



دليل توعوي

حول كيفية حساب السعرات الحرارية
في الوجبات الغذائية



السعرة الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة
في الطعام

حجم الحصة الغذائية:

الكمية الموصى بها من المادة
الغذائية، وتُقاس بـ
الكوب/غرام/مل/قطعة/ملعقة

مجموعات الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة:

1 النشويات وتشمل:

الحبوب ومنتجاتها مثل: (القمح، الأرز، الخبز، والمعكرونة وغيرها).
الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، البطاطا الحلوة، الذرة، القرع).
توجد بشكل أساسي في الأغذية النباتية، بالإضافة إلى منتجات الحليب التي تحتوي على سكر الحليب (اللاكتوز).

كل 1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

2 البروتينات وتشمل:

مصادر البروتين الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، والبيض).
مصادر البروتين النباتية مثل: (الفول والفاصوليا والعدس).

كل 1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

3 الحليب ومشتقاته وتشمل:

الحليب والألبان والزبادي واللبننة والأجبان.

4 الفواكه والخضروات وتشمل:

الفواكه والخضروات وعصائرها.

5 الزيوت والدهون وتشمل:

الدهون الحيوانية مثل: (دهون اللحوم والدجاج والأسماك، الزبدة).
الزيوت النباتية مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا، وزيت الزيتون).

كل 1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية

طرق حساب السعرات الحرارية المتبعة في المنشآت الغذائية

1 تطبيق سعرات:

قاعدة بيانات مجانية، تابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء، تساعد المنشآت الغذائية على تسجيل مكونات وجبات الطعام، لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تحتويها.

5 الخدمات الاستشارية:

عبر مقدمي الخدمات الاستشارية الغذائية المرخصين من الهيئة

4 قواعد

البيانات المعتمدة:

مثل قاعدة البيانات المجانية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية

2 التحليل المخبري:

عبر المختبرات الغذائية المرخصة من الهيئة

3 برامج حساب السعرات الحرارية:

المدفوعة الثمن أو المجانية، التي تساعد المنشآت الغذائية في حساب كمية السعرات الحرارية والعناصر الغذائية بإدخال مكونات الطعام (الوصفة) في برنامجها، أمثلة لهذه البرامج:

- Menucalc
- Foodworks9-nutrition labelling
- Esha- menu labeling consulting services

1 طريقة عدد الغرامات:

يتم حساب السعرات عن طريق ضرب عدد الغرامات من العنصر الغذائي المستخدم لإعداد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للغرام الواحد

السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات × السعرات الحرارية للغرام الواحد

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



تذكر

② طريقة حجم الحصة

يتم حساب الأسعار عن طريق ضرب عدد الحصص من المجموعة الغذائية المستخدمة لإعداد الوجبة في عدد الأسعار الحرارية للحصة الواحدة.

الأسعار الحرارية الكلية = عدد الحصص × الأسعار الحرارية للحصة الواحدة

● مثال: الحصة الواحدة لخبز التوست = شريحة واحدة

1 شريحة = 80 سعرة حرارية

● ولحساب الأسعار الحرارية لشريحتين:

2 شريحة = 2 حصة

2 شريحة = الأسعار الحرارية × 2

2 شريحة = 80 × 2 = 160 سعرة حرارية

الجدول التالية توضح حجم الحصة الغذائية لكل صنف من أصناف الطعام وما تحتويه هذه الحصة من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات، البروتين، والدهون:

1 النشويات وتشمل:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون	السعرات الحرارية
4١ حبة	خبز عربي مفرد	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
1 شريحة	توست	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ حبة	صامولي	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ حبة	خبز البرغر	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
30 غراماً	كعك (Bagel)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ حبة	كعك (English Muffin)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2 قطعة (قطرها 4 إنشات)	فطائر محلاة (Pancake)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
1 قطعة (قطرها 4 و 2١ إنش)	وافل (Waffle)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2 قطعة (قطرها 6 إنشات)	شرائح خبز التاكو (Taco shells)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ كوب	برغل (مطبوخ)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ كوب	حبوب الفريك، أو الجريش (مطبوخ)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
3١ كوب	أرز (مطبوخ)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
2١ كوب	معكرونة (مطبوخة)	15 غراماً	3 غرامات	0-1 غرام	80 سعرة حرارية
4١ كوب	حبوب الشوفان (غير مطبوخة)	15 غراماً	3 غرامات	0 غرام	80 سعرة حرارية

