

کری دار میوے کیلوری چارٹ (PDF)

4 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)
اخروٹ	g 30	196	654	15.2	13.7	65.2
بادام	g 30	174	579	21.2	21.6	49.9
کاجو	g 30	172	574	15.3	32.7	46.4
مونگ پھلی	g 30	176	587	24.4	21.3	49.7

ماخذ: USDA FoodData Central، SR Legacy، FNDDS اور (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/nuts](https://nutritionfactlabel.com/ur/nutrition-database/nuts)