



جدول ارزش مواد غذایی پر مصرف

نسخه ۱.۰۰

پروتئین ، ویتامین ها و املاح معدنی



May 9, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

بخش اول : چکیده مواد غذائی

بخش دوم : جزئیات پروتئین ها و اسید آمینه های ضروری

بخش سوم : جزئیات ویتامین ها

بخش چهارم : جزئیات املاح معدنی

تمامی اطلاعات مندرج در این کتابچه از وب سایت

<http://nutritiondata.self.com>

استخراج شده است و تهیه کننده سعی بر انتخاب آن دسته از مواد غذائی را داشته است که با مواد غذائی مصرفی در ایران تطابق بالائی داشته باشد.

۸۳ ماده غذائی پر مصرف در این نسخه (۱۰۰) مورد تحلیل قرار گرفته است.

مقادیر درج شده در مقدار یکسان (۱۰۰ گرم) از هر ماده غذائی می باشد.

مقادیری که با کاراکتر (-) مشخص شده اند هنوز در دسترس نمی باشند.

در جدول جزئیات متن نام مواد غذائی به سایت مذکور لینک شده است.

بخش اول : چکیده مواد غذائی

پروتئین

میزان پروتئین در واحد گرم	نوع ماده غذائی	کالری	میزان پروتئین در واحد گرم	نوع ماده غذائی	کالری	میزان پروتئین در واحد گرم	نوع ماده غذائی	کالری
3.3	ذرت پخته	43	15	فندق	22	45	کنجاله سویا	1
3.3	نارگیل	44	14.1	کینوا خام	23	39.6	سویا آجیلی	2
3.2	شیر گاو	45	13.7	چلغوزه	24	36.7	شاهدانه بوداده	3
3.1	قارچ خام	46	13.6	آمارانت خام	25	28.3	مغز تخمه هندوانه	4
3.1	کشمش بی دانه	47	12.6	تخم مرغ	26	26.6	گوشت گاو	5
3	جوانه ماش	48	9.3	لویا سفید پخته	27	24.3	گوشت ماهی	6
3	اسفناج پخته	49	9.1	لویا قرمز پخته	28	24.1	کره بادام زمینی	7
3	جنفری	50	9	لویا چیتی پخته	29	23.7	بادام زمینی	8
2.9	اسفناج خام	51	9	عدس پخته	30	23.1	گوشت مرغ	9
2.8	بروکلی	52	9	جوانه عدس	31	22.1	بادام	10
2.6	ماست سویا	53	8.9	لویا سیاه پخته	32	21.3	پسته	11
2.5	کشمش با دانه	54	8.9	نخود پخته	33	20.9	میگو	12
2.4	برنج پخته	55	8.8	نان گندم سبوس دار	34	19.3	تخمه آفتابگردان	13
2.2	قارچ پخته	56	8.3	لپه پخته	35	18.5	تمپه	14
2.2	مارچوبه خام	57	7.6	باقلا پخته	36	18.5	تخمه کدو	15
2	گل کلم	58	7	ماش پخته	37	17.7	کنجد	16
2	آووکادو	59	5.4	نخود فرنگی خام	38	17.2	تافو سرخ شده	17
1.9	لویا سبز تازه	60	4.4	کینوا پخته	39	17	حلوا شگری کنجدی	18
1.8	خرما	61	4.3	سیب زمینی پخته	40	15.6	دانه چیا	19
1.4	گل کلم	62	3.8	آمارانت پخته	41	15.3	بادام هندی	20
1.4	کاهو	63	3.3	شیر سویا	42	15.2	گردو	21

ویتامین‌ها

ویتامین E		ویتامین D		ویتامین C		ویتامین A			
26.1	تخمه آفتابگردان	53	ماست سویا	133	جعفری	16705	هویج		
26	بادام	40	شیر گاو	92.7	کیوی	10481	اسفناج پخته		
15.3	فندق	21	قارچ پخته	89.2	بروکلی	9376	اسفناج خام		
9.3	چلغوزه	18	قارچ خام	80.4	لفل دلمه	8425	جعفری		
6.9	بادام زمینی	بهترین راه برای تامین ویتامین D نور آفتاب و سپس استفاده از مکمل می باشد.		58.8	توت فرنگی	7407	کاهو		
6.3	کره بادام زمینی			57	کلم قرمز	3382	طالبی		
2.4	کینوا خام			46.4	گل کلم	1150	گریپ فروت		
2.1	اسفناج پخته			45	پرتقال	1116	کلم قرمز		
2	اسفناج خام			40	نخود فرنگی	765	نخود فرنگی		
2	آووکادو			36.7	طالبی	756	مارچوبه خام		
1.9	پسته			36.6	کلم پیچ	700	لویا سبز تازه		
1.5	کیوی			31.2	گریپ فروت	623	بروکلی		
ویتامین B3				ویتامین B2		ویتامین B1		ویتامین K	
13.7	کره بادام زمینی			0.9	بادام	1.2	حلوا شکری	1640	جعفری
13.5	بادام زمینی	0.8	سویا آجیلی	1.1	کنجد	494	اسفناج پخته		
11.2	گوشت مرغ	0.5	تخم مرغ	0.8	پسته	483	اسفناج خام		
8.8	گوشت ماهی	0.5	حلوا شکری	0.7	کنجاله سویا	174	کاهو		
7	تخمه آفتابگردان	0.4	تمپه	0.4	سویا آجیلی	102	بروکلی		
6.5	کنجد	0.4	کنجد	0.4	کینوا خام	76	کلم پیچ		
5.5	حلوا شکری	0.4	قارچ خام	0.4	بادام زمینی	53.9	چلغوزه		
5.2	گوشت گاو	0.3	کنجاله سویا	0.4	چلغوزه	41.6	مارچوبه خام		
4.5	قارچ پخته	0.3	کینوا خام	0.4	نان گندم	40.3	کیوی		
4.4	چلغوزه	0.3	قارچ پخته	0.3	نخود فرنگی	38.2	کلم قرمز		
4.4	نان گندم	0.	نان گندم	0.3	گردو	37	سویا آجیلی		
3.8	بادام	0.2	گوشت گاو	0.3	فندق	34.7	بادام هندی		

