پنیر کیلوری چارٹ (PDF)

6 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)
بکری کا پنیر	30 g	79	264	18.5	0	21.1
پروولون چیز	1 سلائس (1 oz) (28 g)	98	351	25.6	2.1	26.6
چیڈر چیز	1 سلائس (1 oz) (28 g)	115	410	24.3	2.1	33.8
ریکوٹا چیز	100 g	150	150	7.5	7.3	10.2
کریم چیز	1 کھانے کا چمچ (14.5 g)	51	350	6.2	5.5	34.4
موزاریلا	30 g	90	299	22.2	2.4	22.1

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/cheese/