

کالری	گروه متفرقه
50	10 گرم شکلات
200	1 عدد شیرینی تر متوسط
150	1 عدد کیک بردی
200	1 عدد شیرینی دانمارکی
450	100 گرم کیک خامه‌ای
200	1 عدد کیک سی‌گل
150	1 عدد براونی کوچک
200	1 عدد دونات
200	1 عدد پیراشکی
550	1 عدد ساندویچ همبرگر متوسط با پنیر
450	1 عدد هات‌داگ
150	1 برش متوسط پیتزا
200	1 عدد کنلت یا کوکو
180	1 پیاله سمنو
250	1 عدد سمبوسه
300	1 عدد ساندویچ فلافل
200	1 لیوان فرنی
400	100 گرم کیک اسفنجی
150	1 عدد کلوجه متوسط
600	1 لیوان آجیل
150	1 لیوان مالت‌شعیر
150	1 لیوان نوشابه
2	1 لیوان نوشابه رژیمی
60	1 عدد آدامس معمولی

20	1 عدد آدامس بدون شکر
50	1 عدد بامیه گرد کوچک
200	1 عدد زولیا متوسط
400	100 گرم پفک
180	1 لیوان حلیم بدون روغن
500	100 گرم حلواشکری
60	1 قاشق غذاخوری حلوا
70	1 عدد دلمه متوسط برگ مو
150	1 عدد دلمه بادمجان یا گوجه فرنگی
200	1 عدد کوفته
350	1 کف دست لازانیا
300	1 لیوان آبگوشت
50	1 قاشق غذاخوری کشک بادمجان
70	1 قاشق غذاخوری سالادالویه
150	1 ملاقه آش رشته
100	1 ملاقه سوپ جو
50	1 ملاقه سوپ سبزیجات
70	1 ملاقه سوپ شیر بدون خامه
20	1 قاشق مرباخوری شکر
10	1 حبه قند
20	1 قاشق مرباخوری عسل یا مربا

120	1 لیوان زله آماده
30	1 عدد بیسکویت ساقه طلایی
20	1 عدد بیسکویت ترد نمکی
20	1 عدد بیسکویت پتی بور
50	1 عدد بیسکویت کرمدار کوچک
150	نصف لیوان بستنی ساده یا میوه ای
350	1 عدد بستنی چوبی شکلاتی
50	1 ورق پنیر پیتزا
50	1 قاشق غذاخوری خورشت
20	1 قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
200	1 لیوان کمپوت
350	100 گرم پاستیل
500	100 گرم کیک تولد