ویتامین B5		ویتامین B12		ویتامین B9		ویتامین B6	
7	تخمه آفتابگردان	5	گوشت ماهی	303	کنجاله سویا	1.3	پسته
2.2	قارچ پخته	2.5	گوشت گاو	237	تخمه آفتابگردان	1.1	کنجد
2	کنجاله سویا	1.5	میگو	205	سویا آجیلی	0.8	تخمه آفتابگردان
1.5	آمارانت خام	1.1	تخم مرغ	194	اسفناج خام	0.6	کنجاله سویا
1.5	قارچ خام	0.4	گوشت مرغ	184	کینوا خام	0.6	آمارانت خام
1.5	آووکادو	0.4	شیر گاو	181	عدس پخته	0.6	فندق
1.4	تخم مرغ	0.1	تمپه	72	لوبیا چیتی پخته	0.6	سیب زمینی پخته
1.4	بادام زمینی	گیاه خواران برای تامین این ویتامین می توانند از خوراکی های غنی شده و مکمل استفاده کنند.		172	نخود پخته	0.5	گوشت مرغ
13.	گوشت ماهی			159	ماش پخته	0.5	کینوا خام
1.2	بادام هندی			152	جعفری	0.5	گردو
1.1	کره بادام زمینی			149	لوبیا سیاه پخته	0.4	گوشت ماهی
0.9	ذرت پخته			146	اسفناج پخته	0.4	بادام زمینی
				بتائین		کولین	
				630	کینوا خام	225	تخم مرغ
				577	اسفناج پخته	106	تافو سرخ شده
				550	اسفناج خام	85.9	گوشت گاو
				67.6	آمارانت خام	80.9	میگو
				9.5	گوشت مرغ	73.4	گوشت مرغ
				9.4	قارچ خام	71.4	پسته
				1.7	عسل	70.2	کینوا خام
				1	کره بادام زمینی	69.8	آمارانت خام
				0.8	شیر سویا	61.3	کره بادام زمینی
				0.8	پسته	61	بادام هندی
				0.7	آووکادو	55.8	چلنوزه
				0.6	تخم مرغ	55.3	بادام زمینی

Mandys Vegan Info

املاح معدنی

فسفر		منیزیم		آهن		کلسیم	
1155	تخمه آفتاب گردان	640	شاهدانه	14.5	کنجد	975	کنجد
948	دانه چیا	515	تخمه هندوانه	13.7	کنجاله سویا	631	دانه چیا
755	تخمه هندوانه	351	کنجد	9.6	شاهدانه	426	حلوا شکری
732	حلوا شکری	306	کنجاله سویا	9	حلوا شکری	372	تافو سرخ شده
701	کنجاله سویا	286	بادام	7.6	آمارانت خام	266	بادام
649	سویا آجیلی	262	تخمه کدو	7.3	تخمه هندوانه	244	کنجاله سویا
629	کنجد	260	بادام هندی	7	سیب زمینی پخته	159	آمارانت خام
575	چلغوزه	251	چلغوزه	6.2	جعفری	140	سویا آجیلی
557	آمارانت خام	248	آمارانت خام	6	بادام هندی	138	جعفری
490	بادام هندی	228	سویا آجیلی	5.5	چلغوزه	136	اسفناج پخته
489	بادام	197	کینوا خام	4.9	تافو سرخ شده	132	ماست سویا
485	پسته	176	بادام زمینی	4.6	کینوا خام	123	فندق
457	کینوا خام	173	فندق	4.5	بادام	113	شیر گاو
مس		زینک		سدیم		پتاسیم	
4.1	کنجد	11.5	شاهدانه	486	نان گندم	2490	کنجاله سویا
2.2	بادام هندی	10.3	تخمه کدو	339	بادام	1364	سویا آجیلی
2	کنجاله سویا	10.2	تخمه هندوانه	257	سیب زمینی پخته	1042	پسته
1.8	تخمه آفتاب گردان	7.8	کنجد	253	ذرت پخته	919	تخمه کدو
1.8	فندق	6.6	گوشت گاو	243	نخود پخته	850	تخمه آفتاب گردان
1.6	حلوا شکری	6.4	چلغوزه	238	لوبیا چیتی پخته	825	کشمش با دانه
1.6	گردو	5.6	بادام هندی	238	ماش پخته	755	فندق
1.3	پسته	5.3	تخمه آفتاب گردان	238	قارچ پخته	749	کشمش بی دانه
1.3	چلغوزه	5.1	کنجاله سویا	224	میگو	746	بادام
1.2	بادام	4.8	سویا آجیلی	124	تخم مرغ	745	کره بادام زمینی
1.1	سویا آجیلی	4.6	حلوا شکری	115	حلوا شکری	696	خرما
0.8	سیب زمینی پخته	3.5	دانه چیا	99	تخمه هندوانه	658	بادام زمینی
0.7	تخمه کدو	3.5	بادام	80	کرفس	648	تخمه هندوانه

