

دليل

السعرات الحرارية

Dailymealz™

كل ما تود معرفته عن السعرات الحرارية

معرفة كمية السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة أمر ضروري ومهم. حيث تعتمد معظم الحميات الغذائية على قياس وتحديد نسبة السعرات الحرارية التي يستهلكها الفرد خلال اليوم في سبيل خسارة الوزن.

ما هي السعرات الحرارية؟

السعرات الحرارية هي وحدة قياس الطاقة التي يحصل عليها الجسم من خلال الأطعمة والمشروبات، والتي يستهلكها في الأنشطة الحيوية والبدنية أيضًا.

استخدام السعرات الحرارية

يستخدم الإنسان السعرات الحرارية كوقود للقيام بالعمليات الحيوية التي تديرها أجهزة الجسم مثل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الدوري. إلى جانب استخدام السعرات الحرارية في الأنشطة اليومية التي تتراوح بين البسيطة والمعقدة مثل التحدث والكتابة والمشي والتمارين وغيرها.

كم عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميًا؟

يعتمد عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يوميًا على عدة متغيرات، مثل الجنس، والعمر، والوزن، والطول، والنشاط. فمن غير المنطقي أن يكون احتياج شاب في مقتبل العمر يمارس الرياضة بشكل يومي مساوي لاحتياج شيخ كبير في السن غير قادر على الحركة. لذلك لا بد من احتساب السعرات الحرارية لكل فرد على حدة وفقًا للمتغيرات المذكورة سابقًا.

كيف أحسب سعراتي اليومية بشكل صحيح؟

يمكنك حساب سعراتك الحرارية بسهولة من خلال استخدام حاسبة السعرات الحرارية التي تقوم بتحديد احتياجك اليومي من السعرات بعد أن تدخل بياناتك الخاصة. في حال عدم القدرة على استخدام حاسبة السعرات، يمكنك اتباع جدول السعرات الحرارية أدناه مع مراعاة أن الأرقام ليست دقيقة بقدر حاسبة السعرات الحرارية.

ملاحظة: تم تحديد الجدول أدناه على اعتبار أن الأشخاص أصحاء، معتدلي الوزن ومتوسطي الطول والنشاط ولا يعانون من أي أمراض تؤثر على التمثيل الغذائي مثل انخفاض معدل الحرق، أو أمراض الغدة الدرقية، أو مرض السكري من النوعين الأول والثاني أو تكيس المبايض للسيدات وغيرها.

جدول السعرات الحرارية

| السعرات الحرارية اليومية | العمر | الجنس |
|--------------------------|------------------|-------|
| 2400 - 2800 سعر | أقل من 18 عام | ذكر |
| 2600 - 2800 سعر | من 18 إلى 25 عام | |
| 2400 - 2600 سعر | من 25 إلى 50 عام | |
| 2300 - 2400 سعر | أكثر من 50 عام | |
| 1400 - 1800 سعر | أقل من 18 عام | أنثى |
| 2200 سعر | من 18 إلى 25 عام | |
| 1900 - 2000 سعر | من 25 إلى 50 عام | |
| 1600 - 1800 سعر | أكثر من 50 عام | |

تقسيم السرعات الحرارية

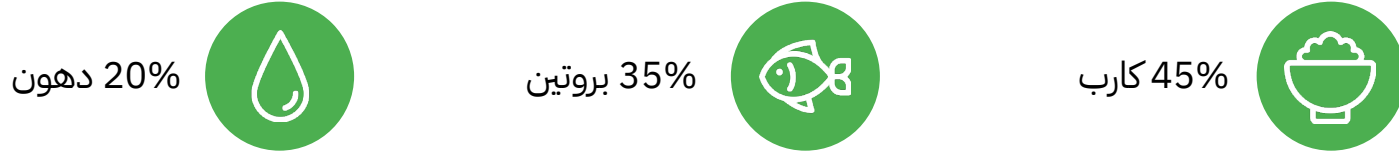
يحتاج الجسم بشكل دائم إلى قيم غذائية متعددة للحفاظ على الصحة لذلك يجب معرفة كيفية تقسيم السرعات الحرارية بالشكل المناسب لطبيعة جسمك لضمان حصول الجسم على احتياجاته اليومية من المغذيات والسرعات الحرارية في نفس الوقت. حيث أن القيم الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل أساسي هي البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات. بالإضافة إلى الألياف، والفيتامينات، والمعادن.

