

جدول کالری میوه ها

میوه ها یکی از مهم ترین و مغذی ترین بخش های یک رژیم غذایی سالم هستند. آن ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که برای سلامتی بدن ضروری هستند. اما آیا می دانید که هر میوه کالری متفاوتی دارد؟ در ادامه جدول کاملی از کالری میوه ها ارائه خواهیم داد.

کالری یک واحد	نام میوه
145	سیب
120	انگور
125	کیوی
180	گریپ فروت
150	آناناس
85	موز
230	توت فرنگی
125	انبه
140	تمشک
150	گیلاس
145	آلبالو
190	هلو
160	پرتقال
آزاد	خیار
160	قیسی
130	گلابی
70	انجیر
180	انگور بدون هسته
80	زالزالک
250	هندوانه
20	نارگیل
100	خرمالو
145	نارنگی
250	بالتنگ
145	گرمک
200	طالبی
165	آلو
90	انار
85	ازگیل
175	توت
170	شلیل
57	زغال اخته
43	پاپایا
220	خریزه
50	آواکادو
260	لیمو شیرین
43	توت سیاه
320	آوکادو
84	بلوبری

60	توت سفید
17	لیموترش
37	گواوا
70	به
11	ریواس
22	عناب
2	گوجه سبز
2	زیتون
5	تمبر هندی
60	آلونه ورا
4	چاقاله بادام
101	گلابی
30	غوره
30	لیمو شیرین
49	کدو حلوائی
34	شلغم
25	هویج
400	پسته

www.dritna.ir