فلوراید		سلنیوم		منگنز	
234	کشمش بی دانه	79.3	تخمه آفتاب گردان	8.8	چلغوزه
37.8	اسفناج پخته	39.6	میگو	5.5	فندق
22.4	گوشت گاو	31	نان گندم	3.8	کنجاله سویا
7.8	انگور قرمز و سبز	30.8	تخم مرغ	3.4	گردو
7	عسل	28.5	تافو سرخ شده	3.3	آمارانت خام
4.8	تخم مرغ	21.6	گوشت گاو	2.6	بادام
4.4	توت فرنگی	19.3	سویا اجیلی	2.5	کنجد
4	کرفس	18.7	آمارانت خام	2.2	سویا آجیلی
3.3	سیب	17.8	گوشت مرغ	2.2	دانه چیا
3.2	هویج	15	گوشت ماهی	2.1	تخمه آفتاب گردان
2.3	هندوانه	13.4	قارچ پخته	2.1	بادام زمینی
2.2	موز	11.7	بادام هندی	2	کینوا خام
2	لفل دلمه	10.1	نارگیل	1.8	کره بادام زمینی

Mandys Vegan Info

بخش دوم

ریز جزییات اسید آمینه‌های ضروری

نوع ماده غذایی	وزن	میزان کل پروتئین	تری‌توفان	تری‌تورین	ایزولوسین	لوسین	لیزین	متیونین	فیل‌آلانین	والین	آرژینین	هیستیدین
گوشت گاو	۱۰۰ گرم	26.6	148	1041	1171	2074	2211	694	1028	1305	1704	877
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	23.1	270	975	1219	1732	1962	639	916	1145	1393	717
گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	24.3	272	1064	1118	1972	2229	718	947	1250	1452	714
تخم مرغ	۱۰۰ گرم	12.6	153	604	686	1075	904	392	668	767	755	298
شیر گاو	۱۰۰ گرم	3.2	75	143	165	265	140	75	147	192	75	75
میگو	۱۰۰ گرم	20.9	291	846	1014	1659	1820	589	883	983	1826	1425
عسل	۱۰۰ گرم	0.3	4	4	8	10	8	1	11	9	5	1
لوبیا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	9.1	108	384	403	729	627	137	494	478	565	254
لوبیا سفید پخته	۱۰۰ گرم	9.3	115	409	429	776	668	146	526	509	602	271
لوبیا سیاه پخته	۱۰۰ گرم	8.9	105	373	391	708	608	133	479	464	549	247
لوبیا چیتی پخته	۱۰۰ گرم	9	98	350	368	664	571	126	450	435	515	232
لوبیا سبز تازه	۱۰۰ گرم	1.9	20	82	69	116	91	23	69	93	76	35
شیر سویا	۱۰۰ گرم	3.3	38	108	114	186	131	27	113	89	187	61
ماست سویا	۱۰۰ گرم	2.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
کنجاله سویا	۱۰۰ گرم	45	653	1952	2180	3660	2991	606	2346	2243	3487	1212
نافو سرخ شده	۱۰۰ گرم	17.2	268	701	852	1306	1131	220	837	867	1143	499
تمپه	۱۰۰ گرم	18.5	194	796	880	1430	908	175	893	920	1252	46
سویا آجیلی	۱۰۰ گرم	39.6	575	1719	1920	3223	2634	534	2066	1976	3071	1068
عدس پخته	۱۰۰ گرم	9	81	323	390	654	630	77	445	448	697	254
جوانه عدس	۱۰۰ گرم	9	-	328	326	628	712	105	442	399	611	356
ماش پخته	۱۰۰ گرم	7	76	230	297	544	490	84	425	210	492	205
جوانه ماش	۱۰۰ گرم	3	37	78	132	175	166	34	117	52	197	70
لپه پخته	۱۰۰ گرم	8.3	93	296	344	598	602	85	384	394	744	203

نخود پخته	۱۰۰گرم	8.9	85	329	380	631	593	116	475	372	835	244
نخود فرنگی خام	۱۰۰گرم	5.4	37	203	195	323	317	82	200	235	428	107
ذرت پخته	۱۰۰گرم	3.3	23	133	133	358	141	69	155	191	135	91
کینوا خام	۱۰۰گرم	14.1	167	421	504	840	766	309	593	594	1091	407
کینوا پخته	۱۰۰گرم	4.4	52	131	157	261	239	96	185	185	340	127
دانه چیا	۱۰۰گرم	15.6	721	665	696	1258	917	90	1028	1051	1983	526
آمارانت پخته	۱۰۰گرم	3.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
آمارانت خام	۱۰۰گرم	13.6	181	558	582	879	747	226	542	679	1060	389
کنجد	۱۰۰گرم	17.7	388	736	763	1358	569	586	940	990	2630	522
قارچ خام	۱۰۰گرم	3.1	35	107	76	120	107	31	85	232	78	57
قارچ پخته	۱۰۰گرم	2.2	24	75	53	84	75	22	60	163	55	40
حلوا شكري كنجدی	۱۰۰گرم	17	372	706	731	1302	545	561	901	950	2521	500
گره بادام زمینی	۱۰۰گرم	24.1	228	518	608	1525	671	262	1185	770	2731	550
تخمه آفتابگردان	۱۰۰گرم	19.3	295	788	967	1408	795	420	992	1116	2039	536
تخمه کدو	۱۰۰گرم	18.5	326	683	956	1572	1386	417	924	1491	3049	515
باقلا	۱۰۰گرم	7.6	72	270	306	572	486	62	321	338	702	193
بادام	۱۰۰گرم	22.1	199	704	718	1527	624	196	1193	831	2562	615
بادام زمینی	۱۰۰گرم	23.7	230	811	833	1535	850	291	1227	993	2832	599
گردو	۱۰۰گرم	15.2	170	596	625	1170	424	236	711	753	2278	391
بادام هندی	۱۰۰گرم	15.3	237	592	731	1285	817	274	791	1040	1741	399
پسته	۱۰۰گرم	21.3	284	699	935	1616	1196	351	1104	1288	2108	527
فندق	۱۰۰گرم	15	194	499	548	1069	422	222	667	705	2222	434
چلغوزه	۱۰۰گرم	13.7	107	370	542	991	540	259	524	687	2413	341
مغز تخمه هندوانه	۱۰۰گرم	28.3	390	1112	1342	2149	887	834	2031	1556	4897	775
شاهدانه	۱۰۰گرم	36.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
مارچوبه خام	۱۰۰گرم	2.2	27	84	75	128	104	31	75	115	91	49
ریواس	۱۰۰گرم	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
گل کلم	۱۰۰گرم	2	26	72	75	116	106	28	71	99	95	40
کلم پیچ	۱۰۰گرم	1.3	11	35	30	41	44	12	32	42	75	22
کلم قرمز	۱۰۰گرم	1.4	12	39	34	46	49	14	36	48	83	24