كيفية تقسيم السرعات الحرارية

يتم قياس القيم الغذائية التي يحتاجها الفرد من خلال تقسيم السرعات الحرارية لنسب مئوية بين القيم الغذائية الرئيسية. تختلف كيفية تقسيم السرعات الحرارية وفقًا لعدة عوامل، أهمها نوع الحمية التي تتبعها، والهدف من هذه الحمية. أخذًا بعين الاعتبار أن السرعات الحرارية اليومية وفقًا لـ هيئة الخدمات الصحية البريطانية NHS هي 2000 سعر حراري للنساء، و 2500 سعر حراري للرجال.

أمثلة لتقسيم السعرات على القيم الغذائية

إذا كنت تحاول خسارة الوزن فيفضل أن تكون نسب القيم الغذائية



إذا كنت تحاول زيادة وزنك فيفضل أن تكون نسب القيم الغذائية

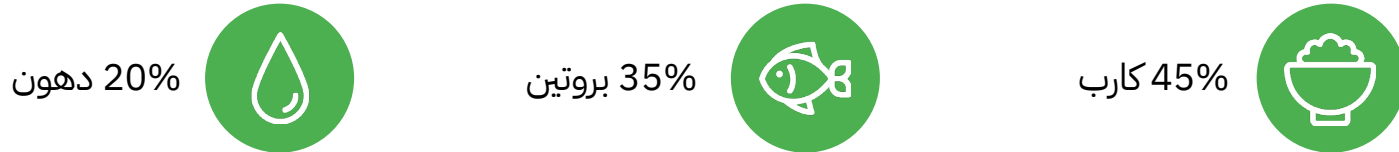


أمثلة لتقسيم السعرات على القيم الغذائية

إذا كنت تحاول زيادة الكتلة العضلية للجسم فيفضل أن تكون نسب السعرات الحرارية



إذا كنت تحاول الحفاظ على الوزن الحالي فيفضل أن تكون نسب القيم الغذائية



أمثلة لتقسيم الأسعار على القيم الغذائية



أما فيما يخص حمية الكيتو دايت

60% دهون



35% بروتين



5% كارب



السعرات الحرارية للمغذيات مقارنة بالغرام

تختلف كمية السعرات الحرارية لكل عنصر من عناصر القيم الغذائية، والجدول أدناه يوضح السعرات الحرارية الموجودة في هذه العناصر.

| السعرات الحرارية لكل غرام | العناصر الغذائية |
|---------------------------|------------------|
| 4 سعر حراري | الكربوهيدرات |
| 4 سعر حراري | البروتينات |
| 9 سعر حراري | الدهون |

يتم استخدام الجدول أعلاه إلى جانب النظام الغذائي الذي تتبعه وعدد السعرات الحرارية المناسبة لك لمعرفة الكمية المناسبة لكل عنصر من عناصر القيم الغذائية.

ويمكن القيام بهذه المعادلة بالشكل التالي:-

عدد السعرات اليومية × نسبة القيمة الغذائية في النظام ÷ عدد السعرات في كل غرام

وإذا افترضنا أن عدد السعرات التي حددتها لنظامك الغذائي هي 2000 سعر حراري، و أنك تتبع حمية غذائية تقوم على تقسيم السعرات الحرارية إلى 45% كربوهيدرات، 35% بروتينات، 20% دهون. ف سنقوم بحساب الكميات بالشكل التالي:-

الكربوهيدرات : $2000 \times 45\% \div 4 = 225$ غرام من الكربوهيدرات

البروتينات : $2000 \times 35\% \div 4 = 175$ غرام من البروتينات

الدهون : $2000 \times 20\% \div 9 = 44.4$ غرام من الدهون

كيف أراقب سعراتي الحرارية خلال اليوم؟

بعد تحديد عدد سعراتك اليومية، ومعرفة كيفية تقسيمها بشكل صحيح، تبدأ مرحلة حساب لكل الأطعمة والمشروبات لضمان عدم تجاوز مقررك اليومي.

كافة الأطعمة والمشروبات المبتاعة تحتوي على ملصق يحتوي السعرات الحرارية لكل حصة. أما الأطعمة والمشروبات المعدة منزليًا، فيجب عليك حساب السعرات الحرارية لكل مكون. من خلال معرفة وزن كل مكون وحساب السعرات الحرارية الخاصة به. وستجد في مدونة ديلي ميلز جداول للسعرات الحرارية خاصة بكل صنف من أصناف الأطعمة؛ مثل السعرات الحرارية في اللحوم والدواجن، منتجات الألبان، الفواكه، والخضروات.

