پورک کیلوری چارٹ (PDF)

5 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)
بیکن	2 سلائس، پکے ہوئے (16.2 g)	89	548	35.7	1.4	43.3
پورک ٹینڈرلوئن	100 g	143	143	26.2	0	3.5
پورک چاپ	1 چاپ، فضلے کے بغیر (1 پکی ہوئی چاپ سے حاصل مقدار، فضلے سمیت، وزن 209g) (157 g)	328	209	25.6	0	11.1
پورک کا قیمہ	100 g	297	297	25.7	0	20.8
پورک لوئن	1 چاپ، فضلہ خارج (1 کچی چاپ سے حاصل مقدار، فضلے سمیت، وزن 151 g) (89 g)	221	248	27.1	0	14.7

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/pork/