بروکلی	۱۰۰ گرم	2.8	33	88	79	129	135	38	117	125	191	59
کاهو	۱۰۰ گرم	1.4	9	59	84	79	84	16	55	70	71	22
برنج پخته	۱۰۰ گرم	2.4	28	85	103	197	86	56	127	145	198	56
سیب زمینی پخته	۱۰۰ گرم	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
نان گندم سبوس دار	۱۰۰ گرم	8.8	111	256	332	603	235	152	419	385	357	196
گرفس	۱۰۰ گرم	0.7	9	20	21	32	27	5	20	27	20	12
اسفناج پخته	۱۰۰ گرم	3	40	127	152	231	182	55	134	168	168	66
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	2.9	39	122	147	223	174	53	129	161	162	64
هویج	۱۰۰ گرم	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
جعفری	۱۰۰ گرم	3	45	122	118	204	181	42	145	172	122	61
فلفل دلمه	۱۰۰ گرم	0.9	12	36	24	36	39	7	92	36	27	10
گوجه فرنگی پخته	۱۰۰ گرم	0.9	8	27	26	39	39	9	28	27	26	16
لیمو ترش	۱۰۰ گرم	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
کشمش بادانه	۱۰۰ گرم	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
کشمش بی دانه	۱۰۰ گرم	3.1	50	77	57	96	84	21	140	83	413	72
خرما	۱۰۰ گرم	1.8	7	42	45	82	54	17	48	66	60	29
آووکادو	۱۰۰ گرم	2	25	72	83	141	129	37	228	105	87	48
کیوی	۱۰۰ گرم	1.1	15	47	51	66	61	24	44	57	81	27
توت فرنگی	۱۰۰ گرم	0.7	8	20	16	34	26	2	19	19	28	12
موز	۱۰۰ گرم	1.1	9	28	28	68	50	8	49	47	49	77
طالبی	۱۰۰ گرم	0.8	2	17	21	29	30	12	23	33	29	15
سیب	۱۰۰ گرم	0.3	1	6	6	13	12	1	6	12	6	5
پرتقال	۱۰۰ گرم	0.7	7	11	19	17	35	15	23	30	49	13
گریب فروت	۱۰۰ گرم	0.8	8	13	8	15	19	7	46	15	87	8
انگور قرمز و سبز	۱۰۰ گرم	0.7	11	22	11	22	27	9	19	22	130	22
هندوانه	۱۰۰ گرم	0.6	7	27	19	18	62	6	15	16	59	6
کلابی	۱۰۰ گرم	0.5	5	13	14	25	17	6	13	18	9	5
گیلاس	۱۰۰ گرم	1.1	9	22	20	30	32	10	24	24	18	15
خیار	۱۰۰ گرم	0.7	5	19	21	29	29	6	19	22	44	10
نارگیل	۱۰۰ گرم	3.3	39	121	131	247	147	62	169	202	546	77

