

# 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 جسد هم .

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 سعة حرارية: الليمون، الليمون الحامض، التوت البري و الكرز (15 حبة)

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

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

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

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