هل تناول عدد السعرات الصحيح كافي كنظام غذائي صحي؟

لا، لا يكفي تناول عدد السعرات الصحيح خلال اليوم لكي يكون نظامك الغذائي صحي ومتوازن، بل يجب معرفة كيفية تقسيم السعرات الحرارية خلال اليوم، ومعرفة السعرات الحرارية في الأطعمة اليومية مثل اللحوم ومنتجات الألبان والخضروات والفواكه، لكي تتمكن من تناول عدد السعرات الحرارية الصحيح وتناول وجبات صحية ومتوازنة لكي تحافظ على صحتك وتعزز مناعتك.

أخطاء متكررة أثناء مراقبة السعرات الحرارية اليومية:-

قد تبدو مسألة حساب السعرات الحرارية اليومية للشخص مسألة بسيطة، إلا أن هناك العديد من الأخطاء الشائعة التي غالبًا ما يقع بها العديد من الأشخاص. والتي تتسبب في تأخير تحقيق أهداف الحمية وتعطيل الحصول على نتائج مرضية. وهذه بعض هذه الأخطاء وكيف تتفادها:-

- **الاعتماد على الذاكرة :** طبيعة الذاكرة البشرية تقوم على تجاوز المعلومات غير المهمة ومنها تناول الأطعمة والمشروبات. لذلك، يجب تدوين كل ما تقوم بتناوله لتحسب سعراتك بشكل دقيق.
- **عدم حساب الوجبات الخفيفة والمشروبات :** يقوم البعض بالتغاضي عن حساب الوجبات الخفيفة أو اللقيمات التي يتناولها من أطباق غيرهم. ولكن هذه الغلطة تستهلك العديد من السعرات الحرارية دون أن يشعروا. لذلك يجب تدوين كل ما تقوم بتناوله بما في ذلك اللقيمات الصغيرة.
- **تحديد الحصص بالنظر :** حجم الحصص وكميتها من العوامل الهامة، لذلك يجب قراءة ملصقات السعرات الحرارية للأطعمة بعناية. لمعرفة حجم الحصص ومن ثم قياس الحصص بشكل باستخدام ميزان مطبخ دقيق.
- **اختيار الوجبات بشكل عشوائي :** اختيار وجبات غير مشبعة وعالية السعرات وتناول المشروبات بكثرة يعد من الأخطاء الشائعة. والتي تؤدي إلى استهلاك السعرات الحرارية اليومية دون الوصول إلى حالة الشبع المرضية. لذلك يجب اختيار وجبات صحية معتدلة السعرات.

هل تناول عدد السعرات الصحيح كافي كنظام غذائي صحي؟

لا، لا يكفي تناول عدد السعرات الصحيح خلال اليوم لكي يكون نظامك الغذائي صحي ومتوازن، بل يجب معرفة كيفية تقسيم السعرات الحرارية خلال اليوم، ومعرفة السعرات الحرارية في الأطعمة اليومية مثل اللحوم ومنتجات الألبان والخضروات والفواكه، لكي تتمكن من تناول عدد السعرات الحرارية الصحيح وتناول وجبات صحية ومتوازنة لكي تحافظ على صحتك وتعزز مناعتك.

كيف احسب سعراتي الحرارية لإنقاص الوزن

تقليل عدد السعرات الحرارية التي تتناولها يوميًا وسيلة فعالة لفقدان الوزن. ومع ذلك، قد تكون هذه الوسيلة صعبة للغاية ومضرة للصحة في حال قمت بتقليل عدد السعرات أكثر من اللازم. حيث أن هذه السعرات هي المصدر الرئيسي للطاقة وهي التي تمكن الجسم من القيام بالوظائف الحيوية والأنشطة اليومية بشكل فعال.

حساب عدد سعراتك اليومية لإنقاص الوزن يعتمد على مجموعة من العوامل، أهمها عمرك وجنسك ووزنك الحالي وطولك ومستوى نشاطك. حيث أن الشخص الرياضي الذي يتمرّن 5 مرات في الأسبوع ويعمل في وظيفة تتطلب الحركة أو المشي الكثير يحتاج عدد سعرات أكثر من الموظف الذي يقضي نهاره على المكتب ولا يتمرّن على الإطلاق.

كيف استخدم سعراتي الحرارية لإنقاص الوزن؟

لكي يخسر الإنسان 1 كيلوغرام من وزنه، لا بد من أن يقلل سعراته الحرارية بواقع 3500 سعر حراري. لذلك، إذا كنت تود خسارة 1 كيلوغرام أسبوعيًا (وهو المعدل الطبيعي والأمن لخسارة الوزن)، يجب عليك أن تقلل سعراتك الحرارية بمعدل 500 سعر حراري يوميًا.

