



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی دانشگاه اصفهان

نام و نام خانوادگی ارائه دهنده ی طرح : اصغر امین نیلی<sup>۱</sup>

نام و نام خانوادگی مجری : هلیا خاجوی<sup>۲</sup>

نام و نام خانوادگی مشاور علمی: فرناز شهدادیان<sup>۳</sup>

---

۱- کارشناس تغذیه و معاون مدیر کل امور دانشجویی دانشگاه اصفهان

۲- کارشناس ارشد صنایع غذایی دانشگاه اصفهان

۳- دانشجوی دکتری علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

## جدول استاندارد دریافت مقدار کالری روزانه:

| مقدار مورد نیاز روزانه | جنسیت | انرژی<br>(کیلو کالری) |
|------------------------|-------|-----------------------|
|                        | دختر  | ۱۹۰۰ – ۲۲۰۰           |
|                        | پسر   | ۲۴۰۰ – ۲۹۰۰           |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۷۱۲,۲۷۷              | چلو کباب حسینی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                |
|----------------------|------------------------|
| ۶۷۷,۰۴۷              | چلو کباب کوبیده تک سیخ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا           |
|----------------------|-------------------|
| ۷۳۵,۵۵۳              | خوراک کباب دو سیخ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                |
|----------------------|------------------------|
| ۷۶۰,۳۶۲              | چلو کباب کوبیده دو سیخ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۷۵۴,۲۱۳              | خوراک کباب مخلوط |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا               |
|----------------------|-----------------------|
| ۸۱۶,۲۶               | چلو کوبیده مرغ دو سیخ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا            |
|----------------------|--------------------|
| ۸۸۶,۱۲               | چلو خورش قیمه+چیپس |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۸۱۶,۱۳               | چلو کباب میکس |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۷۳۵,۴۳               | چلو خورش سبزی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۱۶۳,۵۳۶             | چلو کتف و بال کبابی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۷۳۶,۲۹               | چلو خورش مرغ و قارچ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                      |
|----------------------|------------------------------|
| ۱۲۲۹,۲۸              | چلو خورش قیمه بادمجان یا کدو |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۹۳۹,۱۸۶              | زرشک پلو مرغ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا            |
|----------------------|--------------------|
| ۸۳۳,۲۰۵              | چلو خورش لوبیا سبز |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۸۸۶,۲۴۱              | باقالا پلو مرغ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۷۵۵,۲۲۶              | چلو خورش کرفس |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۷۶۱,۴۳               | کلم پلو گوشت |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا         |
|----------------------|-----------------|
| ۹۷۷,۸۲               | چلو خورش فسنجان |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۷۴۲,۵۳۸              | استامبلی پلو |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۸۸۹,۰۳               | چلو خورش آلو |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۱۰۳۷,۷۱              | سبزی پلو ماهی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                  |
|----------------------|--------------------------|
| ۷۸۷,۶۱               | شوید باقالا با گوشت لقمه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۶۵۲,۲۹               | سبزی پلو تن ماهی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۷۹۱,۷                | عدس پلو کشمش و گردو |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا              |
|----------------------|----------------------|
| ۶۸۴,۷۹               | سبزی پلو میگو سوخاری |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا              |
|----------------------|----------------------|
| ۸۶۱,۱۹               | عدس پلو با گوشت لقمه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۱۱۰۱,۲۵              | چلو قلیه ماهی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا            |
|----------------------|--------------------|
| ۹۸۶,۸۸               | شوید پلو کوکو سبزی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۶۸۵,۸۸۴              | خوراک آبگوشت |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                  |
|----------------------|--------------------------|
| ۶۷۱,۶۶۷              | پلو زعفران با مرغ و قارچ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۱۴۴۰,۵۹۳             | خوراک مرغ سوخاری |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۶۷۰,۹۶۱              | خوراک تاس کباب |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۱۰۴۳,۸۲۳             | خوراک ته چین مرغ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۰۳۷,۶۲              | خوراک کشک و بادمجان |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                      |
|----------------------|------------------------------|
| ۹۴۲,۲۲۵              | خوراک ماکارونی با مرغ و قارچ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۷۲۵,۹۰۱              | خوراک دلمه فلفل سبز |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                  |
|----------------------|--------------------------|
| ۹۱۹                  | خوراک دو پیازه سیب زمینی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۷۶۸,۲۸               | خوراک کوفته سبزیجات |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۴۵۷,۵۰۸             | سالاد ماکارونی دستی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                |
|----------------------|------------------------|
| ۷۳۵                  | خوراک بندری مرغ و قارچ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                       |
|----------------------|-------------------------------|
| ۹۶۲                  | پنیر + مغز گردو + پسته + خرما |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۱۷۹۸,۴۵۳             | بیف استراگانف |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا              |
|----------------------|----------------------|
| ۱۴۸۹,۳۸              | چلو کتف و بال سوخاری |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۸۱۲,۵۹۳              | چلو جوجه کباب |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۷۵۹,۴۵۳              | خوراک کوبیده مرغ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا               |
|----------------------|-----------------------|
| ۶۹۲,۵۸               | چلو کوبیده مرغ تک سیخ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا         |
|----------------------|-----------------|
| ۱۰۵۲,۸۶              | خوراک کتلت دستی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۶۶۷,۳                | تخم مرغ+پنیر |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا   |
|----------------------|-----------|
| ۲۹۵,۵۱               | کره +مربا |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا   |
|----------------------|-----------|
| ۶۶۲,۱                | پنیر+گردو |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا     |
|----------------------|-------------|
| ۶۹۶                  | کره+شیر+عسل |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۵۰۴,۸۲               | پنیر+خیار+گوجه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۶۸۴                  | پنیر+حلوا شکری |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا  |
|----------------------|----------|
| ۵۵۹,۹                | خامه عسل |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۷۱۵                  | پنیر+خرما+شیر |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۸۳,۹۹۳              | چای+قند+شکر یا نبات |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۶۸۰,۳                | تخم مرغ+خرما |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۸۷۳,۷                | شکلات صبحانه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا     |
|----------------------|-------------|
