

راهنمای ضرایب تبدیل مواد غذایی (خام به پخته بر اساس گرم)

ماده غذایی

غلات

۲۰۷	خام به آبکش	برنج
۲۰۷	خام به کته	برنج
۳۰۲	خام به آپیژ	جو
۲	خام به آپیژ	رشته آشی
۲	خام به آپیژ	رشته پلویی
۲۰۳	خام به آپیژ	گندم
۴۰۲	خام به آپیژ	گندم (بلغور)
۳	خام به آبکش	ماکارونی (پیچ)
۲۰۵	خام به آبکش	ماکارونی (رشته ای)
۳۰۹	خام به آپیژ	ورمیشل

حبوبات

۲۰۱	خام به آپیژ	باقلا خشک
۳۰۸	خام به آپیژ	سویا
۲۰۲	خام به آپیژ	عدس
۲	خام به آپیژ	لپه
۲۰۴	خام به آپیژ	لوبیا چشم بلبلی
۲۰۱	خام به آپیژ	لوبیا سفید
۲۰۲	خام به آپیژ	لوبیا قرمز
۲۰۲	خام به آپیژ	لوبیا چیتی
۲۰۱	خام به آپیژ	ماش
۲	خام به آپیژ	نخود

گوشت قرمز

۰.۸۵	خام به کبابی	کباب برگ
۰.۶۰	خام به کبابی	کباب چنجه
۰.۸	خام به کبابی	کباب کوبیده
۰.۶	خام به سرخ شده	گوشت چرخ کرده
۰.۶۵	خام به آپیز	گوشت چرخ کرده
۰.۶	خام به آپیز	گوشت گوساله یا گوسفند
۰.۷	خام به سرخ شده	گوشت گوساله یا گوسفند
۰.۵۷	خام به سرخ شده آپیز	گوشت گوساله یا گوسفند
۰.۶۸	خام به سرخ شده	همبرگر

امعا و احشا

۰.۸۵	خام به آپیز	جگر سفید گوسفند
۰.۷۵	خام به کبابی	جگر گوسفند
۰.۶	خام به سرخ شده	جگر گوسفند
۰.۸۵	خام به آپیز	خرخره گوسفند

فراورده های گوشت

۰.۸۴	خام به سرخ شده	سوسیس
------	----------------	-------

گوشت مرغ

۰.۸	خام به آپیز	گوشت مرغ
۰.۷۶	خام به جوجه کباب	گوشت مرغ
۰.۷۶	آپیز به سرخ شده	گوشت مرغ

تخم مرغ

تخم مرغ	خام به آبپز	۱
---------	-------------	---

گوشت ماهی

ماهی جنوب	خام به آبپز	۰.۸۵
ماهی جنوب	خام به سرخ شده	۰.۷۵
ماهی جنوب	خام به کبابی در فر	۰.۶۳
ماهی جنوب	خام به بخار پز	۰.۸۳
ماهی شمال	خام به آبپز	۰.۸۵
ماهی شمال	خام به سرخ شده	۰.۶
ماهی شمال	خام به کبابی در فر	۰.۶۳
ماهی شمال	خام به بخار پز	۰.۸۵

سبزی ها

اسفناج	خام به آبپز	۰.۵۶
باقلا سبز	خام به آبپز	۱.۱
بادمجان	خام به آبپز	۰.۸۵
بادمجان	خام به سرخ شده	۰.۹
بادمجان	خام به کبابی بدون پوست	۰.۷۶
بادمجان دلمه ای	خام به آبپز	۰.۷
بامیه	خام به آبپز	۱.۲
بامیه	خام به سرخ شده	۰.۶
بامیه	خام به سرخ شده آبپز	۰.۸
پیاز	خام به آبپز	۰.۷۴
پیاز	خام به سرخ شده	۰.۲۶
پیاز	خام به سرخ شده آبپز	۰.۵۲
پیاز	خام به تفت داده	۰.۶۴
سبزی تیره	خام به آبپز	۰.۸۷
سبزی تیره	خام به سرخ شده	۰.۴۶

۱.۶۸	سرخ شده به آبپز	سبزی تیره
۰.۷۷	خام به سرخ شده آبپز	سبزی تیره
۰.۹۵	خام به آبپز	سیب زمینی پشندی
۰.۴۸	خام به سرخ شده	سیب زمینی پشندی
۰.۶	خام به پخته (در کوکو یا کنتلت)	سیب زمینی پشندی
۱.۴	خام به آبپز	سیر
۰.۴۹	خام به سرخ شده	سیر
۰.۹۵	خام به آبپز	شلغم
۰.۸۸	خام به آبپز	فلفل سبز دلمه ای
۰.۵۶	خام به آبپز	قارچ
۰.۸۳	خام به سرخ شده آب پز	قارچ
۰.۹	خام به کبابی	قارچ
۰.۹۵	خام به آبپز	کدو سبز
۰.۶۳	خام به سرخ شده	کدو سبز
۰.۹۵	خام به سرخ شده آبپز	کدو سبز
۰.۹۶	خام به آبپز	کرفس
۱.۱	خام به سرخ شده آبپز	کرفس
۰.۹	خام به آبپز	کلم سفید
۰.۴	خام به سرخ شده	کلم سفید
۰.۹۸	خام به آبپز	گل کلم
۰.۷	خام به آبپز	گوجه فرنگی
۰.۹۳	خام به کبابی	گوجه فرنگی
۰.۵۲	خام به سرخ شده	گوجه فرنگی
۰.۹۴	خام به آبپز	لوییا سبز
۰.۶۴	خام به سرخ شده	لوییا سبز
۰.۸۶	خام به سرخ شده آبپز	لوییا سبز
۰.۹	خام به آبپز	نخود فرنگی
۰.۹	خام به آبپز	هویج فرنگی

میوه های خشک

آلو بخارا	خام به آبیز	۱.۲
-----------	-------------	-----

روغن ها و چربی ها

دنبه گوسفند	خام به آبیز	۰.۶۴
-------------	-------------	------