فإذا كان عدد سعراتك الحرارية الطبيعي هو 2000 سعر حراري على سبيل المثال، يجب عليك أن تتناول ما لا يزيد عن 1500 سعر حراري يوميًا لكي تتمكن من خسارة 1 كيلوغرام كل أسبوع.

وبالطبع، يمكنك زيادة هذا الرقم من خلال إضافة التمارين الرياضية إلى نظامك الغذائي.

ما هي حاسبة السعرات الحرارية؟

حاسبة السعرات الحرارية هي أداة تستخدم لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم في اليوم. تساعد هذه الحاسبة على اتباع الحمية الغذائية المناسبة لكل شخص وفقًا لبياناته واحتياجاته اليومية.

ما أهمية حاسبة السعرات الحرارية؟

تكمّن أهمية حاسبة السعرات الحرارية في كونها تساعد على خسارة الوزن بشكل فعال وتساعد أيضًا على تجنب زيادة الوزن من خلال اتباع حمية غذائية تعتمد على عدد السعرات الحرارية المناسب لكل شخص.

كيف تحسب هذه الأداة السعرات الخاصة بي؟

تقوم هذه الأداة بحساب عدد السعرات الحرارية الخاصة بكل شخص من خلال اتباع خوارزمية تقوم على حساب البيانات الخاصة لكل شخص مثل الوزن، والطول، والعمر، والنوع، ومدى النشاط اليومي. وبالتالي يتمكن من معرفة عدد السعرات المناسب لهذا الشخص.

أين أجد حاسبة السعرات الحرارية؟

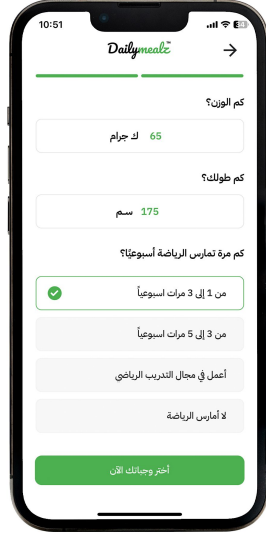
هناك الكثير من المواقع والتطبيقات التي توفر حاسبة السعرات الحرارية، ولكن يجب عليك استخدام حاسبة سعرات من خلال موقع أو تطبيق تابع لجهة معروفة ومحل ثقة، لضمان معرفة العدد الصحيح لسعراتك اليومية. يمكنك استخدام حاسبة السعرات المتوفرة على موقع وزارة الصحة السعودية أو موقع منظمة الصحة العالمية أو استخدام حاسبة السعرات الحرارية المتوفرة على تطبيق ديلي ميلز.

كيف استخدم حاسبة تطبيق ديلي ميلز؟

يمكنك معرفة سعراتك اليومية من خلال خطوات سهلة وبسيطة للغاية من خلال تطبيق ديلي ميلز، كل ما عليك فعله هو:-



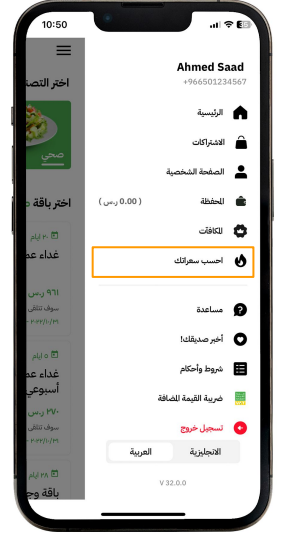
سوف تظهر لك رسالة بعدد
السعرات الحرارية المناسبة لك



اكمل بياناتك ثم اضغط اختر
وجباتك الآن



حدد النوع (ذكر أو أنثى) والعمر،
ثم اضغط التالي



من القائمة أعلى يمين الشاشة
اضغط على احسب سعراتك

هل السعرات الحرارية متشابهة في كل الأطعمة؟

نظريًا، تتشابه السعرات الحرارية رغم اختلاف الأطعمة. بمعنى أن تناول 100 سعر حراري يؤدي إلى نفس التأثير على الجسم سواء كان مصدر هذه السعرات الحرارية من الأطعمة الصحية مثل الفواكه أو من الأطعمة المضرة مثل الحلويات المصنعة.

