



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



السرعات الحرارية



نصف كوب أرز ابيض مطبوخ : ١٣١ سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



نصف كوب سباجيتي مطبوخ
مع لحم مفروم وطماطم : 11 سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



جباتي «خبز هندي» متوسط الحجم : ٢٢٥ سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



نصف كوب عصير تفاح : ٦٠ سرعة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



حليب كامل الدسم كوب واحد : ١٥٠ سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



سمك مشوي ٨٥ جم : ١٣٦ سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



عدس كوب واحد : ٢٨ سرعة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



قهوة سريعة التحضير بدون سكر كوب واحد: • سعرات حرارية
قهوة سريعة التحضير بدون كافيين كوب واحد: • سعرات حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



سبانخ مقطعة كوب واحد: 14 سعرة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها



بصل طازج مقطوع نصف كوب: ٢٧ سرعة حرارية

تحتاج نشاط بدني لحرقها





phccqatar



phccqatar



@PHCCqatar



www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation