

معدل حرق السعرات الحرارية بالرياضة

Diet and Exercise



اسلوب الحياة الصحي، طريقك للتعامل السليم مع مرض السكري

A healthy approach to diabetes. A healthy approach to life

Minutes to burn calories

	Calories	Walking	Jogging	Swimming	Bicycling	
MILK and DRINKS	Whole milk (240ml)	150	30	15	15	20
	Skim milk (240ml)	90	15	10	10	10
	Milkshake	400	80	40	40	50
	Soft drink (240 ml)	105	20	10	10	15
	Diet soft drink (240ml)	1	0	0	0	0
DESSERTS	Cake (65gm)	235	45	25	20	30
	Wafer biscuit	50	10	5	5	7
	Pancake (30gm)	60	10	5	5	7
	Doughnut (30gm)	125	25	15	10	15
	Ice cream (1cup)	280	50	30	25	35
	Apple pie (140gm)	350	65	35	30	45
	Balalit (1 cup)	300	55	30	25	35
	Luqaimat (3 pieces)	125	25	15	10	15
FOOD	Potato chips (20gm)	115	20	10	10	15
	French fries (60gm)	200	40	20	20	25
	Baked potato (100gm)	80	15	10	10	10
	Cheeseburger (medium)	300	55	30	25	35
	Shawarma sandwich (134gm)	340	65	35	30	40
	Flafel sandwich (134gm)	280	55	30	25	35
	Fried samosas (100gm – 2 piece)	445	90	50	45	60
	Baked samosas (100gm – 2 piece)	270	55	30	25	35
	Fried chicken with skin (100gm)	250	45	25	25	30
	Roast chicken without skin (100gm)	150	30	15	15	20
	Baked fish (100gm)	140	27	15	10	15
	Fried fish (100gm)	225	45	25	20	25
	Chicken machboos (1 cup)	535	100	55	50	65
	Biryani, fish or chicken (1 cup)	405	75	40	35	50
FRUITS	Apple(small)	65	10	7	5	10
	Orange (medium)	65	10	7	5	10
	Banana (large)	120	20	10	10	15

معدل حرق السعرات الحرارية بالرياضة

الدراجة الهوائية	السباحة	الهرولة	المشي	السعرات الحرارية	
20	15	15	30	150	حليب كامل الدسم (كوب)
10	10	10	15	90	حليب خالي الدسم (كوب)
50	40	40	80	400	كوكتيل فواكه وحليب (كوب)
15	10	10	20	105	مشروبات غازية 240مل
0	0	0	0	1	مشروبات غازية دايت 240مل
30	20	25	45	235	قطعة كيك 65غ
7	5	5	10	50	بسكويت ويفر حبة صغيرة
7	5	5	10	60	فطيرة بانكيك 30غ
15	10	15	25	125	دونات 30 غ
35	25	30	50	280	ايس كريم (كوب)
45	30	35	65	350	فطيرة تفاح 140 غ
35	25	30	55	300	بلاليل (1كوب)
15	10	15	25	125	لقيمات (3حبة)
15	10	10	20	115	رقائق بطاطا 20غ
25	20	20	40	200	بطاطا مقليه 60 غ
10	10	10	15	80	بطاطا مشوية حبه 100 غ
35	25	30	55	300	ساندويش برغر جبنة (متوسط)
40	30	35	65	340	ساندويش شاورما لحم/دجاج 134غ
35	25	30	55	280	ساندويش فلافل 134 غ
60	45	50	90	445	2 حبة سمبوسة مقليه 100 غ
35	25	30	55	270	2 حبة سمبوسة مشوية 100 غ
30	25	25	45	250	قطعة دجاج مشوية (دون جلد)
20	15	15	30	150	قطعة دجاج مقليه (مع الجلد)
15	10	15	27	140	قطعة سمك مشوية 100 غ
25	20	25	45	225	قطعة سمك مقليه 100 غ
65	50	55	100	535	مكبوس دجاج (1كوب)
50	35	40	75	405	برياني سمك أو دجاج (1كوب)
10	5	7	10	65	تفاحة (صغيرة الحجم)
10	5	7	10	65	برتقالة (كبيرة الحجم)
15	10	10	20	120	موزة (متوسطة الحجم)