إلا أن الواقع يختلف تمامًا، إذ يختلف تأثير السعرات الحرارية بشكل كبير مع اختلاف نوع وجودة الطعام. حيث تحتوي بعض وجبات المطاعم السريعة ما يزيد عن ألف سعر حراري، ومع ذلك ستشعر بالجوع بعد تناولها بساعتين أو ثلاث ساعات. بينما نفس عدد السعرات الحرارية الموجودة في هذه الوجبة يمكن أن يشعرك بالشبع والنشاط ليوم كامل إذا أحسنت اختيار الوجبات وقسمت السعرات الحرارية بشكل صحيح.

ويرجع ذلك إلى أن بعض السعرات الحرارية تكون أكثر إشباعًا من غيرها، مثل تلك الموجودة في البروتينات والدهون الصحية، مما يعني أنك ستشعر بالشبع والنشاط لفترات أطول بعد تناولها على عكس ما يحدث بعد تناول السكر أو الكربوهيدرات الضارة التي يسهل هضمها واستهلاكها وبالتالي ستشعر بالوهن والجوع بعد فترة قصيرة.

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام | السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| اللحوم، الأسماك، والبيض | | | |
| 170 | لحم جاموسي | 313 | لحم بقري (قليل الدهن) |
| 280 | لحم ضأن (خروف) وطبي | 275 | شرائح اللحم البقري (ستيك) |
| 215 | لحم ضأن مفروم قليل الدهن | 195 | لحم بقري مفروم (5% دهون) |
| 440 | لحم السلامي المدخن | 175 | لحم بقري خالي من الدهن 100% |
| 310 | لحم اللانشون البقري (مارتديلا) | 230 | برجر لحم بقري |
| 495 | لحم الباباروني بقري | 280 | كباب اللحم البقري المشوي على الفحم |
| 145 | لحم باسطرمة بقري | 190 | فيليه اللحم البقري المشوي بالفرن |
| 180 | البيض المقلي | 150 | البيض المسلوق |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|----------------------|
| النشويات | |
| 300 | الخبز العربي |
| 240 | الخبز الأبيض |
| 370 | كورن فلكس |
| 110 | المعكرونة (مسلوقة) |
| 55 | الشوفان |
| 140 | الأرز الأبيض (مسلوق) |
| 135 | الأرز البني |

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|-----------------------|
| الألبان ومنتجاتها | |
| 440 | الجبن الطارج |
| 260 | جبن الشيدر قليل الدهن |
| 80 | جبن القريش |
| 280 | جبن اللوزارلا |
| 428 | الجبن الكريمي |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام | السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|-------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| اللحوم، الأسماك، والبيض | | | |
| 180 | سمك السلمون | 245 | لحم ضأن نيوزيلندي |
| 100 | سمك التونة بالماء | 190 | لحم ضأن أسترالي |
| 180 | سمك التونة بالزيت | 145 | لحم الماعز |
| 100 | السلطعون | 98 | لحم الجمل |
| 100 | الجمبري | 300 | لحم الضأن (مشوي) |
| 400 | لانشون | 150 | الكبد |
| 280 | نقانق مشوية | 200 | دجاج (مشوي) |
| 320 | نقانق مقالية | 430 | بط (مشوي) |

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام | السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|------------|----------------------|-------------|
| الفواكه | | | |
| 30 | خوخ | 25 | التوت البري |
| 38 | كمثرى | 235 | التمر |
| 40 | أناناس | 62 | العنب |
| 30 | الفراولة | 28 | شمام |
| 20 | طماطم | 50 | كبيوي |
| 30 | البطيخ | 30 | برتقال |
| 160 | الأفوكادو | 30 | ليمون |
| 65 | الموز | 44 | التفاح |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|----------------------------|
| البقوليات | |
| 100 | العدس (مسلوقة) |
| 130 | الفاصوليا البيضاء (مسلوقة) |
| 148 | البازلاء |
| 130 | الذرة |

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|-------------------|
| السكر والمحليات | |
| 0 | المحليات الصناعية |
| 280 | العسل |
| 290 | العسل الأسود |
| 250 | مربي |
| 400 | السكر الأبيض |
| 380 | السكر البني |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام | السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|------------------|----------------------|-----------------|
| الخضروات | | | |
| 33 | البصل | 32 | البروكلي |
| 8 | السبانخ | 20 | الكرنب |
| 70 | البطاطس المسلوقة | 40 | الجزر |
| 140 | البطاطس المقلية | 30 | قرنبيط (مسلوقة) |
| 86 | البطاطا الحلوة | 10 | خيار |
| 80 | الزيتون | 15 | الخس |
| | | 15 | الفطر (يء) |