| ۵۸,۳۸۹               | تخم مرغ+شیر |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۷۲۱,۷                | کره+حلوا شگری |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۸۴۸,۷                | شیر کاکائو+بیسکوئیت |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا            |
|----------------------|--------------------|
| ۷۴۰,۸                | پنیر+کرم ارده+خرما |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا         |
|----------------------|-----------------|
| ۶۲۹,۳۸               | املت گوجه فرنگی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا               |
|----------------------|-----------------------|
| ۶۸۰,۲                | پنیر+نان شیر مال+خرما |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا               |
|----------------------|-----------------------|
| ۷۳۴,۸۹               | سیب زمینی+تخم مرغ+کره |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۷۲۱,۱۸               | کره+کرم ارده+عسل |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا     |
|----------------------|-------------|
| ۷۰۵                  | تخم مرغ+کره |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                     |
|----------------------|-----------------------------|
| ۶۵۴,۸۸               | شیر+نان شیرمال+شکلات صبحانه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                  |
|----------------------|--------------------------|
| ۷۶۹,۹                | پنیر+نان شیرمال+کرم ارده |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۱۷,۷۱               | آش رشته |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا       |
|----------------------|---------------|
| ۱۴۷,۷۸۵              | خوراک دال عدس |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۸۲,۰۷۲              | سالاد فصل غیر شرکتی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۲۰۵,۱۶               | پوره سیب زمینی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                    |
|----------------------|----------------------------|
| ۴۹۰,۷۵۵              | سالاد کلم و هویج غیر شرکتی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۱۳۶,۱۹               | خوراک اسفناج |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا                |
|----------------------|------------------------|
| ۴۲,۱۹۳               | سالاد شیرازی غیر شرکتی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا           |
|----------------------|-------------------|
| ۲۰۶,۳۷               | سیب زمینی سرخ شده |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا          |
|----------------------|------------------|
| ۵۹,۷۲۶               | ماست و خیار سنتی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۱۲۴,۱۰۳              | خوراک لوبیا با قارچ |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۶.۵                  | کاهو    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا    |
|----------------------|------------|
| ۳,۹۱۵                | سبزی خوردن |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۳,۴۸                | خیارشور |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا  |
|----------------------|----------|
| ۳۸,۴۲۸               | سوپ کامل |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۱                   | گوچه    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۶۱,۷۴۷              | حلوا    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۱۸,۶                | خرما    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۱۷,۷۱۷              | شله زرد |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا     |
|----------------------|-------------|
| ۴۷,۰۶                | ماست کم چرب |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۱۶۸.۵                | زولبیا و بامیه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا      |
|----------------------|--------------|
| ۱۵۸,۵                | ماست و موسیر |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۴۴,۵۶                | چیپس    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۱,۷۷                | سس گوجه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۳۲,۲                | دوغ     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا  |
|----------------------|----------|
| ۱۰                   | لیمو ترش |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا     |
|----------------------|-------------|
| ۱۵۸,۵                | ماست پر چرب |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا    |
|----------------------|------------|
| ۴۰                   | لیمو شیرین |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۶,۸۲                | ترشی    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۱۷,۴                | سیب     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۵۶,۶                | موز     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا   |
|----------------------|-----------|
| ۵۱                   | توت فرنگی |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۹۴,۰۵                | پرتقال  |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۰۳,۸                | کیوی    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۱۷,۴                | انار    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۷۶                  | هندوانه |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۸۵,۹۸                | هلو     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۷۶                  | طالبی   |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۷۴,۸۸                | نارنگی  |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۹۲,۵                | خربزه   |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۸۳,۲۵                | شلیل    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۲۷۵,۸                | کیک     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا  |
|----------------------|----------|
| ۵۵                   | گوجه سبز |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۵۱,۷                | بستنی   |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا   |
|----------------------|-----------|
| ۱۴۲,۹                | سس مایونز |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۷۷,۳                 | نبات    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۴۲                  | آبمیوه  |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۵۹                  | سمنو    |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۳۰,۲                | دنت     |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۳۰,۹                | دلستر   |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۳۶۰                  | شیرینی  |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۵۶                   | گز      |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۰۲,۳                | نوشابه  |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا   |
|----------------------|-----------|
| ۳۵۲,۶                | زیتون سبز |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا    |
|----------------------|------------|
| ۴۵۶                  | نان شیرمال |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۳۶۷,۸                | نان تافتون (یک قرص) |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۴۵۷,۷                | نان برگر متوسط |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا              |
|----------------------|----------------------|
| ۱۸۳,۹                | نان تافتون (۱/۲ قرص) |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا        |
|----------------------|----------------|
| ۲۳۴                  | نان باگت متوسط |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا             |
|----------------------|---------------------|
| ۷۳۵,۶                | نان تافتون (دو قرص) |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۵,۲۲                 | ریحان   |

| انرژی<br>(کیلوکالری) | نام غذا |
|----------------------|---------|
| ۱۴                   | نارنج   |

محاسبه کالری