

বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালোরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি-১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
শস্য জাতীয়													
সিদ্ধ চাল (টেকিছাঁটা)	১২.৬	০.৯	-	৩৪৯	৮.৫	০.৭৬	৭৭.৪	১০	২.৮	৯	০.২৭	০.১২	-
সিদ্ধ চাল (কলেছাঁটা)	১৩.৩	০.৭	০.২	৩৬৫	৬.৪	০.৪	৭৯.০	৯	৪.০	-	০.২১	০.০৯	-
আতপ চাল (টেকিছাঁটা)	১৩.৩	০.৯	০.৬	৩৪৬	৭.৫	১.০	৭৬.৭	১০	৩.২	২	০.২১	০.১৬	-
আতপ চাল (কলেছাঁটা)	১৩.৭	০.৬	০.২	৩৪৫	৬.৮	০.৫	৭৮.২	১০	৩.১	-	০.০৬	০.০৬	-
আটা	১২.২	২.৭	১.৯	৩৪১	১২.১	১.৭	৬৯.৪	৪৮	১১.৫	২৯	০.৪৯	০.২৯	-
ময়দা	১৩.৩	০.৬	০.৩	৩৪৮	১১.০	০.৯	৭৩.৯	২৩	২.৫	২৫	০.১২	০.০৭	-
সেমাই	১১.৭	০.৭	০.২	৩৫২	৮.৭	০.৪	৭৮.৩	২২	২.০	-	০.১৯	০.০৫	-
সুজি	-	-	০.২	৩৪৮	১০.৪	০.৮	৭৪.৮	১৬	১.৬	-	০.১২	০.০৩	-
চিড়া	১২.২	২.০	০.৭	৩৪৬	৬.৬	১.২	৭৭.৩	২০	২০.০	-	০.২১	০.০৫	-
মুড়ি	৯.৪	১.৮	০.৩	৩৫৪	৭.৮	০.১	৮০.৬	২৩	৬.৬	-	০.২১	০.১২	-
ভুট্টা (কচি)	৬৭.১	০.৮	১.৯	১২৫	৪.৭	০.৯	২৪.৬	৯	১.১	৩২	০.১১	০.১৭	৬
যব	১২.৫	১.২	৩.৯	৩৩৬	১১.৫	১.৩	৬৯.৬	২৬	৩.০	১০	০.৪৭	০.২০	-
ডালজাতীয় খাবার													
ছোলার ডাল	৯.৯	২.৭	১.২	৩৭২	২০.৮	৫.৬	৫৯.৮	৫৬	৯.১	১২৯	০.৪৮	০.১৮	১
মাসকলাই ডাল	১০.৯	৩.২	০.৯	৩৪৭	২৪.০	১.৪	৫৯.৬	১৫৪	৯.১	৩৮	০.৪২	০.৩৭	-
শিমের বিচি	৯.৬	৩.২	১.৪	৩৪৭	২৪.৯	০.৮	৬০.১	৬০	২৭	-	০.৫২	০.১৬	-
মুগডাল	১০.১	৩.৫	০.৮	৩৪৮	২৪.৫	১.২	৫৯.৯	৭৫	৮.৫	৪৯	০.৭২	০.১৫	-
খেসারি ডাল	১০.০	২.৩	২.৩	৩৪৫	২৮.২	০.৬	৫৬.৬	৯০	৬.৩	১২০	০.৩৯	০.৪০	-

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	কারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি- ১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
মসুর ডাল	১২.৪	২.১	০.৭	৩৪৩	২৫.১	০.৭	৫৯.০	৬৯	৪.৮	২৭০	০.৪৫	০.৪৯	-
মটর (শুকনা)	১৬.০	২.২	৪.৫	৩১৫	১৯.৭	১.১	৫৬.৫	৭৫	৫.১	৩৯	০.৪৭	০.১৯	-
