

جدول السعرات الحرارية: الجبن (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 6 من الأطعمة، لكل حصة ولكل 100 g. آخر تحديث: أكتوبر 2026

الغذاء	لكل حصة		لكل 100 g		
	الحصة	السعرات	البروتين (g)	الكربوهيدرات (g)	الدهون (g)
الجبن الكريمي	1 ملعقة كبيرة (14.5 g)	51	6.2	5.5	34.4
جبن البروفولون	1 شريحة (1 oz) (28 g)	98	25.6	2.1	26.6
جبن الريكوتا	g 100	150	7.5	7.3	10.2
جبن الشيدر	1 شريحة (1 oz) (28 g)	115	24.3	2.1	33.8
جبن الماعز	g 30	79	18.5	0	21.1
جبن الموزاريلا	g 30	90	22.2	2.4	22.1

المصدر: USDA FoodData Central، FNDDS (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/cheese>