

کالری	گروه نان و غلات
80	1 کف دست نان سنگک
80	1 کف دست نان بربری
40	1 کف دست نان تافتون
20	1 کف دست نان لواش
80	1 برش نان تست
80	1 کف دست نان باگت توخالی شده
80	1 کف دست نان جو
80	1 عدد سیب زمینی آب پز
10	1 عدد سیب زمینی سرخ کرده
10	1 عدد چپس
30	1 قاشق غذاخوری برنج پخته
160	1 لیوان ماکارونی پخته
150	1 کف دست ته دیگ
160	1 لیوان ذرت پخته
160	1 لیوان نخود فرنگی پخته
80	1 لیوان ذرت بوداده بدون کره
130	1 لیوان ذرت بوداده با کره
40	1 عدد نان سوخاری
120	30 گرم کورن فلکس
80	1 عدد بلال