অড়হর	১৩.৪	৩.৫	১.৫	৩৩৫	২২.৩	১.৭	৫৭.৬	৭৩	৫.৮	১৩২	০.৪৫	০.৫১	-
সয়াবিন	৮.১	৪.৬	৩.৭	৪৩২	৪৩.২	১৯.৫	২০.৯	২৪০	১১.৫	৪১১	০.৭৩	০.৭৬	-
শাকপাতা													
বতুয়াশাক	৮৯.৬	২.৬	০.৮	৩০	৩.৭	০.৪	২.৯	১৫০	৪.২	১৭৪০	০.০১	০.১৪	৩৫
লাউশাক	৮৭.৯	১.৭	১.৩	৩৯	২.৩	০.৭	৬.১	৮০	-	৭১৯৬	-	-	৯০
ফুলকপি পাতা	৮০	৩.২	২.০	৬৬	৫.৯	১.৩	৭.৬	৬২৬	৪০.০	-	-	-	-
কালো কচুশাক	৭৮.৮	২.৫	১.৮	৭৭	৬.৮	২.০	৮.১	৪৬০	৩৮.৭	১২০০০	০.০৬	০.৪৫	৬৩
সবুজ কচুশাক	৮২.৭	২.২	২.৯	৫৬	৩.৯	১.৫	৬.৮	২২৭	১০.০	১০২৭৮	০.২২	০.২৬	১২
ধনেপাতা	৮৬.৩	২.৩	১.২	৪৪	৩.৩	০.৬	৬.৩	১৮৪	১৮.৫	৬৯১৮	০.০৫	০.০৬	১৩৫
মেথিশাক	৮৬.১	১.৫	১.১	৪৯	৪.৪	০.৯	৬.০	৩৯৫	১৬.৫	২৩৪০	০.০৪	০.৩১	৫২
সজনে পাতা	৭৫.৯	২.৩	০.৯	৯২	৬.৭	১.৭	১২.৫	৪৪০	৭.০	৬৭৮০	০.০৬	০.০৫	২২০
খেসারি শাক	৮৪.২	১.১	২.১	৫৫	৬.১	১.০	৫.৫	১৬০	৭.৩	৩৫৩০	০.০১	০.০৩	৪১
সরিষা শাক	৮৯.৮	১.৬	০.৮	৩৪	৪.০	০.৬	৩.২	১৫৫	১৬.৩	২৬২২	০.০৩	-	৩৩
মিষ্টি আলু শাক	৮০.৭	২.২	২.৪	৬৩	৪.২	০.৮	৯.৭	৩৬০	১০.০	৭৮০০	০.০৭	০.২৪	২৭
লাল শাক	৮৮.০	১.৬	-	৪৩	৫.৩	০.১	৫.০	৩৭৪	-	১১৯৪০	০.১০	০.১৩	৪৩
কলমিশাক	৮৭.৬	১.১	১.২	৪৬	১.৮	০.১	৯৪	১০৭	৩.৯	১০৭৪০	০.১৪	০.৪০	৪২
পুঁইশাক	৯২.০	১.৪	-	২৭	২.২	০.২	৪.২	১৬৪	১০.০	১২৭৫০	০.০২	০.৩৬	৬৪
পাট শাক	৮৩.৫	১.৩	-	৬২	২.৬	০.১	১২.৬	১১৩	-	১১৭০০	০.১০	০.০৯	অল্প
হেলেধগা শাক	৮৯.১	০.৮	-	৪১	১.৯	০.১	৮.১	৩১	-	১৩৭০০	০.০১	০.১৬	অল্প

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি- ১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
উঁটাশাক	৯৪.৩	০.৫	১.০	২২	১.৮	০.২	৩.৩	৮০	২৫.৫	১০১০০	০.২৬	০.১৮	৭৮
ধানকুনি পাতা	৭৯.৩	২.৭	-	৭৩	২.৬	০.১	১৫.৩	১০৫	-	১৩১০০	০.০৯	০.১০	২১
মিষ্টি কুমড়া শাক	৮৯.৪	১.৪	২.১	৩৮	২.১	০.২	৭.০	৪০	-	১২০০০	০.১২	০.২৪	৬১
মুলা শাক	৯৪.৬	০.৬	১.০	২৪	১.৭	০.৯	২.৩	২৮	৩.৬	৯৭০০	০.০৪	০.০৯	১৪৮
পালংশাক	৯০.৮	১.৮	০.৬	৩০	৩.৩	০.১	৪.০	৯৮	১০.০	৮৪৭০	০.০৩	০.০৯	৯৭
মূলজাতীয় খাবার													
