



SFDA

الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority



# احسبها

# صحيح

السعرات الحرارية  
لبعض أصناف  
المائدة الرمضانية

صحة  
بصحة

# المشروبات

## عصير قمر الدين

140

سعرة حرارية  
بدون اضافة السكر  
1 كوب/ 240 مل



## شرب التوت

145

سعرة حرارية  
بدون اضافة السكر  
له أثناء التخفيف  
1 كوب/ 240 مل



## عصير طازج

120

سعرة حرارية  
1 كوب/ 240 مل



## سوييا

250

سعرة حرارية  
مع السكر  
1 كوب/ 240 مل



يختلف محتوى السعرات الحرارية باختلاف كمية السكر المضاف إلى المشروبات ففي حالة إضافة ملعقة شاي من السكر (5 جرام) فإن ذلك يعني إضافة 20 سعرة حرارية

# الأطباق الساخنة



شوربة  
الشوفان  
150 سعرة حرارية  
1 كوب/ 250 مل



شوربة  
العدس  
70 سعرة حرارية  
بدون إضافة خبز  
1 كوب/ 250 مل



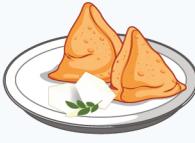
شوربة  
كريمة دجاج  
90 سعرة حرارية  
1 كوب/ 250 مل



شوربة  
كريمة بالفطر  
60 سعرة حرارية  
بدون إضافات  
1 كوب/ 250 مل



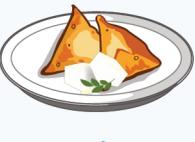
شوربة  
حب الهريس  
150 سعرة حرارية  
1 كوب/ 250 مل



سمبوسة  
مقلية جبن  
120-150  
سعرة حرارية / حبة



سمبوسة  
مقلية لحم/دجاج  
130-160  
سعرة حرارية / حبة



سمبوسة  
بالفرن جبن  
90-110  
سعرة حرارية / حبة



سمبوسة  
بالفرن لحم/دجاج  
100-130  
سعرة حرارية / حبة



# الحلويات



## كنافة

(بالمكسرات / الجبنة / القشطة)

سعرة حرارية **450-350**

100 جرام



## كاسترد

سعرة حرارية **340**

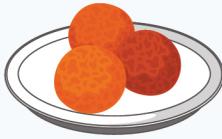
240 جرام



## بقلاوة

سعرة حرارية **390**

100 جرام



## لقيمات شيرة

سعرة حرارية **70**

حبة



## بسبوسة

سعرة حرارية **340**

100 جرام



## كريم كراميل

سعرة حرارية **290**

240 جرام



## مهلبية

سعرة حرارية **340**

240 جرام



## بلح الشام

سعرة حرارية **450**

100 جرام



## قطايف

(بالمكسرات مقلية وبالشيرة)

سعرة حرارية **430**

حبة





3 حبات  
سعرة  
حرارية **60**

# إضافات على التمر



قشطة طازجة

دسم أقل كامل الدسم

**253** **310**

سعرة حرارية سعرة حرارية

**25** **31.9**

غرامات دهون غرام دهون



لبنة طازجة

دسم أقل كامل الدسم

**115** **173**

سعرة حرارية سعرة حرارية

**5** **13**

غرامات دهون غرام دهون



طحينة

**680**

سعرة حرارية

**59**

غرام دهون



زيادي

دسم أقل كامل الدسم

**57** **68**

سعرة حرارية سعرة حرارية

**1** **3.1**

غرام دهون غرام دهون



# اعرف احتياجك

حاسبة  
السعرات الحرارية

