جدول السعرات الحرارية: الفواكه الاستوائية (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)
الأفوكادو	1 حبة أفوكادو، كاملة (201 g)	322	**160**	2	8.5	14.7
الأناناس	100 g	50	**50**	0.5	13.1	0.1
الجوافة	1 ثمرة، من دون الأجزاء غير المأكولة (55 g)	37	**68**	2.6	14.3	1
المانجو	100 g	60	**60**	0.8	15	0.4
الموز	1 متوسط (بطول 7" إلى 7-7/8") (118 g)	105	**89**	1.1	22.8	0.3

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/tropical-fruits/