بخش سوم: ریز جزئیات ویتامین‌ها

نوع ماده غذایی	وزن	ویتامین A	ویتامین C	ویتامین D	ویتامین E	ویتامین K	ویتامین B1 تیامین - ویتامین	B2 ریبوفلاوین - ویتامین	B3 نیاسین - ویتامین	B6 پیریدوکسین - ویتامین	B9 فولات - ویتامین	ویتامین B12	پانتوتیک اسید - ویتامین B5	کالین	بتائین
واحد		IU	MG		MG	MCG	MG	MG	MG	MG	MCG	MCG	MG	MG	MG
گوشت گاو	۱۰۰ گرم	0	0	-	0.4	1.1	0	0.2	5.2	0.3	6.0	2.5	0.6	85.9	7.2
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	21	1.2	-	0.1	0.2	0.1	0.1	11.2	0.5	4	0.4	0.8	73.4	9.5
گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	287	3.3	-	-	-	0.2	0.1	8.8	0.4	24	5.0	1.3	-	-
تخم مرغ	۱۰۰ گرم	586	0	-	1.0	0.3	0.1	0.5	0.1	0.1	44	1.1	1.4	225	0.6
شیر گاو	۱۰۰ گرم	102	0	40	0.1	0.2	0	0.2	0.1	0	5	0.4	0.4	14.3	0.6
میگو	۱۰۰ گرم	225	2.2	-	1.4	0	0	0	2.6	0.1	4	1.5	0.3	80.9	-
عسل	۱۰۰ گرم	0	0.5	-	0	0	0	0	0.1	0	2	0	0.1	2.2	1.7
لویا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	3	1.2	-	-	-	0.1	0.1	0.5	0.1	74	0	0.2	-	-
لویا سفید پخته	۱۰۰ گرم	0	0	-	0.9	3.5	0.1	0	0.1	0.1	81	0	0.2	35.1	-
لویا سیاه پخته	۱۰۰ گرم	6.0	0	-	-	-	0.2	0.1	0.5	0.1	149	0	0.2	-	-
لویا چیتی پخته	۱۰۰ گرم	0	0.8	-	0.9	3.5	0.2	0.1	0.3	0.2	172	0	0.2	-	-
لویا سبز تازه	۱۰۰ گرم	700	9.7	-	0.5	16	0.1	0.1	0.6	0.1	33	0	0.1	16.9	0.1
شیر سویا	۱۰۰ گرم	3	0	0	0.1	3	0.1	0.1	0.5	0.1	18	0	0.4	23.6	0.8
ماست سویا	۱۰۰ گرم	0	13.2	53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
کنجاله سویا	۱۰۰ گرم	40	0	-	-	-	0.7	0.3	2.6	0.6	303	0	2	-	-
نافو سرخ شده	۱۰۰ گرم	27	0	-	0	7.8	0.2	0.1	0.1	0.1	27	0	0.1	106	-
تمپه	۱۰۰ گرم	0	0	-	-	-	0.1	0.4	2.6	0.2	24	0.1	0.3	-	-
سویا آجیلی	۱۰۰ گرم	0	4.6	-	-	37	0.4	0.8	1.1	0.2	205	0	0.5	-	-

عدس پخته	۱۰۰ گرم	8	1.5	-	0.1	1.7	0.2	0.1	1.1	0.2	181	0	0.6	32.7	-
جوانه عدس	۱۰۰ گرم	45	16.5	-	-	-	0.2	0.1	1.1	0.2	100	0	0.6	-	-
ماش پخته	۱۰۰ گرم	24	1	-	0.2	2.7	0.2	0.1	0.6	0.1	159	0	0.4	29.4	-
جوانه ماش	۱۰۰ گرم	21	13.2	-	0.1	33	0.1	0.1	0.7	0.1	61	0	0.4	14.4	-
لپه پخته	۱۰۰ گرم	7	0.4	-	0	5	0.2	0.1	0.9	0	65	0	0.6	32.8	-
نخود پخته	۱۰۰ گرم	27	1.3	-	0.4	4	0.1	0.1	0.5	0.1	172	0	0.3	42.8	-
نخود فرنگی خام	۱۰۰ گرم	765	40	-	0.1	24.8	0.3	0.1	2.1	0.2	65	0	0.1	28.4	0.2
ذرت پخته	۱۰۰ گرم	263	6.2	-	0.1	0.4	0.2	0.1	1.6	0.1	46	0	0.9	29.1	-
کینوا خام	۱۰۰ گرم	14	-	-	2.4	0	0.4	0.3	1.5	0.5	184	0	0.8	70.2	630
کینوا پخته	۱۰۰ گرم	5	0	-	0.6	-	0.1	0.1	0.4	0.1	42	0	-	-	-
دانه چیا	۱۰۰ گرم	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-
آمارانت پخته	۱۰۰ گرم	-	-	-	0.2	-	0	0	0.2	0.1	22	-	-	-	-
آمارانت خام	۱۰۰ گرم	2	4.2	-	1.2	0	0.1	0.2	0.9	0.6	82	0	1.5	69.8	67.6
کنجد	۱۰۰ گرم	13	0	-	0.4	0	1.1	0.4	6.5	1.1	140	0	0.1	36.9	-
فارچ خام	۱۰۰ گرم	0	2.1	18	0	0	0.1	0.4	3.6	0.1	16	0	1.5	17.3	9.4
فارچ پخته	۱۰۰ گرم	0	4	21	0	0	0.1	0.3	4.5	0.1	18	0	2.2	19.9	-
حلوای شکر کنجدی	۱۰۰ گرم	67	0	-	0.3	0	1.2	0.5	5.5	0.1	98	0	0.7	25.8	-
کره بادام زمینی	۱۰۰ گرم	0	0	-	6.3	0.5	0.1	0.1	13.7	0.4	92	0	1.1	61.3	1
تخمه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	9	1.4	-	26.1	2.7	0.1	0.2	7	0.8	237	0	7	55.1	-
تخمه کدو	۱۰۰ گرم	62	0.3	-	-	-	0	0.1	0.3	0	9	0	0.1	-	-
باقلا	۱۰۰ گرم	15	0.3	-	0	2.9	0.1	0.1	0.7	0.1	104	0	0.2	30.6	-
بادام	۱۰۰ گرم	1	0	-	26	0	0.1	0.9	3.8	0.1	33	0	0.2	52.1	-
بادام زمینی	۱۰۰ گرم	0	0	-	6.9	0	0.4	0.1	13.5	0.3	145	0	1.4	55.3	-
گردو	۱۰۰ گرم	20	1.3	-	0.7	2.7	0.3	0.2	1.1	0.5	98	0	0.6	39.2	0.3
بادام هندی	۱۰۰ گرم	0	0	-	0.9	34.7	0.2	0.2	1.4	0.3	69	0	1.2	61	-
پسته	۱۰۰ گرم	262	2.3	-	1.9	13.2	0.8	0.2	1.4	1.3	50	0	0.5	71.4	0.8
فندق	۱۰۰ گرم	61	3.8	-	15.3	-	0.3	0.1	2.1	0.6	88	0	0.9	-	-

