جدول السعرات الحرارية: الخضراوات الجذرية والدرنات (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 4 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)
البطاطا الحلوة	1 متوسط (قطر 2"، بطول 5"، نيئة) (114 g)	103	**90**	2	20.7	0.2
البطاطس	1 حبة بطاطس متوسطة (173 g)	161	**93**	2.5	21.2	0.1
الجزر	1 متوسط (61 g)	25	**41**	0.9	9.6	0.2
بطاطس روسيت	1 حبة بطاطس كبيرة (قطر 3" إلى 4-1/4") (299 g)	284	**95**	2.6	21.4	0.1

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/root-vegetables/