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|-----------------------------|
| الحلويات | |
| 530 | الشوكولاتة |
| 485 | البسكويت (كوكيز) |
| 645 | غزل البنات (الحلوى القطنية) |
| 318 | المارشميلو |
| 275 | الوافل |
| 390 | كعكة الشوكولاتة |
| 320 | كعكة الجبن (تشيز كيك) |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|----------------|
| الوجبات السريعة | |
| 267 | بيتزا الجبن |
| 234 | بيتزا الدجاج |
| 255 | بيتزا ببروني |
| 275 | بيتزا مارغريتا |
| 263 | برجر بالجبن |
| 295 | ناجتس الدجاج |
| 270 | راب اللحم |

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|---|----------------|
| المكسرات، البذور، والوجبات الخفيفة (سناك) | |
| 630 | البندق |
| 565 | القول السوداني |
| 655 | الجوز |
| 560 | الفسق |
| 460 | فشار |
| 575 | اللوز |
| 540 | رقائق البطاطس |

السعرات الحرارية في الأطعمة

| السعرات لكل 100 غرام | نوع الطعام |
|----------------------|----------------|
| الزيوت والدهون | |
| 800 | زيت الذرة |
| 800 | زيت الزيتون |
| 885 | زيت دوار الشمس |
| 885 | زيت الكانولا |
| 720 | الزبدة |
| 850 | السمن البلدي |

السعرات الحرارية في المشروبات

| السعرات الحرارية لكل عبوة / 330 مل | المشروبات الغازية |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 149 سعر حراري | الكوكاكولا |
| 156 سعر حراري | بيبسي |
| 157 سعر حراري | 7 أب |
| 154 سعر حراري | سبرايت |
| 138 سعر حراري | فانتا |
| 179 سعر حراري | ميرندا |
| 0 سعر حراري | المشروبات الغازية الخالية من السكر |

| السعرات الحرارية لكل كوب / 250 مل | أنواع المياه |
|-----------------------------------|---------------|
| 0 سعر حراري | الماء |
| 0 سعر حراري | الماء المكربن |
| 5 سعر حراري | الماء المنكه |

| السعرات الحرارية لكل كوب / 250 مل | أنواع الشاي |
|-----------------------------------|---------------|
| 5 سعر حراري (بدون إضافة سكر) | الشاي |
| 81 سعر حراري | الشاي بالحليب |
| 5 سعر حراري (بدون إضافة سكر) | الشاي الأخضر |
| 5 سعر حراري (بدون إضافة سكر) | شاي الأعشاب |
| 5 سعر حراري (بدون إضافة سكر) | شاي الزنجبيل |

السعرات الحرارية في المشروبات

| السعرات الحرارية لكل كوب / 250 مل | أنواع القهوة |
|-----------------------------------|------------------|
| 5 سعر حراري | القهوة العربية |
| 5 سعر حراري | القهوة الأمريكية |
| 5 سعر حراري | القهوة التركية |
| 5 سعر حراري | القهوة الفرنسية |
| 5 سعر حراري | إسبريسو |
| 74 سعر حراري | الكابتشينو |
| 67 سعر حراري | لاتيه |
| 197 سعر حراري | موكا |

| السعرات الحرارية لكل كوب / 250 مل | أنواع العصائر |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 112 سعر حراري | عصير البرتقال |
| 114 سعر حراري | عصير التفاح |
| 90 سعر حراري | عصير الفراولة |
| 120 سعر حراري | عصير المانجو |
| 61 سعر حراري | عصير الليمون بالنعناع |
| 94 سعر حراري | عصير الجزر |
| 154 سعر حراري | عصير العنب |
| 25 سعر حراري | العصير الأخضر / عصير الأوراق الخضراء |
| 132 سعر حراري | عصير الأناناس |
| 71 سعر حراري | عصير البطيخ |

السعرات الحرارية في منتجات الألبان

| أصناف الجبن | | |
|------------------|------------------|---------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الوزن |
| 200 | جبن امنتال | 60 غرام |
| 213 | جبن جودا | 60 غرام |
| 214 | جبن إيدام | 60 غرام |
| 206 | جبن ريكفورد | 60 غرام |
| 190 | الجبنة السويسرية | 60 غرام |
| 260 | جبن بارميزان | 60 غرام |
| 181 | جبن موزاريلا | 60 غرام |
| 104 | جبن ريكوتا | 60 غرام |
| 260 | جبن الماسكرون | 60 غرام |
| 200 | جبن بري Brie | 60 غرام |

| أصناف الجبن | | |
|------------------|---------------------|----------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الوزن |
| 140 | جبن قريش | 60 غرام |
| 60 | جبن أبيض | 60 غرام |
| 158 | جبن ماعز | 60 غرام |
| 156 | جبن فيتا | 60 غرام |
| 428 | جبن كريمي | 100 غرام |
| 158 | جبن حلومي | 60 غرام |
| 190 | جبن قشقوان | 60 غرام |
| 240 | جبن شيدر بيضاء | 60 غرام |
| 242 | جبن شيدر أصفر | 60 غرام |
| 260 | جبن شيدر قليل الدهن | 100 غرام |
| 200 | جبن أمريكي | 60 غرام |

