

معدل حرق السعرات الحرارية بالرياضة

Diet and Exercise



A healthy approach to diabetes. A healthy approach to life.

اسلوب الحياة الصحي، طريقك للتعامل السليم مع مرض السكري

معدل حرق السعرات الحرارية بالرياضة

Minutes to burn calories

Food	Calories	Walking	Jogging	Swimming	Bicycling
Whole milk (240ml)	150	30	15	15	20
Skim milk (240ml)	90	15	10	10	10
Milkshake	400	80	40	40	50
Soft drink (240 ml)	105	20	10	10	15
Diet soft drink (240ml)	1	0	0	0	0
Cake (65gm)	235	45	25	20	30
Wafer biscuit	50	10	5	5	7
Pancake (30gm)	60	10	5	5	7
Doughnut (30gm)	125	25	15	10	15
Ice cream (1cup)	280	50	30	25	35
Apple pie (140gm)	350	65	35	30	45
Potato chips (20gm)	115	20	10	10	15
French fries (60gm)	200	40	20	20	25
Baked potato (100gm)	80	15	10	10	10
Cheeseburger (medium)	300	55	30	25	35
Apple(small)	65	10	7	5	10
Orange (medium)	65	10	7	5	10
Banana (large)	120	20	10	10	15
Fried chicken with skin (100gm)	250	45	25	25	30
Roast chicken without skin (100gm)	150	30	15	15	20
Baked fish (100gm)	140	27	15	10	15
Fried fish (100gm)	225	45	25	20	25
Fried samosas (100gm – 2 piece)	445	90	50	45	60
Baked samosas (100gm – 2 piece)	270	55	30	25	35
Balalit (1 cup)	300	55	30	25	35
Luqaimat (3 pieces)	125	25	15	10	15
Chicken machboos (1 cup)	535	100	55	50	65
Biryani, fish or chicken (1 cup)	405	75	40	35	50
Shawarma sandwich (134gm)	340	65	35	30	40
Flafel sandwich (134gm)	280	55	30	25	35

الطعم	محتوى السعرات الحرارية	المشي	الهرولة	السباحة	الدرجة المهوائية
حليب كامل الدسم (كوب)	١٥٠	٣٠	١٥	١٥	٢٠
حليب خالي الدسم (كوب)	٩٠	١٥	١٠	١٠	١٠
كوكتيل فواكه وحليب (كوب)	٤٠٠	٨٠	٤٠	٤٠	٥٠
مشروبات غازية (٢٤٠ مل)	١٠٥	٢٠	١٠	١٠	١٥
مشروبات غازية (٢٤٠ مل) دايت	١	٠	٠	٠	٠
قطعة كيك (٦٥ غ)	٢٣٥	٤٥	٢٥	٢٥	٣٠
بسكويت ويفر (حبة صغيرة)	٥٠	١٠	٥	٥	٧
فطيرية بانكيل (٣٠ غ)	٦٠	١١	٥	٥	٧
دونات (٣٠ غ)	١٢٥	٢٤	١٥	١٥	١٥
آيس كريم (كوب)	٢٨٠	٥٠	٣٠	٢٥	٣٥
فطيرية تقاح (١٤٠ غ)	٢٥٠	٦٥	٣٥	٣٥	٤٥
رقائق بطاطا (٢٠ غ)	١١٥	٢٠	١٠	١٠	١٥
بطاطا مقلية (٦٠ غ)	٢٠٠	٤٠	٢٠	٢٠	٢٥
بطاطا مشوية حبه (١٠٠ غ)	٨٠	١٥	١٠	١٠	١٠
ساندويش برغر جبنة (متوسط)	٣٠٠	٥٥	٣٠	٢٥	٣٥
تافحة (صغيرة الحجم)	٦٥	١٠	٧	٧	١٠
برتقالة (كبيرة الحجم)	٦٥	١٢	٧	٧	١٠
موزة (متوسطة الحجم)	١٢٠	٢٢	١٠	١٠	١٥
قطعة دجاج مشوية (دون جلد)	١٥٠	٣٠	١٥	١٥	٢٠
قطعة دجاج مقلية (مع الجلد)	٢٥٠	٤٥	٢٥	٢٥	٣٥
قطعة سمك مشوية (١٠٠ غ)	١٤٠	٢٧	١٥	١٥	١٥
قطعة سمك مقلية (١٠٠ غ)	٢٢٥	٤٣	٢٥	٢٥	٣٥
٢ حبة سمبوسة مقلية (١٠٠ غ)	٤٤٥	٩٠	٥٠	٤٥	٦٠
٢ حبة سمبوسة مشوية (١٠٠ غ)	٢٧٠	٥٥	٣٠	٢٥	٣٥
بلاطيط (١ كوب)	٣٠٠	٥٥	٣٠	٢٥	٣٥
لقيمات (٣ حبة)	١٢٥	٢٥	١٥	١٥	١٥
مكبوس دجاج (١ كوب)	٥٣٠	١٠٠	٥٥	٥٥	٧٥
بريانى سmek أو دجاج (١ كوب)	٤٠٥	٧٧	٤٠	٣٥	٥٠
ساندويش شاورما لحم/دجاج (١٣٤ غ)	٣٤٠	٦٥	٣٥	٣٥	٤٠
ساندويش فلافل (١٣٤ غ)	٢٨٠	٥٥	٣٥	٣٥	٥٥