

पेय पदार्थ कैलोरी चार्ट (PDF)

1 खाद्य पदार्थ की कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा, प्रति सर्विंग और प्रति 100 g।

अपडेट: अक्टूबर 2026

खाद्य	प्रति सर्विंग	प्रति 100 g				
	सर्विंग	कैलोरी	कैलोरी	प्रोटीन (g)	कार्बोहाइड्रेट (g)	वसा (g)
बादाम का दूध	1 गिलास, 250 ml (273 g)	41	15	0.4	1.3	1

स्रोत: USDA FoodData Central, SR Legacy और FNDDS (सार्वजनिक डोमेन)। प्रति 100 g मान USDA के हैं; प्रति सर्विंग मान वजन से निकाले गए हैं। इंटरैक्टिव तालिकाएँ और न्यूट्रिशन लेबल: <https://nutritionfactlabel.com/hi/nutrition-database/beverages/>