | * | ۱۸۲ | ۲۷۳ | ۴۱ | ۴/۵ | ۲۵۴۵ | ۱۸۲ | * |
| سیب زمینی | ۱۱ | ۱۰ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۴/۸۴ | ۰ | ۰ | ۰/۴۴ | ۲/۴ | ۰ |
| سیر | ۰/۵ | ۱ | ۰ | ۰ | ۰/۹ | ۰/۷۷ | ۰ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۱ | ۰ |
| فلفل سیاه | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۹ | ۰/۳۸ | ۰/۱ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۴ | ۰ |
| شنیسل مرغ | ۱۰ | ۲۵ | ۲/۵ | ۰ | ۱/۳ | ۱۷/۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۸/۳۹ | ۲/۳ | ۴/۸ |
| نمک | ۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳۹ | ۰ | ۰ |
| هویج فرنگی | ۸ | ۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲/۲ | ۳/۵۱ | ۰ | ۰ | ۲/۸ | ۱/۲ | ۲۲۵ |
| جمع کل | ۸۲/۳ | ۱۱۲ | ۱۳ | ۳/۳ | ۲۰۹ | ۳۵۶ | ۴۳ | ۵/۴ | ۲۶۴۲ | ۲۱۸ | ۲۹۱ |

| فولات (B9) (μg) | کوبالامین (B12) (μg) | بیوتین (B7) (μg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۴ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | * | * | ۰ |
| ۲/۹ | ۰ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۹/۴ | * | * | * |
| ۲/۹ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۷ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | * | * | * |
| ۲/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰ | ۰ | ۴/۲ | ۱/۴ | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۵/۱ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۲۶ | * | ۰ | * |
| ۱/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۱/۴ | * | * | ۰ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| ۰/۶ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۷ | ۱ | * | ۰/۱ |
| ۲۲ | ۰ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۰/۴ | ۷/۱ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۴۴ | ۲/۴ | ۰ | ۰/۱ |

| سوپ رشته | وزن (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | پروتئین (گرم) | فیبر خوراکی (گرم) | کلسیم (mg) | فسفر (mg) | آهن (mg) | روی (mg) | سدیم (mg) | منیزیم (mg) | ویتامین A (µg) |
|------------|-----------|--------------------|---------------|-------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|-------------|----------------|
| آبلیمو | ۳/۵ | ۱ | ۰ | ۰ | ۰/۲۴ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲ | ۰ |
| پیاز | ۱۰ | ۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲ | ۳/۳ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | ۱ | ۰ |
| جعفری | ۷ | ۴ | ۰/۲ | * | ۹/۶ | ۳/۹۷ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۳/۹۷ | ۳/۵ | ۳۶ |
| رب | ۸ | ۷ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۲/۸ | ۶/۳۲ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۶۳/۲ | ۴/۱ | ۲۰ |
| رشته فرنگی | ۱۲ | ۴۵ | ۰/۸ | ۰/۵ | ۰/۶ | * | ۰/۳ | * | ۰/۱۲ | * | * |
| زرد چوبه | ۰/۶ | ۲ | ۰ | * | ۱/۱ | ۱/۶۴ | ۰/۲ | ۰ | ۱۵/۳ | ۱/۱ | * |
| سیب زمینی | ۱۲ | ۱۰ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۰/۶ | ۵/۲۸ | ۰ | ۰ | ۰/۴۸ | ۲/۶ | ۰ |
| سیر | ۰/۵ | ۱ | ۰ | ۰ | ۰/۹ | ۰/۷۷ | ۰ | ۰ | ۰/۰۹ | ۰/۱ | ۰ |
| فلفل سیاه | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ | ۰/۱۹ | ۰ | ۰ | ۰/۰۴ | ۰/۲ | ۰ |
| شنیسل مرغ | ۱۰ | ۲۵ | ۲/۵ | ۰ | ۱/۳ | ۱۷/۴ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۸/۳۹ | ۲/۳ | ۴/۸ |
| نمک | ۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳۹ | ۰ | ۰ |
| هویج فرنگی | ۸ | ۳ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۲/۲ | ۳/۵۱ | ۰ | ۰ | ۲/۸ | ۱/۲ | ۲۲۵ |
| جمع کل | ۷۲/۷ | ۱۰۱ | ۴/۴ | ۱/۴ | ۲۲ | ۴۲/۶ | ۱/۵ | ۰/۵ | ۹۵/۱ | ۱۶ | ۲۸۶ |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۰/۳ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | * | * | ۰ |
