

<u>کالری</u>	<u>گروه لبنیات</u>
110	1 لیوان شیر کم چرب
150	1 لیوان شیر پر چرب
150	1 لیوان ماست کم چرب
180	1 لیوان ماست پر چرب
40	1 لیوان دوغ
30	1 قاشق غذاخوری کشک
75	1 قوطی کبریت پنیر
200	50 گرم پنیر پیتزا
150	1 قوطی کبریت پنیر خامه ای
40	1 قاشق غذاخوری شیر خشک