

<b>کالری</b>	<b>گروه روغن‌ها</b>
45	1 قاشق مرباخوری روغن مایع یا جامد
135	1 قاشق غذاخوری روغن مایع یا جامد
45	1 قاشق مرباخوری سس مایونز
45	1 قاشق مرباخوری کره
45	1 قاشق غذاخوری خامه
45	7 عدد زیتون
45	7 عدد پسته
45	7 عدد بادام
45	7 عدد فندق
45	1 قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
45	1 قاشق غذاخوری کنجد
45	2 عدد گردو
45	1 قاشق غذاخوری مغز تخمه
45	4 عدد بادام هندی
45	10 عدد بادام زمینی