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	حبوب الافطار (غير المطبوخة)	4\3 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	البطاطس	90 غراماً
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	البطاطا الحلوة	3\1 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	ذرة	2\1 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	قرع	4\3 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	بازلاء خضراء	2\1 كوب
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	فلشار (مطبوخ خالٍ من الدهن)	3 أكواب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	عسل	1ملعقة طعام
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	سكر المائدة	1ملعقة طعام
80 سعرة حرارية	0 غرام	3 غرامات	15 غراماً	* فول أو عدس (مطبوخة)	3\1 كوب

* تعادل حصة واحدة من النشويات وحصة واحدة من البروتين.

2 قائمة الخضروات:

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	خضار طازجة	1 كوب
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	خضار مطبوخة	2\1 كوب
25 سعرة حرارية	0 غرام	2 غرام	5 غرامات	عصير خضار	2\1 كوب

3 قائمة الفواكه:

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تفاح أو برتقال	1 حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	رمان	2\1 حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	كيوي	1 حبة كبيرة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	موز (طولها 9 إنشات)	2\1 حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	مانجو	2\1 حبة صغيرة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	فراولة أو بطيخ (مكعبات)	1 و 4\1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تمر	3 حبات
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	التوت الأسود أو الأزرق	4\3 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	التوت الأحمر	1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تين	2 حبة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	جريب فروت	2\1 حبة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	عنب	15 حبة صغيرة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	شمام (مكعبات) أو بابايا	1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	خوخ طازج	1 حبة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	أناناس طازج	4\3 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	كرز طازج	12 حبة كبيرة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	كمثرى طازج	1 حبة صغيرة

الفواكة المعلبة

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	أناناس	3\1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	كرز	2\1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	كمثرى	2\1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	مشمش	2\1 كوب

الفواكة المجففة

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تفاح	4 حبات
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	مشمش	7 أنصاف
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تمر	2 و 2\1 قطعة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	تين	1 و 2\1 قطعة متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	برقوق	3 حبات متوسطة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	زبيب	2 ملعقة طعام

عصائر الفواكه

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	عصير التفاح أو البرتقال أو الأناناس أو الجريب	2\1 كوب
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	عصير التوت البري أو البرقوق أو العنب	3\1 كوب

صلصات الفواكه

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
60 سعرة حرارية	0 غرام	0 غرام	15 غراماً	صلصة التفاح غير المحلاة	2\1 كوب

4 قائمة الحليب ومشتقاته:

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	المحتوى من الدسم	نوع الطعام	حجم الحصة
90 سعرة حرارية	0 غرام	8 غرامات	12 غراماً	خالٍ من الدسم (0.5-1% دهون)	حليب/لبن /زبادي	1كوب
120 سعرة حرارية	5 غرامات	8 غرامات	12 غراماً	قليل الدسم (2% دهون)	حليب/لبن /زبادي	1كوب
150 سعرة حرارية	8 غرام	8 غرامات	12 غراماً	كامل الدسم	حليب/لبن /زبادي	1كوب

5 قائمة اللحوم وبدائلها:

اللحوم وبدائلها قليلة الدهن

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم بقري (مثل: لحم الخازنة، لحم الفخذ، وهبرة البطن)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم العجل (جميعة لحم العجل المفروم)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	الدجاج أو الديك الرومي أو البط (منزوع الجلد)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	لحم الأرنب	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	جميع الأسماك (الطاردة أو المجمدة)	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	ربيان أو سلطعون أو سرطان البحر أو الأسقلوب	30 غراماً
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	سمك تونة (معلبة بالماء)	4 1كوب
55 سعرة حرارية	3 غراماً	7 غرامات	0 غرام	المحار	6 حبات متوسطة

