جدول السعرات الحرارية: الدهون والزيوت (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 2 من الأطعمة، لكل حصة ولكل 100 g.

آخر تحديث: أكتوبر 2026

الغذاء	لكل حصة		لكل 100 g			
	الحصة	السعرات	السعرات	البروتين (g)	الكربوهيدرات (g)	الدهون (g)
زيت الزيتون	1 ملعقة كبيرة (13.5 g)	119	**884**	0	0	100
زيت جوز الهند	1 ملعقة كبيرة (13.6 g)	121	**892**	0	0	99.1

المصدر: USDA FoodData Central، SR Legacy وFNDDS (ملكية عامة). قيم كل 100 g هي أرقام USDA، وقيم الحصة محسوبة حسب الوزن. الجداول التفاعلية وملصقات القيمة الغذائية: https://nutritionfactlabel.com/ar/nutrition-database/fats-and-oils/