

# السعرات الحرارية الموجودة في كل فاكهة

قل لي ماذا تأكل أقول لك كم من سعرات حرارية تدخل الى جسمك...هذه هي حالة عدد كبير من الأشخاص الذين يسعون للمحافظة على رشاقة جسداهم .

واصبحت السعرات الحرارية اهم شيء يحتسبه كل شخص قبل ان يتناول الطعام الذي يريده، من شوكولا الى فاكهة وصولا الى الأطباق الرئيسية من غذاء وعشاء .

وفي ما يلي لائحة بالسعرات الحرارية التي تحتويها الفاكهة:

1- فاكهة تحتوي على أقل من 25 سعرة حرارية: الليمون، الليمون الحامض، التوت البري و الكرز (15 حبة)

2- فاكهة تحتوي على أقل من 50 سعرة حرارية: الجريب فروت(35 سعرة حرارية)، الخوخ (36 سعرة حرارية)، المندرين (37 سعرة حرارية)، الفراولة (كوب واحد يحتوي على 45 سعرة حرارية).

3- فاكهة تحتوي على أقل من 60 سعرة حرارية: كوب من البطيخ (51 سعرة حرارية)، نصف كوب من الرمان (52 سعرة حرارية)، كوب من الشام (56 سعرة حرارية)، كوب من العنب (58 سعرة حرارية)، كوب من التوت البري (60 سعرة حرارية).

4- فاكهة تحتوي من 70 إلى 99 سعرة حرارية: البرتقال (62 سعرة حرارية)، نصف حبة من المانجو (67 سعرة حرارية)، كوب من الأناناس (76 سعرة حرارية)، كوب من التوت (81 سعرة حرارية)، تفاحة متوسطة الحجم (81 سعرة حرارية)، إجاصة (98 سعرة حرارية).

5- فاكهة تحتوي على أكثر من 100 سعرة حرارية: الموز (105 وحدة حرارية)، نصف حبة أفوكادو (117 وحدة حرارية)، نصف كوب من التمر(207 وحدات حرارية).