جدول السعرات الحرارية: لحم الخنزير (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 5 من الأطعمة، لكل حصة ولكل 100 g.

آخر تحديث: أكتوبر 2026

الغذاء	لكل حصة		لكل 100 g			
	الحصة	السعرات	السعرات	البروتين (g)	الكربوهيدرات (g)	الدهون (g)
ظهر الخنزير	1 قطعة ريب، من دون الأجزاء غير المأكولة (الناتج من قطعة ريب نيئة واحدة مع الأجزاء غير المأكولة، وزنها 151 g) (89 g)	221	**248**	27.1	0	14.7
فيليه الخنزير	100 g	143	**143**	26.2	0	3.5
قطع لحم الخنزير	1 قطعة ريب من دون الأجزاء غير المأكولة (الناتج من قطعة ريب مطبوخة واحدة مع الأجزاء غير المأكولة، وزنها 209g) (157 g)	328	**209**	25.6	0	11.1
لحم الخنزير المفروم	100 g	297	**297**	25.7	0	20.8
لحم الخنزير المقدد	2 شرائح مطبوخة (16.2 g)	89	**548**	35.7	1.4	43.3

المصدر: USDA FoodData Central، SR Legacy وFNDDS (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/pork/