حجم الحصة	نوع الطعام	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون	السرعات الحرارية
2 حبة متوسطة	سمك السردين (معلب)	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
4\1 كوب	جبنة قريش	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
2 ملعقة طعام	جبنة بارميزان	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية
3	بياض البيض	0 غرام	7 غرامات	3 غراماً	55 سعرة حرارية

اللحوم وبدائلها متوسطة الدهن

حجم الحصة	نوع الطعام	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون	السرعات الحرارية
30 غراماً	لحم بقري (أغلب لحوم الأبقار تندرج تحت هذا التصنيف، مثل الأضلاع والرقبة المشوية)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم العجل المفروم	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الدجاج (مع الجلد)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الديك الرومي (المفروم)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم البط (قليل الدهن)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	لحم الخروف (جميع لحوم الخروف تندرج تحت هذا التصنيف ما عدا المفروم منها)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
30 غراماً	الكبد أو الكلى أو القلب	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية
4\1 كوب	سمك تونة (معلبة بالزيت)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات	75 سعرة حرارية

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
75 سعرة حرارية	5 غرامات	7 غرامات	0 غرام	سمك السالمون (المعلب)	4١1 كوب
75 سعرة حرارية	5 غرامات	7 غرامات	0 غرام	جبنة ريكوتا	4١1 كوب
75 سعرة حرارية	5 غرامات	7 غرامات	0 غرام	جبنة الموزريلا	30 غراماً
75 سعرة حرارية	5 غرامات	7 غرامات	0 غرام	بيضة كاملة	حبة واحدة

اللحوم وبدائلها مرتفعة الدهون

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
100 سعرة حرارية	8 غرامات	7 غرامات	0 غرام	لحم الخروف (المفروم)	30 غراماً
100 سعرة حرارية	8 غرامات	7 غرامات	0 غرام	جميع أنواع الأسماك المقلية	30 غراماً
100 سعرة حرارية	8 غرامات	7 غرامات	0 غرام	أجبان مرتفعة الدهون (مثل: جبنة الشيدر، الجبنة الزرقاء، الجبنة السويسرية)	30 غراماً
100 سعرة حرارية	8 غرامات	7 غرامات	0 غرام	السجق	30 غراماً

6 قائمة الدهون والزيوت:

السعرات الحرارية	الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	نوع الطعام	حجم الحصة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس أو زيت الكانولا أو زبدة	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	مايونيز	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	سمن	1 ملعقة شاي
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	زيتون	5 حبات كبيرة أو 10 حبات صغيرة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	أفوكادو	8\1 حبة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	لوز محمص	6 حبات
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	كاجو محمص	1 ملعقة طعام
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	فول سوداني	10 حبات كبيرة أو 20 حبة صغيرة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	فستق نيء غير مملح	12 حبة
45 سعرة حرارية	5 غرامات	0 غرام	0 غرام	بيكان	2 قطعة

7 قائمة الأغذية الحرة

(تُعد منخفضة جداً أو خالية من السعرات الحرارية):

نوع الطعام	
الخل	القهوة
البهارات	الشاي
الماء	الملح
الأعشاب الطازجة والمجففة	

8 الأوزان والمقاييس

المستخدمة في حساب حجم الحصة الغذائية:

حجم الحصة	ما يعادلها من الملييلترات
1 كوب	240 مل (وهذا ما يعادل 16 ملعقة طعام)
1 ملعقة شاي	5 مل
1 ملعقة طعام	15 مل (وهذا ما يعادل 3 ملاعق شاي)
1 أونصة من السوائل	30 مل

- يتطلب استخدام ميزان لقياس المواد الجافة من الأغذية بالغمات للحصول على قياسات دقيقة.