| ۱/۹ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۹/۳ | * | * | * |
| ۱/۸ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۳/۴ | ۱/۱ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | ۱/۵ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۱/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۱/۶ | * | * | ۰ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۶/۰ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۶/۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱/۱ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۸/۷ | ۱ | * | ۰/۱ |
| ۱۸ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۷/۸ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۱۷ | ۲/۱ | ۰ | ۰/۱ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | فرواک قارچ و مرغ |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|---------------------|
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۰/۵۵ | ادویه کاری |
| ۰ | ۴ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| * | ۴۷ | ۴۱۴ | ۰/۸ | ۱/۱ | ۱۱۶ | ۱۷ | * | ۴/۹ | ۳۷۵ | ۷۰ | خلال سیب زمینی |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ کردنی |
| * | ۰/۶ | ۸/۹۱ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۹۵ | ۰/۶ | * | ۰ | ۱ | ۰/۳۵ | زردچوبه |
| ۵/۷ | ۲۶ | ۶۵/۹ | ۰/۹ | ۰/۹ | ۲۰۵ | ۱۴ | ۰ | ۲۸ | ۱۴۹ | ۹۰ | شنسیل مرغ |
| ۷/۳ | ۱/۲ | ۰/۲۳ | ۰ | ۰/۱ | ۲/۱۹ | ۱ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۳ | ۱۱/۵ | لفل دلمه |
| ۰ | ۱۰ | ۶/۰۱ | ۰/۷ | ۱ | ۸۸ | ۲ | ۱/۸ | ۳/۶ | ۳۷ | ۱۰۰ | قارچ |
| * | * | * | * | ۰/۴ | * | ۱۱ | ۰/۹ | ۲ | ۲۴ | ۲۰ | نفود فرنگی |
| ۰ | ۰ | ۰/۴۷ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | نمک |
| ۱۳ | ۸۸ | ۴۹۷ | ۲/۵ | ۳/۷ | ۴۲۲ | ۵۱ | ۳/۴ | ۳۹ | ۹۵۳ | ۳۶۴ | جمع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتینیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|---------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۵۷ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| ۳۲ | ۰ | * | ۰/۵ | ۰/۳ | ۲/۷ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۲۲ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱ | * | ۰ | * |
| ۳/۱ | ۰/۳ | * | ۰/۵ | ۰/۹ | ۱۲ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۵ |
| ۲/۵ | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۱۰ | ۰/۶ | * | * |
| ۲۱ | ۰ | * | ۰/۱ | * | ۱/۹ | ۰/۵ | ۰ | ۹/۴ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰/۷ | ۰ | ۰/۱ | ۲/۴ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۶۵ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۱/۲ | ۱/۲ | ۱۸ | ۰/۷ | ۰/۳ | ۴۶ | ۰/۷ | ۰/۱ | ۰/۵ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | فوراک کتک و بادمجان |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|---------------------|
| ۲۷ | ۲۰ | ۱۶/۲ | ۰/۳ | ۱/۱ | ۳۶/۱ | ۲۷ | ۱/۸ | ۳/۱ | ۵۴ | ۱۸۰ | بادمجان |
| ۰ | ۴ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۹/۹ | ۶ | ۰/۵ | ۰/۳ | ۱۱ | ۳۰ | پیاز |
| ۲۵ | ۵/۱ | ۷۹ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۷/۹ | ۳/۵ | ۰/۴ | ۰/۴ | ۸ | ۱۰ | رب |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ کردنی |
| ۰ | ۲/۵ | ۱/۷ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۱۵/۳ | ۱۸ | ۰/۲ | ۰/۶ | ۱۵ | ۱۰ | سیر |
| ۰ | ۰/۵ | ۰/۱۱ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۴۸ | ۱/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۱ | ۰/۲۵ | فلفل سیاه |
| ۰ | ۱۲ | ۶۱/۹ | ۰/۴ | ۲/۴ | ۹۶/۸ | ۳۱ | ۰ | ۶/۵ | ۶۸ | ۲۰ | کتک |
| ۱۰۶ | ۸/۸ | ۱۲/۸ | ۰/۱ | ۰/۶ | ۲۲/۴ | ۹/۶ | ۰/۴ | ۱/۱ | ۱۸ | ۸۰ | گوچه فرنگی |
