मांस कैलोरी चार्ट (PDF)

13 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)
कॉर्न्ड 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
पोर्क कीमा	100 g	297	**297**	25.7	0	20.8
पोर्क चॉप	1 चॉप, अपशिष्ट रहित (अपशिष्ट सहित 1 पके चॉप से यील्ड, भार 209g) (157 g)	328	**209**	25.6	0	11.1
पोर्क टेंडरलॉइन	100 g	143	**143**	26.2	0	3.5
पोर्क लॉइन	1 चॉप, अपशिष्ट छोड़कर (अपशिष्ट सहित 1 कच्चे चॉप से यील्ड, भार 151 g) (89 g)	221	**248**	27.1	0	14.7
फ़्लैंक स्टेक	100 g	192	**192**	27.7	0	8.2
बीफ़ कीमा	100 g	232	**232**	24.6	0	14
बीफ़ ब्रिस्केट	100 g	331	**331**	25.9	0	24.5
बेकन	2 स्लाइस, पके हुए (16.2 g)	89	**548**	35.7	1.4	43.3
सर्लॉइन 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/meat/