چلغوزه	۱۰۰ گرم	29	0.8	-	9.3	53.9	0.4	0.2	4.4	0.1	34	0	0.3	55.8	0.4
مغز تخمه هندوانه	۱۰۰ گرم	0	0	-	-	-	0.2	0.1	3.6	0.1	58	0	0.3	-	-
شاهدانه	۱۰۰ گرم	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
مارچوبه خام	۱۰۰ گرم	756	5.6	-	1.1	41.6	0.1	0.1	1	0.1	52	0	0.3	16	0.6
ریواس	۱۰۰ گرم	102	8	-	0.3	29.3	0	0	0.3	0	7	0	0.1	6.1	-
گل کلم	۱۰۰ گرم	13	46.4	-	0.1	16	0.1	0.1	0.5	0.2	57	0	0.7	45.2	-
کلم بیج	۱۰۰ گرم	98	36.6	-	0.2	76	0.1	0	0.2	0.1	43	0	0.2	10.7	0.4
کلم قرمز	۱۰۰ گرم	1116	57	-	0.1	38.2	0.1	0.1	0.4	0.2	18	0	0.1	17.1	0.1
بروکلی	۱۰۰ گرم	623	89.2	-	0.8	102	0.1	0.1	0.6	0.2	63	0	0.6	18.7	0.1
کاهو	۱۰۰ گرم	7407	18	-	0.3	174	0.1	0.1	0.4	0.1	38	0	0.1	13.4	0.2
برنج پخته	۱۰۰ گرم	0	0	-	-	-	0.2	0	1.8	0.1	58	0	0.4	-	-
سیب زمینی پخته	۱۰۰ گرم	10	13.5	-	0	1.7	0.1	0.1	3.1	0.6	22	0	0.9	31	0.5
نان گندم سبوس دار	۱۰۰ گرم	0	0	-	0.3	1.3	0.4	0.3	4.4	0.2	105	0	0.5	18.7	-
گرفس	۱۰۰ گرم	449	3.1	-	0.3	29.3	0	0.1	0.3	0.1	36	0	0.2	6.1	0.1
اسفناج پخته	۱۰۰ گرم	10481	9.8	-	2.1	494	0.1	0.2	0.5	0.2	146	0	0.1	19.7	577
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	9376	28.1	-	2	483	0.1	0.2	0.7	0.2	194	0	0.1	18	550
هویج	۱۰۰ گرم	16705	5.9	-	0.7	13.2	0.1	0.1	1	0.1	19	0	0.3	8.8	0.4
جعفری	۱۰۰ گرم	8425	133	-	0.7	1640	0.1	0.1	1.3	0.1	152	0	0.4	12.8	-
فلفل دلمه	۱۰۰ گرم	370	80.4	-	0.4	7.4	0.1	0	0.5	0.2	10	0	0.1	5.5	0.1
گوجه فرنگی پخته	۱۰۰ گرم	489	22.8	-	0.6	2.8	0	0	0.5	0.1	13	0	0.1	6.9	-
لیمو ترش	۱۰۰ گرم	50	29.1	-	0.2	0.6	0	0	0.2	0	8	0	0.2	5.1	-
کشمش بادانه	۱۰۰ گرم	0	5.4	-	-	-	0.1	0.2	1.1	0.2	3	0	0	-	-
کشمش بی دانه	۱۰۰ گرم	0	2.3	-	0.1	3.5	0.1	0.1	0.8	0.2	5	0	0.1	11.1	0.3
خرما	۱۰۰ گرم	149	0	-	-	2.7	0.1	0.1	1.6	0.2	15	-	0.8	9.9	0.4
آووکادو	۱۰۰ گرم	147	8.8	-	2	21	0.1	0.1	1.9	0.3	89	0	1.5	14.2	0.7
کیوی	۱۰۰ گرم	87	92.7	-	1.5	40.3	0	0	0.3	0.1	25	0	0.2	7.8	0.5

<u>توت فرنگی</u>	۱۰۰ گرم	12	58.8	-	0.3	2.2	0	0	0.4	0	24	0	0.1	5.7	0.2
<u>موز</u>	۱۰۰ گرم	64	8.7	-	0.1	0.5	0	0.1	0.7	0.4	20	0	0.3	9.8	0.1
<u>طالبی</u>	۱۰۰ گرم	3382	36.7	-	0.1	2.5	0	0	0.7	0.1	21	0	0.1	7.6	0.1
<u>سیب</u>	۱۰۰ گرم	54	4.6	-	0.2	2.2	0	0	0.1	0	3	0	0.1	3.4	0.1
<u>پرتقال</u>	۱۰۰ گرم	225	45	-	0.2	0	0.1	0	0.4	0.1	17	0	0.3	8.4	-
<u>گریپ فروت</u>	۱۰۰ گرم	1150	31.2	-	0.1	0	0	0	0.2	0.1	13	0	0.3	7.7	0.1
<u>انگور قرمز و سبز</u>	۱۰۰ گرم	66	10.8	-	0.2	14.6	0.1	0.1	0.2	0.1	2	0	0.1	5.6	0.1
<u>هندوانه</u>	۱۰۰ گرم	569	8.1	-	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	3	0	0.2	4.1	0.3
<u>کلابی</u>	۱۰۰ گرم	0	3.8	-	0.1	4.5	0	0	0.2	0	8	0	0.1	5.1	-
<u>گیلاس</u>	۱۰۰ گرم	64	7	-	0.1	2.1	0	0	0.2	0	4	0	0.2	6.1	-
<u>خیار</u>	۱۰۰ گرم	105	2.8	-	0	16.4	0	0	0.1	0	7	0	0.3	6	0.1
<u>نارگیل</u>	۱۰۰ گرم	0	3.3	-	0.2	0.2	0.1	0	0.5	0.1	26	0	0.2	12.1	-