| ۰ | ۸/۴ | ۰/۳ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۱۶/۶ | ۵/۵ | ۰/۲ | ۰/۷ | ۳۱ | ۵ | مغز گردو |
| ۵/۷ | * | ۰/۱۱ | * | ۰ | ۰/۰۵ | ۲/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | نعناء فشک |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۱۶۳ | ۶۰ | ۱۷۴ | ۱/۱ | ۴/۹ | ۲۰۶ | ۱۰۴ | ۳/۶ | ۱۳ | ۵۶۰ | ۳۷۸ | جمع کل |

| فولات (μg) (B9) | کوبالامین (μg) (B12) | بیوتین (μg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتینک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | رینوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (μg) | ویتامین D (μg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۲۲ | ۰ | * | ۰/۲ | * | ۱/۳ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۲۴ | * | * | * |
| ۵/۷ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۹ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ |
| ۲/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۴/۲ | ۱/۳ | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰/۳ | ۰ | * | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۳/۱ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| ۵/۴ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۳ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۷/۵ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۲۱ | ۵/۳ | * | * |
| ۳/۳ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۲ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۵۶ | ۰ | ۰/۳ | ۰/۵ | ۰/۲ | ۲/۳ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۶۵ | ۶/۷ | ۰/۱ | ۰ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | کوتو سبزی |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-------------------|
| ۰ | ۳/۵ | ۰/۱۵ | ۰/۱ | ۰/۱ | ۶/۱۴ | ۲/۳ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۹ | ۲/۵ | آردکنده |
| ۱۳۴ | ۸ | ۹۹/۴ | ۰/۸ | ۱ | ۱۳۸ | ۴۰ | ۰ | ۱۰ | ۱۲۴ | ۸۰ | تخم مرغ |
| ۰ | ۴/۹ | ۰/۳۵ | ۰ | ۰/۱ | ۱۳/۳ | ۲/۸ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۴ | ۱۷/۵ | تره |
| ۱۸۲ | ۱۸ | ۱۹/۸ | ۰/۴ | ۲/۲ | ۱۹/۸ | ۴۸ | * | ۱ | ۱۳ | ۳۵ | جعفری |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ‌کردنی |
| ۹۶ | ۸/۸ | ۸/۷۵ | * | ۰/۷ | ۸/۷۵ | ۳۵ | * | ۰/۸ | ۹ | ۳۵ | کشنیز |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱/۸ | نمک |
| ۴۱۲ | ۴۳ | ۱۲۹ | ۱/۳ | ۳/۹ | ۱۸۶ | ۱۲۸ | ۰/۴ | ۱۳ | ۵۱۲ | ۲۱۲ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتینک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۱/۲ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۳۵ | ۰/۹ | * | ۰/۱ | ۱/۱ | ۰/۱ | ۰/۴ | ۰/۱ | ۰ | * | * | * |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۲/۵ | ۲/۶ | * | * |
| ۵۴ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۵ | ۰ | ۰ | ۴۷ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| * | ۰ | * | * | * | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۳/۵ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۱۰۱ | ۰/۹ | ۰ | ۰/۲ | ۱/۳ | ۰/۸ | ۰/۵ | ۰/۱ | ۵۳ | ۲/۶ | ۰ | ۰ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | سالاد الویه |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|-------------|
| ۹۴ | ۵/۶ | ۶۹/۶ | ۰/۶ | ۰/۷ | ۹۶/۴ | ۲۸ | ۰ | ۷ | ۸۷ | ۵۶ | تفم مرغ |
| ۶/۵ | ۷/۲ | ۸۵۶ | ۰/۲ | ۰/۶ | ۱۲/۹ | ۱۶ | ۰/۷ | ۰ | ۵ | ۶۰ | فیاز شور |
| * | * | ۱۵۰ | * | * | * | * | * | ۰ | ۲۱۴ | ۳۰ | سس مایونز |
| ۰ | ۲۴ | ۴/۴ | ۰/۳ | ۰/۳ | ۴۸/۴ | ۵/۵ | ۱/۴ | ۲/۱ | ۹۵ | ۱۱۰ | سیب زمینی |
| ۴/۴ | ۲۰ | ۵۱/۳ | ۰/۷ | ۰/۷ | ۱۶۰ | ۱۱ | ۰ | ۲۲ | ۱۱۶ | ۷۰ | شینسل مرغ |
