گائے کا گوشت کیلوری چارٹ (PDF)

8 غذاؤں کی کیلوریز، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی، فی سرونگ اور فی 100 g۔

اپڈیٹ: اکتوبر 2026

غذا	فی سرونگ		فی 100 g			
	سرونگ	کیلوریز	کیلوریز	پروٹین (g)	کاربس (g)	چکنائی (g)
اسکرٹ اسٹیک	100 g	220	220	26.1	0	12.1
بیف برسکٹ	100 g	331	331	25.9	0	24.5
بیف کا قیمہ	100 g	232	232	24.6	0	14
چک روسٹ	100 g	302	302	30.1	0	19.2
سرلوئن اسٹیک	1 اسٹیک (161 g)	390	242	26	0.8	15
فلینک اسٹیک	100 g	192	192	27.7	0	8.2
کارنڈ بیف	100 g	251	251	18.2	0.5	19
کم چکنائی والا بیف قیمہ (93/7)	100 g	193	193	26.2	0	8.9

ماخذ: USDA FoodData Central، SR Legacy اور FNDDS (پبلک ڈومین)۔ فی 100 g قدریں USDA کی ہیں؛ فی سرونگ قدریں وزن سے نکالی گئی ہیں۔ انٹرایکٹو ٹیبلز اور نیوٹریشن لیبلز: https://nutritionfactlabel.com/ur/nutrition-database/beef/