

چکناتیاں اور تیل کیلوری چارٹ (PDF)

2 غذاؤں کی کیلوریز، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی، فی سرونگ اور فی 100 g۔
اپڈیٹ: اکتوبر 2026

غذا	فی سرونگ	کیلوریز	کیلوریز	پروٹین (g)	کاربس (g)	چکنائی (g)
زیتون کا تیل	1 ٹیبل اسپون (13.5 g)	119	884	0	0	100
ناریل کا تیل	1 کھانے کا چمچ (13.6 g)	121	892	0	0	99.1

ماخذ: USDA FoodData Central، SR Legacy، 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/fats-and-oils](https://nutritionfactlabel.com/ur/nutrition-database/fats-and-oils)