Mandys Vegan Info

بخش چهارم: جزئیات املاح معدنی

نوع ماده غذایی	کربوهیدرات	پروتئین	چربی	فیبر	کلسیم	آهن	پتاسیم	سدیم	زینک	مس	منگنز	سپتیم	فلوراید
واحد	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MG	MCG	MCG
گوشت گاو	۱۰۰ گرم	13	2.9	21	193	300	61	6.6	0.1	0	21.6	22.4	
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	11	0.7	28	196	255	68	0.8	0	0	17.8	-	
گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	86	0.3	32	266	441	42	0.5	0.1	0	15	-	
تخم مرغ	۱۰۰ گرم	50	1.2	10	172	126	124	1.1	0	0	30.8	4.8	
شیر گاو	۱۰۰ گرم	113	0	10	91	143	40	0.4	0	0	3.7	-	
میگو	۱۰۰ گرم	39	3.1	34	137	182	224	1.6	0.2	0	39.6	-	
عسل	۱۰۰ گرم	6	0.4	2	4	52	4	0.2	0	0.1	0.8	7	
لوبیا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	66	3	48	137	419	4	0.9	0.3	0.3	1.2	-	
لوبیا سفید پخته	۱۰۰ گرم	90	3.7	63	113	561	6	1.4	0.3	0.6	1.3	-	
لوبیا سیاه پخته	۱۰۰ گرم	27	2.1	70	140	355	1	1.1	0.2	0.4	1.2	-	
لوبیا چیتی پخته	۱۰۰ گرم	46	2.1	50	147	436	238	1	0.2	0.5	6.2	-	
لوبیا سبز تازه	۱۰۰ گرم	44	0.7	18	29	146	1	0.3	0.1	0.3	0.2	-	
شیر سویا	۱۰۰ گرم	25	0.6	25	52	118	51	0.1	0.1	0.2	4.8	-	
ماست سویا	۱۰۰ گرم	132	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	
کنجاله سویا	۱۰۰ گرم	244	13.7	306	701	2490	3	5.1	2	3.8	3.3	-	
نافو سرخ شده	۱۰۰ گرم	372	4.9	60	287	146	16	2	0.4	1.5	28.5	-	
تمپه	۱۰۰ گرم	111	2.7	81	266	412	9	1.1	0.6	1.3	0	-	
سویا آجیلی	۱۰۰ گرم	140	3.9	228	649	1364	2	4.8	1.1	2.2	19.3	-	
عدس پخته	۱۰۰ گرم	19	3.3	36	180	369	2	1.3	0.3	0.5	2.8	-	
جوانه عدس	۱۰۰ گرم	25	3.2	37	173	322	11	1.5	0.4	0.5	0.6	-	
ماش پخته	۱۰۰ گرم	27	1.4	48	99	266	238	0.8	0.2	0.3	2.5	-	
جوانه ماش	۱۰۰ گرم	13	0.9	21	54	149	6	0.4	0.2	0.2	0.6	-	
لپه پخته	۱۰۰ گرم	14	1.3	36	99	362	2	1	0.2	0.4	0.6	-	
نخود پخته	۱۰۰ گرم	49	2.9	48	168	291	243	1.5	0.4	1	3.7	-	
نخود فرنگی خام	۱۰۰ گرم	25	1.5	33	108	244	5	1.2	0.2	0.4	1.8	-	

ذرت پخته	۱۰۰گرم	2	0.6	32	103	249	253	0.5	0.1	0.2	0.2	-
کینوا خام	۱۰۰گرم	47	4.6	197	457	563	5	3.1	0.6	2	8.5	-
کینوا پخته	۱۰۰گرم	17	1.5	64	152	172	7	1.1	0.2	0.6	2.8	-
دانه چیا	۱۰۰گرم	631	-	-	948	160	19	3.5	0.2	2.2	-	-
آمارانت پخته	۱۰۰گرم	47	2.1	65	148	135	6	0.9	0.1	0.9	5.5	-
آمارانت خام	۱۰۰گرم	159	7.6	248	557	508	4	2.9	0.5	3.3	18.7	-
کنجد	۱۰۰گرم	975	14.5	351	629	468	11	7.8	4.1	2.5	5.7	-
قارچ خام	۱۰۰گرم	3	0.5	9	86	318	5	0.5	0.3	0	9.3	-
قارچ پخته	۱۰۰گرم	6	1.7	12	87	356	238	0.9	0.5	0.1	13.4	-
حلوای شکری کنجدی	۱۰۰گرم	426	9	95	732	414	115	4.6	1.6	1.5	1.7	-
کره بادام زمینی	۱۰۰گرم	45	1.9	160	319	745	17	2.8	0.6	1.8	8.2	-
تخمه آفتابگردان	۱۰۰گرم	70	3.8	129	1155	850	3	5.3	1.8	2.1	79.3	-
تخمه کدو	۱۰۰گرم	55	3.3	262	92	919	18	10.3	0.7	0.5	-	-
باقلا	۱۰۰گرم	36	1.5	43	125	268	5	1	0.3	0.4	2.6	-
بادام	۱۰۰گرم	266	4.5	286	489	746	339	3.5	1.2	2.6	2.8	-
بادام زمینی	۱۰۰گرم	54	2.3	176	358	658	6	3.3	0.7	2.1	7.5	-
گردو	۱۰۰گرم	98	2.9	158	346	441	2	3.1	1.6	3.4	4.9	-
بادام هندی	۱۰۰گرم	45	6	260	490	565	16	5.6	2.2	0.8	11.7	-
پسته	۱۰۰گرم	110	4.2	120	485	1042	10	2.3	1.3	1.3	9.3	-
فندق	۱۰۰گرم	123	4.4	173	310	755	0	2.5	1.8	5.5	4.1	-
چلغوزه	۱۰۰گرم	16	5.5	251	575	597	2	6.4	1.3	8.8	0.7	-
مغز تخمه هندوانه	۱۰۰گرم	54	7.3	515	755	648	99	10.2	0.7	1.6	-	-
شاهدانه	۱۰۰گرم	-	9.6	640	-	-	0	11.5	-	-	-	-
مارچوبه خام	۱۰۰گرم	24	2.1	14	52	202	2	0.5	0.2	0.2	2.3	-
ربواس	۱۰۰گرم	86	0.2	12	14	288	4	0.1	0	0.2	1.1	-
گل کلم	۱۰۰گرم	22	0.4	15	44	303	30	0.3	0	0.2	0.6	1
کلم بیج	۱۰۰گرم	40	0.5	12	26	170	18	0.2	0	0.2	0.3	1
کلم قرمز	۱۰۰گرم	45	0.8	16	30	243	27	0.2	0	0.2	0.6	-
بروکلی	۱۰۰گرم	47	0.7	21	66	316	33	0.4	0	0.2	2.5	-
کاهو	۱۰۰گرم	36	0.9	13	29	194	28	0.2	0	0.3	0.6	-

