



"Providing Quality Healthcare to All"

BEST MEDICAL CARE, PC

Corporate Office: 121-08 Hillside Ave., Richmond Hill, NY 11418 Tel: 718-850-1673

چند غذائی اشیاء کی کیلوریز

How much Calories your meal Contains?

80 Cal. کیلوریز	80	1 Slice	1 سلائس	Bran Bread	بھوسے والی روٹی
80 Cal. کیلوریز	80	1 Slice	1 سلائس	White bread	سفید ڈبل روٹی
160 Cal. کیلوریز	160	1 Piece	1 عدد	Chapati	چپاتی درمیان
80 Cal. کیلوریز	80	1/3 Cup	1/3 کپ	Boiled Rice	چاول ابلے ہوئے
80 Cal. کیلوریز	80	1/2 Cup	1/2 کپ	Cooked Porridge	دلیہ پکا ہوا
80 Cal. کیلوریز	80	1 Cup.	1 کپ	Boiled Pulse	دال ابلی ہوئی
55 Cal. کیلوریز	55	25 Gr.	25 چھٹانگ	Fish/Chicken	مچھلی امرغی
75 Cal. کیلوریز	75	25 Gr.	25 چھٹانگ	Meat/Beef	گائے / بکرے کا گوشت
75 Cal. کیلوریز	75	1M-Size	1 درمیانہ	Boiled Egg	انڈا ابلایا ہوا
75 Cal. کیلوریز	75	1M-Size	1 درمیانہ	Banana	کیوا
60 Cal. کیلوریز	60	1M-Size	1 درمیانہ	Apple/Orange	سیب / آئینو
60 Cal. کیلوریز	60	1 Cup	1 کپ	Papaya/Water Melon	پپے / تربوز کشا ہوا
60 Cal. کیلوریز	60	1M-Size	1 کپ	Citron	چھترہ
80 Cal. کیلوریز	80	1M-Size	1 کپ	Boiled Potatos	آٹا ابلایا ہوا
80 Cal. کیلوریز	80	1/2 Cup	1/2 کپ	Cucumber (Sliced)	مڑا ابلایا ہوئی
14 Cal. کیلوریز	14	1 Cup	1 کپ	Boiled Peas	کھیرا کچا
16 Cal. کیلوریز	16	1/2 Cup	1/2 کپ	Cauli Flower	پھول گوہی
20 Cal. کیلوریز	20	1/2 Cup	1/2 کپ	Radish (Sliced)	مونی کچی (کٹی ہوئی)
25 Cal. کیلوریز	25	1/2 Cup	1/2 کپ	Onion (Sliced)	پیاز کچی (کٹی ہوئی)
75 Cal. کیلوریز	75	4 Ounce	4 اونس	Milk (with Cream)	دودھ بالائی والا
60 Cal. کیلوریز	60	4 Ounce	4 اونس	Milk (with out Cream)	دودھ بغیر بالائی
25 Cal. کیلوریز	25	1 Cup	1 کپ	Ice Cream	آئس کریم
140 Cal. کیلوریز	140	12 Ounce	12 اونس	Cold Drink	کولڈ ڈرنک
45 Cal. کیلوریز	45	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Edible Oil	کھانے کا تیل
45 Cal. کیلوریز	45	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Ghee (Butter Oil)	گھی
45 Cal. کیلوریز	45	1 Tea Spoon	1 چائے کا چمچ	Almond	بادام
45 Cal. کیلوریز	45	6M-Size	6 درمیانہ	Peanut	مونت پھنی
45 Cal. کیلوریز	45	10M-Size	10 بڑے دانے	Coconut (Shredded)	تاریں پسا ہوا

Recommended Daily Calorie Intake

Females

Activity Level

Age	Sedentary	Moderate
2	1000	1000
3	1000	1200
4-5	1200	1400
6	1200	1400
7	1200	1600
8	1400	1600
9	1400	1600
10	1400	1800
11	1600	1800
12	1600	2000
13	1600	2000
14	1800	2000
15	1800	2000
16-18	1800	2000
19-20	2000	2000
21-25	2000	2000
26-40	1800	2000
41-45	1800	2000
46-50	1800	2000
51-60	1600	1800
61-65	1600	1800
66 and up	1600	1800

Recommended Daily Calorie Intake

Males

Activity level

Age	Sedentary	Moderate
2	1000	1000
3	1000	1400
4-5	1200	1400
6	1400	1600
7	1400	1600
8	1400	1600
9	1600	1800
10	1600	1800
11	1800	2000
12	1800	2200
13	2000	2200
14	2000	2400
15	2200	2600
16-18	2400	2800
19-20	2600	2800
21-25	2400	2800
26-40	2400	2600
41-45	2200	2600
46-50	2200	2400
51-60	2200	2400
61-65	2000	2400
66 and up	2000	2200