أمثلة لكيفية حساب السعرات الحرارية لمختلف الوجبات الغذائية (بطريقة عدد الغرامات):

السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات × السعرات الحرارية للغرام الواحد

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية
1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية
1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



تذكر

أ شطيرة جبنة:

المكونات: حبة واحدة من خبز الصامولي، و4\1 كوب من جبنة قريش.
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية
بالطريقة التالية:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
2\1 حبة	صامولي	15 غراماً	3 غرامات	1 غرام
4\1 كوب	جبنة قريش	0 غرام	7 غرامات	3 غرامات

أولاً: إجمالي السعرات الحرارية من الكربوهيدرات في الشطيرة:

- غرامات الكربوهيدرات في حبة واحدة من الصامولي (حصتان)
 $15 = 15 + 30$ غراماً.
- غرامات الكربوهيدرات في 4\1 كوب من جبنة قريش = 0 غرام.
- إجمالي غرامات الكربوهيدرات في الشطيرة = $0 + 30 = 30$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات الكربوهيدرات في الشطيرة
 $120 = 4 \times 30 =$ سعرة حرارية.

ثانياً: إجمالي الأسعار الحرارية من البروتين في الشطيرة:

- غرامات البروتين في حبة واحدة من الصامولي (حصتان) = 3 غرامات + 3 غرامات = 6 غرامات
- غرامات البروتين في 4\1 كوب من جبنة قريش = 7 غرامات
- إجمالي غرامات البروتين في الشطيرة = 7 + 6 = 13 غراماً
- الأسعار الحرارية من غرامات البروتين في الشطيرة = 52 = 4 × 13 = سعرة حرارية

ثالثاً: إجمالي الأسعار الحرارية من الدهون في الشطيرة:

- غرامات الدهون في حبة واحدة من الصامولي (حصتان) = 2 غرام
- غرامات الدهون في 4\1 كوب من جبنة قريش = 3 غرامات
- إجمالي غرامات الدهون في الشطيرة = 3 + 2 = 5 غرامات
- الأسعار الحرارية من غرامات الدهون في الشطيرة = 45 = 9 × 5 = سعرة حرارية

المجموع الكلي للأسعار الحرارية في الشطيرة
217 = 45 + 52 + 120 سعرة حرارية

السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات × السعرات الحرارية للغرام الواحد

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية
1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية
1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



ب) أرز بالدجاج:

المكونات: كوب واحد من أرز (مطبوخ)، 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد)،
2 ملعقة شاي من زيت الذرة، ملح، وماء.
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية
بالطريقة التالية:

حجم الحصة	نوع الطعام	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
3١1 كوب	أرز (مطبوخ)	15 غراماً	3 غرامات	1 غرام
30 غراماً	الدجاج (مع الجلد)	0 غرام	7 غرامات	5 غرامات
1 ملعقة شاي	زيت الذرة	0 غرام	0 غرام	5 غرامات
	ملح	0 غرام	0 غرام	0 غرام
	ماء	0 غرام	0 غرام	0 غرام

أولاً: إجمالي السعرات الحرارية من الكربوهيدرات في الوجبة:

- غرامات الكربوهيدرات في كوب واحد من الأرز
= 15 غراماً + 15 غراماً + 15 غراماً = 45 غراماً.
- غرامات الكربوهيدرات في 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد) = 0 غرام.
- غرامات الكربوهيدرات في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = 0 غرام.
- غرامات الكربوهيدرات في الملح والماء = 0 غرام.

- إجمالي غرامات الكربوهيدرات في الوجبة = $0 + 0 + 0 + 45 = 45$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات الكربوهيدرات في الوجبة = $45 \times 4 = 180$ سعرة حرارية.

ثانياً: إجمالي السعرات الحرارية من البروتين في الوجبة:

- غرامات البروتين في كوب واحد من الأرز = $3 + 3 + 3 = 9$ غرامات.
- غرامات البروتين في 60 غراماً من الدجاج (مع الجلد) = $7 + 7 = 14$ غراماً.
- غرامات البروتين في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = 0 غرام.
- غرامات البروتين في الملح والماء = 0 غرام.
- إجمالي غرامات البروتين في الوجبة = $0 + 0 + 14 + 9 = 23$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات البروتين في الوجبة = $23 \times 4 = 92$ سعرة حرارية.

