

جدول السعرات الحرارية: الأعشاب والتوابل والنكهات (PDF)

السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون لعدد 3 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)
خلاصة الفانيليا	1 ملعقة صغيرة (4.2 g)	12	0.1	12.7	0.1
مسحوق الثوم	1 ملعقة صغيرة (3.1 g)	10	16.6	72.7	0.7
ملح الطعام	1 ملعقة صغيرة (6 g)	0	0	0	0

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/herbs-and-spices>