السعرات الحرارية في منتجات الألبان

| أصناف الحليب | | |
|------------------|----------------------|---------------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 40 | مبيض القهوة | 1 ملعقة صغيرة |
| 61 | الحليب المكثف المحلى | 1 ملعقة صغيرة |
| 50 | الحليب المجفف | 1 ملعقة كبيرة |
| 150 | الحليب المبخر | نصف كوب |
| 104 | حليب بالشوكولاتة | نصف كوب |
| 90 | حليب بالوز | نصف كوب |
| 65 | حليب بالفراولة | نصف كوب |

| أصناف الحليب | | |
|------------------|--------------------------|----------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 145 | حليب البقر كامل الدسم | كوب واحد |
| 120 | حليب البقر قليل الدسم | كوب واحد |
| 90 | حليب البقر خالي الدسم | كوب واحد |
| 194 | حليب الجاموس | كوب واحد |
| 168 | حليب الماعز | كوب واحد |
| 81 | الحليب الرائب (المخيض) | كوب واحد |
| 94 | حليب الأرز | كوب واحد |
| 40 | حليب اللوز | كوب واحد |
| 91 | حليب الشوفان | كوب واحد |
| 168 | حليب جوز الهند | كوب واحد |
| 107 | حليب الصويا | كوب واحد |

السعرات الحرارية في منتجات الألبان

| أصناف الزبادي | | |
|------------------|-------------------------|--------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 120 | الزبادي كامل الدسم | ¼ كوب |
| 112 | الزبادي خالي الدسم | ¼ كوب |
| 170 | الزبادي اليوناني | 1 كوب |
| 180 | الزبادي بالعسل | 1 كوب |
| 176 | الزبادي بالفواكه | 1 كوب |
| 120 | الزبادي السائل (الكفير) | 1 كوب |

| أصناف الكريمة | | |
|------------------|---------------|---------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 123 | كريمة الطهي | نصف كوب |
| 292 | كريمة الخفق | نصف كوب |
| 260 | الكريم شانتيه | نصف كوب |

| أصناف الزبدة | | |
|------------------|-----------------|---------------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 100 | الزبدة | 1 ملعقة صغيرة |
| 100 | الزبدة المملحة | 1 ملعقة صغيرة |
| 100 | الزبدة النباتية | 1 ملعقة صغيرة |

السعرات الحرارية في منتجات الألبان

| القشطة واللبنة | | |
|------------------|--------------------|---------------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 52 | القشطة | 1 ملعقة كبيرة |
| 26 | القشطة الحامضة | 1 ملعقة كبيرة |
| 154 | اللبنة كاملة الدسم | 2 ملعقة كبيرة |
| 132 | اللبنة خالية الدسم | 2 ملعقة كبيرة |

| أصناف الآيس كريم | | |
|------------------|---------------------|---------|
| السعرات الحرارية | اسم المنتج | الكمية |
| 180 | آيس كريم الفانيلا | نصف كوب |
| 143 | آيس كريم الشوكولاتة | نصف كوب |
| 109 | آيس كريم الفراولة | نصف كوب |
| 106 | آيس كريم بدون سكر | نصف كوب |

السعرات الحرارية في بعض وجبات الدجاج المتوفرة على ديلي ميلز

| السعرات الحرارية | مكونات الوجبة | اللحوم | الوجبة |
|------------------|---|-----------------------------|------------------------|
| 802 | قطع الدجاج الحار المقرمش وللتبل مع البطاطس والكولا | بيت الشاورما Shawarma house | بروستد الدجاج الحار |
| 550 | ساندوتش شاورما الدجاج بالحجم الكبير، مع الكولا | بيت الشاورما Shawarma house | وجبة صاروخ شاورما |
| 788 | شاورما الدجاج في خبز البرجر، يقدم مع البطاطس والكولا | بيت الشاورما Shawarma house | برجر شاورما دجاج |
| 910 | بيتزا بالدجاج الكسيكي و صلصة تشيبيوتلي اللذيذة مع بطاطس مشوية ومشروب | ليتل سيزرز Little Caesars | بيتزا تشيبيوتلي |
| 571 | ساندوتش شيش طاووق بالخبز العربي مع الخل، صلصة الثومية، البطاطس، والكولا | طاووق نيشن Tawook Nation | شيش طاووق كلاسيك |
| 680 | دجاج متبل ملفوف بخبز عربي طازج مع صوص الثوم، البطاطس والكولا | آلتمت تشكن Ultimate Chicken | آلتمت تشكن |
| 2433 | نصف دجاجة مشوية على طريقة بريانك، مع أرز كبسة، وكولا | بريانك biryanak | الدجاج المشوي مع الأرز |
| 1882 | قطع دجاج بريانك المقرمشة، مع صوص الديناميت، أرز برياني، والكولا | بريانك biryanak | برياني ديناميت الدجاج |