শালগম	৯২.৯	০.৬	০.৯	২১	১.৪	অল্প	৩.৮	২৪	০.৪	-	০.০৩	০.০২	১৫
গাজর	৮৫.০	০.৯	১.২	৫৭	১.২	০.২	১২.৭	২৭	২.২	১০৫২০	০.০৪	০.০৫	৬
কচুর মুখী	৬৪.৪	১.৫	-	২৬৬	১.৮	অল্প	৩২.৪	২২	-	-	০.০৪	অল্প	অল্প
মুলা	৯২.৭	০.৫	০.৬	২৮	১.৩	০.১	৫.৪	১০	০.৫	-	০.৪৩	অল্প	৩৪
কচু	৭০.০	১.৭	১.০	১১৬	৩.০	০.৮	২৪.৪	৪০	১.৭	-	০.১৬	০.১১	৬
গোলআলু	৭৪.৭	০.৬	০.৪	৮৭	১.৬	০.৬	২২.৬	১১	০.৭	-	০.০৩	০.০৩	১০
মিষ্টিআলু	৬৮.৫	১.০	০.৮	১২০	১.২	০.৩	২৮.২	২০	০.৮	-	০.০৬	০.০২	২
সবজি বা তরকারি													
উঁটা	৯২.৫	১.৮	১.২	১৯	০.৯	০.১	৩.৫	২৬০	১.৮	২৫৫	০.০১	০.১৮	১০
চাল কুমড়া	৯৬.৫	০.৩	০.৮	১০	০.৪	০.১	১.৯	৩০	০.৮	-	০.০৬	০.০১	১
উচ্ছে	৮৩.২	১.৪	১.৭	৬০	২.১	১.০	১০.৬	২৩	২.০	১২৬	০.০৭	০.০৬	৯৬
শিম (কচি)	৮৬.১	০.৯	১.৮	৪৮	৩.৮	০.৭	৬.৭	২১০	১.৭	১৮৭	০.১০	০.০৫	৯
চিচিঙা	৯৪.৬	০.৫	০.৮	১৮	০.৫	০.৩	৩.৩	২৬	০.৩	৯৬	০.০৪	০.০৬	-
শসা	৯৪.৯	০.৪	০.৪	২২	১.৬	০.১	৩.৫	১৪	১.৫	অল্প	০.১৬	০.০২	৫
মটর গুঁটি	৬৭.৫	১.২	৪.০	১২৭	৭.৪	০.৩	২৩.৭	২৬	১.৫	-	০.০১	০.১২	৫

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	কারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি- ১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
লাউ	৮৩.১	০.৬	০.৬	৬৬	১.১	০.০১	১৫.১	২৬	০.৭	-	০.০১	০.০২	৪
টমেটো (কাঁচা)	৯৩.১	০.৬	০.৭	২৩	১.৯	০.১	৩.৬	২০	১.৮	১৯২	০.০৭	০.০১	৩১
কাঁচা মরিচ	৭৩.৫	১.০	৬.৮	১০৩	১.৬	০.১	২৩.৭	১১	১.২	২৩৪০	০.১৭	০.১৬	১২৫
সজিনা	৮৩.৩	১.৯	৪.৮	৬০	৩.২	০.১	১১.৪	২১	৫.৩	৭৫০	০.০৪	০.০২	৪৫
বরবটি	৮৭.০	০.৮	৩.৮	৫০	৩.০	০.২	৯.০	৩৩	৫.৯	-	০.১৪	০.০৩	অল্প
বাঁধাকপি	৯৩.৩	০.৫	১.০	২৬	১.৩	০.২	৪.৭	৩১	০.৮	-	০.০৬	০.০৫	৩
কাঁচা কলা	৭৮.৭	১.০	০.৭	৮৩	২.৬	০.৪	১৭.৩	১১	০.৬	-	০.০৯	০.০৬	৪
বেগুন	৯২.৪	০.৮	১.৩	৪২	১.৮	২.৯	২.২	২৮	০.৯	৮৫০	০.১২	০.০৮	৫
কাঁকরোল	৭৯.৪	০.৯	-	৮০	২.১	০.৩	১৭.৪	৩৬	-	৪১০	০.০৮	০.০৬	-
টেঁড়স	৮৮.৩	১.১	১.২	৪৩	১.৮	০.১	৮.৭	১১৬	১.৫	১৬৭০	০.০৪	০.১৬	১০