| ۰ | ۰/۲ | ۰/۰۶ | ۰ | ۰ | ۰/۲۵ | ۰/۶ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۱۳ | فلفل سیاه |
| * | * | * | * | ۰/۳ | * | ۷/۴ | ۰/۶ | ۱/۴ | ۱۷ | ۱۴ | نفود فرنگی |
| ۰ | ۰ | ۰/۳۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ | نمک |
| ۸۴۲ | ۴/۵ | ۱۰/۵ | ۰/۱ | ۰/۲ | ۱۳/۲ | ۸/۱ | ۰/۷ | ۰/۳ | ۱۳ | ۳۰ | هویج فرنگی |
| ۹۴۷ | ۶۲ | ۱۱۴۲ | ۱/۸ | ۲/۸ | ۳۳۱ | ۷۶ | ۳/۵ | ۳۳ | ۵۴۷ | ۳۷۱ | مجموع کل |

| فولات (B9) (µg) | کوبالامین (B12) (µg) | بیوتین (B7) (µg) | پیریدوکسین (B6) (mg) | پانتوتیک اسید (B5) (mg) | نیاسین (B3) (mg) | ریبوفلاوین (B2) (mg) | تیامین (B1) (mg) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ۲۵ | ۰/۶ | * | ۰/۱ | ۰/۸ | ۰ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۰/۶ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۳/۷ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۱۱ | ۰ | * | ۰/۳ | ۰/۶ | ۱/۶ | ۰ | ۰/۱ | ۱۴ | * | * | ۰/۱ |
| ۲/۴ | ۰/۲ | * | ۰/۴ | ۰/۷ | ۹/۶ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۴ |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | * | ۰ | * |
| * | * | * | * | * | ۰/۵ | ۰ | ۰/۱ | ۱/۷ | * | * | * |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۴/۲ | ۰ | * | ۰ | ۰/۱ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۲/۸ | ۳/۹ | * | ۰/۲ |
| ۴۳ | ۰/۹ | ۰ | ۰/۹ | ۲/۱ | ۱۲ | ۰/۴ | ۰/۳ | ۲۳ | ۳/۹ | ۰ | ۰/۷ |

| ویتامین A (µg) | منیزیم (mg) | سدیم (mg) | روی (mg) | آهن (mg) | فسفر (mg) | کلسیم (mg) | فیبر خوراکی (گرم) | پروتئین (گرم) | انرژی (کیلو کالری) | وزن (گرم) | خوراک مرغ سوخاری |
|----------------|-------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------|------------------|
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | ۲۰ | آرد سوخاری |
| ۰ | ۱۴ | ۰/۶ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۲۴/۶ | ۹/۲ | ۰/۲ | ۱/۳ | ۳۵ | ۱۰ | ارد گندم |
| ۰ | ۱ | ۰/۳ | ۰ | ۰ | ۳/۳ | ۲ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۴ | ۱۰ | پیاز |
| ۲۵ | ۱/۵ | ۱۸/۶ | ۰/۲ | ۰/۲ | ۲۵/۸ | ۷/۵ | ۰ | ۱/۹ | ۲۳ | ۱۵ | تخم مرغ |
| * | * | * | * | * | * | * | * | ۰ | ۳۵۳ | ۴۰ | روغن سرخ کردن |
| * | ۱/۸ | ۲۵/۵ | ۰ | ۰/۴ | ۲/۷۳ | ۱/۸ | * | ۰/۱ | ۴ | ۱ | زرد چوبه |
| ۰ | ۰/۴ | ۰/۰۹ | ۰ | ۰/۱ | ۰/۳۸ | ۰/۹ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۲ | فلفل سیاه |
| ۱۱ | ۵۲ | ۱۳۲ | ۱/۸ | ۱/۹ | ۴۱۰ | ۲۷ | ۰ | ۵۶ | ۲۹۷ | ۱۸۰ | مرغ |
| ۰ | ۰ | ۰/۷۹ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۲ | نمک |
| ۳۶ | ۷۱ | ۱۷۸ | ۲/۳ | ۲/۷ | ۴۶۷ | ۴۹ | ۰/۴ | ۵۹ | ۷۱۶ | ۲۷۸ | جمع کل |

| فولات (µg) (B9) | کوبالامین (µg) (B12) | بیوتین (µg) (B7) | پیریدوکسین (mg) (B6) | پانتوتیک اسید (mg) (B5) | نیاسین (mg) (B3) | ریبوفلاوین (mg) (B2) | تیامین (mg) (B1) | ویتامین C (mg) | ویتامین K (µg) | ویتامین D (µg) | ویتامین E (mg) |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-------------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۴/۸ | ۰ | * | ۰ | * | ۰/۲ | ۰ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| ۱/۹ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۶ | ۰/۱ | ۰ | ۰ |
| ۶/۶ | ۰/۲ | * | ۰ | ۰/۲ | ۰ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | * | * | * |
| * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| ۰ | ۰ | * | * | * | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| ۰ | ۰ | * | ۰ | * | ۰ | ۰ | ۰ | ۰/۳ | * | ۰ | * |
| ۶/۳ | ۰/۶ | * | ۱/۱ | ۱/۷ | ۲۵ | ۰/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۰ | ۰ | ۱ |
| ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| ۲۰ | ۰/۸ | ۰/۱ | ۱/۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۳ | ۰/۲ | ۱/۲ | ۰/۱ | ۰ | ۱ |