کری دار میوے اور بیج 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)
اخروٹ	30 g	196	654	15.2	13.7	65.2
بادام	30 g	174	579	21.2	21.6	49.9
بادام کا آٹا	100 g	590	590	21.4	18.7	52.5
پینات بٹر	2 کھانے کا چمچ (32 g)	191	598	22.2	22.3	51.4
چیا سیڈز	15 g	73	486	16.5	42.1	30.7
کاجو	30 g	172	574	15.3	32.7	46.4
مونگ پھلی	30 g	176	587	24.4	21.3	49.7

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/nuts-and-seeds/