<u>برنج پخته</u>	۱۰۰ گرم	3	1.5	13	37	29	0	0.4	0	0.4	7.5	-
<u>سیب زمینی پخته</u>	۱۰۰ گرم	34	7	43	101	573	257	0.5	0.8	0.6	0.7	-
<u>نان گندم سبوس دار</u>	۱۰۰ گرم	74	3.1	81	185	227	486	1.3	0.2	1.7	31	-
<u>کرفس</u>	۱۰۰ گرم	40	0.2	11	24	260	80	0.1	0	0.1	0.4	4
<u>اسفناج پخته</u>	۱۰۰ گرم	136	3.6	87	56	466	70	0.8	0.2	0.9	1.5	37.8
<u>اسفناج خام</u>	۱۰۰ گرم	99	2.7	79	45	558	79	0.5	0.1	0.9	1	-
<u>هویج</u>	۱۰۰ گرم	33	0.3	12	35	320	69	0.2	0	0.1	0.1	3.2
<u>جعفری</u>	۱۰۰ گرم	138	6.2	50	58	554	56	1.1	0.1	0.2	0.1	-
<u>فلفل دلمه</u>	۱۰۰ گرم	10	0.3	10	20	175	3	0.1	0.1	0.1	0	2
<u>گوجه فرنگی پخته</u>	۱۰۰ گرم	11	0.7	9	28	218	11	0.1	0.1	0.1	0.5	-
<u>لیمو ترش</u>	۱۰۰ گرم	33	0.6	6	18	102	2	0.1	0.1	0	0.4	-
<u>کشمش بادانه</u>	۱۰۰ گرم	28	2.6	30	75	825	28	0.2	0.3	0.3	0.6	-
<u>کشمش بی دانه</u>	۱۰۰ گرم	55	1.9	32	101	749	11	0.2	0.3	0.3	0.6	234
<u>خرما</u>	۱۰۰ گرم	64	0.9	54	62	696	1	0.4	0.4	0.3	-	-
<u>آووکادو</u>	۱۰۰ گرم	13	0.6	29	54	507	8	0.7	0.2	0.1	0.4	-
<u>کیوی</u>	۱۰۰ گرم	34	0.3	17	34	312	3	0.1	0.1	0.1	0.2	-
<u>توت فرنگی</u>	۱۰۰ گرم	16	0.4	13	24	153	1	0.1	0	0.4	0.4	4.4
<u>موز</u>	۱۰۰ گرم	5	0.3	27	22	358	1	0.2	0.1	0.3	1	2.2
<u>طالبی</u>	۱۰۰ گرم	9	0.2	12	15	267	16	0.2	0	0	0.4	1
<u>سیب</u>	۱۰۰ گرم	6	0.1	5	11	107	1	0	0	0	0	3.3
<u>پرتقال</u>	۱۰۰ گرم	43	0.1	10	12	169	0	0.1	0	0	0.5	-
<u>گریپ فروت</u>	۱۰۰ گرم	22	0.1	9	18	135	0	0.1	0	0	0.1	-
<u>انگور قرمز و سبز</u>	۱۰۰ گرم	10	0.4	7	20	191	2	0.1	0.1	0.1	0.1	7.8
<u>هندوانه</u>	۱۰۰ گرم	10.8	0.4	15.4	16.9	173	1.5	0.2	0.1	0.1	0.6	2.3
<u>کلابی</u>	۱۰۰ گرم	4	0	8	11	121	0	0	0.1	0.1	0.1	-
<u>گیلاس</u>	۱۰۰ گرم	13	0.4	11	21	222	0	0.1	0.1	0.1	0	2
<u>خیار</u>	۱۰۰ گرم	16	0.3	13	24	147	2	0.2	0	0.1	0.3	1.3
<u>نارگیل</u>	۱۰۰ گرم	14	2.4	32	113	356	20	1.1	0.4	1.5	10.1	-