# مچھلی اور سمندری غذا کیلوری چارٹ (PDF)

7 غذاؤں کی کیلوریز، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی، فی سرونگ اور فی 100 g۔

اپڈیٹ: اکتوبر 2026

| غذا | فی سرونگ | | فی 100 g | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | سرونگ | کیلوریز | کیلوریز | پروٹین (g) | کاربس (g) | چکنائی (g) |
| اٹلانٹک سالمن | 100 g | 206 | 206 | 22.1 | 0 | 12.4 |
| ایہی ٹونا | 100 g | 130 | 130 | 29.2 | 0 | 0.6 |
| تلاپیا | 1 فلیٹ (87 g) | 111 | 128 | 26.2 | 0 | 2.7 |
| جھینگا | 100 g | 119 | 119 | 22.8 | 1.5 | 1.7 |
| ڈبہ بند ٹونا | 1 ڈبہ (165 g) | 191 | 116 | 25.5 | 0 | 0.8 |
| ماہی ماہی | 1 فلیٹ (159 g) | 173 | 109 | 23.7 | 0 | 0.9 |
| مصنوعی کیکڑا | 100 g | 95 | 95 | 7.6 | 15 | 0.5 |

ماخذ: USDA FoodData Central، SR Legacy اور FNDDS (پبلک ڈومین)۔ فی 100 g قدریں USDA کی ہیں؛ فی سرونگ قدریں وزن سے نکالی گئی ہیں۔ انٹرایکٹو ٹیبلز اور نیوٹریشن لیبلز: https://nutritionfactlabel.com/ur/nutrition-database/fish-and-seafood/