ثالثاً: إجمالي السعرات الحرارية من الدهون في الوجبة:

- غرامات الدهون في كوب واحد من الأرز (3 حصص) = $1 + 1 + 1 = 3$ غرامات.
- غرامات الدهون في 60 غرام من الدجاج مع الجلد (حصتان) = $5 + 5 = 10$ غراماً.
- غرامات الدهون في 2 ملعقة شاي من زيت الذرة = $5 + 5 = 10$ غراماً.
- غرامات الدهون في الملح والماء = 0 غرام.
- إجمالي غرامات الدهون في الوجبة = $0 + 10 + 10 + 3 = 23$ غراماً.
- السعرات الحرارية من غرامات الدهون في الوجبة = $23 \times 9 = 207$ سعرة حرارية.

المجموع الكلي للسعرات الحرارية في الوجبة
 $180 + 92 + 207 = 469$ سعرة حرارية

أمثلة لكيفية حساب السعرات الحرارية لمختلف الوجبات الغذائية (بطريقة حجم الحصة):

السعرات الحرارية الكلية = عدد الحصص × السعرات الحرارية للحصة الواحدة

أ) شطيرة بيض:

المكونات: حبة واحدة من خبز الصامولي، وبيضة واحدة.
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية
بالطريقة التالية:

السعرات الحرارية	نوع الطعام	حجم الحصة
80 سعرة حرارية	صامولي	21 حبة
75 سعرة حرارية	بيضة كاملة	حبة واحدة

أولاً: السعرات الحرارية من حبة واحدة من الصامولي

$$160 = 80 + 80 = \text{سعرة حرارية}$$

ثانياً: السعرات الحرارية من البيضة الواحدة = 75 سعرة حرارية

المجموع الكلي للشطيرة
 $235 = 75 + 160$ سعرة حرارية

ب) فول:

المكونات: 1 كوب من الفول (المطبوخ)، ملعقة طعام واحدة من زيت الزيتون، 1 كوب من الطماطم (الطازجة)، 2\1 كوب من البصل (الطازج).
بالرجوع إلى الجداول الموضحة سابقاً يمكن حساب السعرات الحرارية بالطريقة التالية:

السعرات الحرارية	نوع الطعام	حجم الحصة
25 سعرة حرارية	خضار طازجة	1 كوب
80 سعرة حرارية	*فول أو عدس (مطبوخة)	3\1 كوب
45 سعرة حرارية	زيت الزيتون	1 ملعقة شاي

أولاً: السعرات الحرارية من كوب واحد من الفول

$$= 80 + 80 + 80 = 240 \text{ سعرة حرارية.}$$

ثانياً: السعرات الحرارية من ملعقة طعام واحدة من زيت الزيتون:

- 1 ملعقة شاي من زيت الزيتون = 45 سعرة حرارية.
- 1 ملعقة طعام تعادل 3 ملاعق شاي.

فبالتالي 3 ملاعق شاي من زيت الزيتون = $45 + 45 + 45 = 135$ سعرة حرارية.

ما يعادلها من الملييلترات	حجم الحصة
5 مل	1 ملعقة شاي
15 مل (وهذا ما يعادل 3 ملاعق شاي)	1 ملعقة طعام

ثالثاً: السعرات الحرارية من كوب واحد من الطماطم (الطازجة)

$$= 25 \text{ سعرة حرارية}$$

رابعاً: السعرات الحرارية من 2\1 كوب من البصل (الطازج)

$$= 25 \times 0.5 = 12.5 \text{ سعرة حرارية}$$

المجموع الكلي للوجبة

$$= 412.5 = 12.5 + 25 + 135 + 240 \text{ سعرة حرارية}$$

السعرات الحرارية الإضافية

- يختلف محتوى الوجبة من السعرات الحرارية باختلاف طريقة إعدادها، فمثلاً عند قلي الأطعمة يزداد محتواها من السعرات الحرارية، بينما الطبخ بالبخار أو الشوي لا يؤدي لزيادة المحتوى من السعرات الحرارية.
- يجب حساب محتوى السعرات الحرارية من الإضافات المستخدمة في الوجبة، مثل: الصلصات والمايونيز والشرباب المحلى، نظراً لارتفاع محتواها من السعرات الحرارية.



بالأهم نهتم
#الضء_والءواء

 Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

 SFDA 19999
مركز الاءصال الموءء