

बीफ़ कैलोरी चार्ट (PDF)

8 खाद्य पदार्थों 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)
कॉर्ड बीफ़	100 g	251	251	18.2	0.5	19
चक रोस्ट	100 g	302	302	30.1	0	19.2
दुबला बीफ़ कीमा (93/7)	100 g	193	193	26.2	0	8.9
फ़्लैक स्टेक	100 g	192	192	27.7	0	8.2
बीफ़ कीमा	100 g	232	232	24.6	0	14
बीफ़ त्रिस्केट	100 g	331	331	25.9	0	24.5
सर्लोइन स्टेक	1 स्टेक (161 g)	390	242	26	0.8	15
स्कर्ट स्टेक	100 g	220	220	26.1	0	12.1

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