

کالری	گروه گوشت ها
110	1 عدد ران مرغ آب پز یا کبابی
165	نصف سینه مرغ آب پز یا کبابی
55	1 عدد بال مرغ آب پز یا کبابی
210	1 عدد ران مرغ سرخ شده
265	نصف سینه مرغ سرخ شده
350	1 تکه متوسط مرغ سوخاری
450	1 کف دست کامل شنیٹسل مرغ
75	1 قوطی کبریت گوشت خورشتی گوساله
80	1 قوطی کبریت گوشت خورشتی گوسفند
75	1 عدد تخم مرغ آب پز
130	1 عدد تخم مرغ نیمرو
300	100 گرم استیک (1 کف دست)
130	1 عدد پاچه بدون چربی
30	1 عدد سفیده تخم مرغ
250	1 سیخ کباب برگ
300	1 سیخ کباب کوبیده
200	1 عدد کباب تابه ای متوسط
300	1 عدد همبرگر سرخ شده
210	1 قوطی تن ماهی (آب پز)

75	1سیخ جگر
300	100گرم خاویار
75	1برش کالباس
150	1عدد سوسیس کوکتل
250	1عدد سوسیس کوکتل سرخ شده
140	1کف دست کامل ماهی بخارپز
240	1کف دست کامل ماهی سرخ شده
220	1لیوان حبوبات پخته
85	1عدد میگوی سرخ شده
150	100گرم دل و قلوه