السعرات الحرارية في بعض وجبات الدجاج المتوفرة على ديلي ميلز

| السعرات الحرارية | مكونات الوجبة | الطعم | الوجبة |
|------------------|--|--------------------|-------------------|
| 590 | دجاج كاراج مع الخس وخلطة مايونيز سيراتشا الحار، ملفوف بخبز التورتيللا، يقدم مع بطاطس وكولا | جاپانج Japang | هوت شوت هالبينو |
| 1050 | 4 قطع دجاج طازج مقرمش، مقلي بزيت الصويا الصحي. يقدم مع الخبز، صوص الثوم، الكاتشب، البطاطس والكولا. ويمكنك الاختيار بين الدجاج العادي والحراث | دوستو Dusto | دوستو بروستد |
| 956 | 8 قطع مسحب صدور الدجاج العادي أو الحراق مقلي بزيت الصويا، مع الخبز، صلصة الثوم، صوص كوكتيل، صوص ديناميت، كاتشب، حمص، بطاطس، وكولا | دوستو Dusto | مسحوب دوستو |
| 860 | خبز باجيت الفرنسي الطري، محشي صدور الدجاج الصافية، مغطاة بالجبن، الخس الأمريكي، الخيار المخلل، الصوص الخاص، البطاطس، والكولا | دوستو Dusto | كومبو تشيكن باجيت |
| 581 | شرائح دجاج كاراج للمقرمشة، الخس، بالصوص الخاص، ملفوفة بخبز التورتيللا، مع البطاطس المقلية والكولا | جاپانج Japang | راب كلاسيك |
| 600 | صدور الدجاج المشوي للتبل بخبز الصاج، مع المشروم، خس آيس بيرغ، البصل، الفلفل البارد، مزيج الجبن وصلصة تو ماستردز المميزة. يقدم مع البطاطس المقلية والكولا | عشرين أربعين 40/20 | فيلي راب الدجاج |

السعرات الحرارية في بعض وجبات الدجاج المتوفرة على ديلي ميلز

| السعرات الحرارية | مكونات الوجبة | اللحوم | الوجبة |
|------------------|--|-----------------------------|-------------------|
| 610 | وجبة ساندويتش فرانسيسكو الدجاج المتبل مع الذرة، الخس، اللؤلؤ، جبنة اللوزاريل، وصوص المايونيز بالأعشاب، تقدم مع البطاطس المقلية والكولا | عشرين أربعين 40/20 | فرانسيسكو الدجاج |
| 900 | قطع الدجاج الطازج المتبل مع الأرز والخضار | الرومانسية alRomansiah | بوكس برز الدجاج |
| 1313 | نصف دجاج وطني طازج بالشواية، محضر بالتتبيلة الخاصة، يقدم مع أرز الرومانسية المميز | الرومانسية alRomansiah | نصف دجاج شواية |
| 1374 | دجاج وطني طازج مشوي على الفحم بتتبيلة الرومانسية المميزة، يقدم مع البطاطس المقلية | الرومانسية alRomansiah | فروج على الفحم |
| 1313 | نصف دجاج وطني طازج متبل و مطهو على طريقة الهندي، يقدم مع أرز الرومانسية المميز | الرومانسية alRomansiah | نصف دجاج مندي |
| 906 | عدد 2 ساندوتش شيش طاووق، يقدم مع الكولا | ماريز إكسبرس Mareez Express | دبل شيش طاووق |
| 1424 | صحن شاورما دجاج تقدم مع البطاطس المقلية والكولا | ماريز إكسبرس Mareez Express | صحن شاورما الدجاج |
| 1193 | شاورما الدجاج للمزوجة بالصوص الخاص، محشوة في خبز البطاطس الطري، يقدم مع الكولا | ماريز إكسبرس Mareez Express | شاورما بايتس |