

جدول السعرات الحرارية: الحساء والمرق (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 1 من الأطعمة، لكل حصة ولكل 100 g.

آخر تحديث: أكتوبر 2026

الغذاء	الحصة	لكل حصة				لكل 100 g		
		السعرات	البروتين (g)	الكربوهيدرات (g)	الدهون (g)	السعرات	البروتين (g)	الكربوهيدرات (g)
النودلز سريعة التحضير	1 عبوة بدون كيس النكهة (81 g)	356	10.2	60.3	17.6	440	10.2	60.3

المصدر: USDA FoodData Central، FNDDS (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/soups](https://nutritionfactlabel.com/ar/nutrition-database/soups)