শিম	৮৯.৯	০.৭	১.৯	৩৮	৩.৯	০.১	৫.৪	২৮	২.৬	২৫৪০	০.০৫	০.০১	২
ফুলকপি	৮৯.০	০.৮	১.২	৪১	২.৬	০.১	৭.৫	৪১	১.৫	-	০.০২৭	০.০৩	৯১
মিষ্টি কুমড়া	৯৩.০	০.৭	০.৭	৩০	১.৪	০.৫	৪.৫	৪৮	০.৭	৭২০০	০.০৭	০.০৬	২৬
ফল													
পেয়ারা	৮১.৭	০.৭	৫.২	৫১	০.৯	০.৩	১১.২	১০	১.৪	১০০	০.২১	০.০৯	২১০
পাকা আম	৭৮.৬	০.৪	০.৭	৯০	১.০	০.৭	২০.০	১৬	১.৩	৮৩০০	০.১০	০.০৭	৪১
পাকা কাঁঠাল	৮৮.০	১.১	০.২	৪৮	১.৮	০.১	৯.৯	২০	০.৫	৪৭০০	০.১১	০.১৫	২১
কালো জাম	৯৬.৬	০.১	৩.৮	১১	১.০	০.৮	১.৪	২২	৪.৩	১২০	০.০৯	০.০২৪	৬০
আনারস (জলডুগী)	৯২.৪	০.২	-	৩০	০.৯	০.২	৬.২	১৮	-	১৮৩০	০.১১	০.০৪	২১
খেজুর (শুকনো)	১৮.০	১.৭	৩.৯	৩২৪	২.২	০.৬	৭৭.৫	৬৩	৭.৩	-	০.১০	০.০৪	অল্প
কামরাঙা	৮৮.৬	০.৪	১.০	৫০	০.৫	১.০	৯.৫	১১	১.২	অল্প	০.১২	০.০৪	৬১

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালোরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	কারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি-১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
আপেল	৮১.০	০.৩	১.০	৭৬	০.৪	০.৩	১৮.১	২০	১.০	-	০.১২	০.০৩	৪
আঙ্গুর	৭৫.৩	০.৫	২.৯	৯৭	০.৫	০.১	২৩.৬	২২	০.৫	-	০.১০	০.০৬	২৯
কমলা	৮৯.৪	০.১	০.৩	৪৩	০.৭	০.১	৯.৭	২২	০.৩	-	০.০৪	০.০১	৪০
বেল	৭৭.৫	০.৯	২.৯	৮৭	২.৬	০.২	১৮.৮	৩৮	০.৬	-	০.০৩	০.০২	৯
বরই	৭৩.২	১.০	-	১০৪	২.৯	০.১	২৩.৮	১১	-	-	০.০২	০.০৫	৫১
খিরা	৯৫.৫	১.১	-	১১	০.৯	০.১	১.৬	১৮	-	অল্প	০.০১	০.০৩	৩
লিচু	৮৪.১	০.৫	০.৫	৬১	১.১	০.২	১৩.৬	১০	০.৭	-	০.০২	০.০৬	৩১
কাগজি লেবু	৮৪.৬	০.৭	১.৩	৫৯	১.৫	১.০	১০.৯	৯০	০.৩	১৫	০.০২	০.০৩	৬৩
তরমুজ	৯৫.৮	০.৩	০.২	১৬	০.২	০.২	৩.৩	১১	৭.৯	-	০.০২	০.০৪	১
পাকা টমেটো	৯৪.০	০.৫	০.৮	২০	০.৯	০.২	৩.৬	৪৮	০.৪	৩৫১	০.১২	০.০৬	২৭
মাছ										ভিটামিন-এ			
আইড়	৭৮.১	১.২	-	৮৯	১৫.৯	১.৩	৩.৫	৩৮০	০.৭	-	-	-	১১
বাঁশ পাতা/কাজলী	৭৬.১	১.৪	-	১১২	১৮.২	৪.৪	-	১৭৫	-	-	-	-	-
বাটা (ছোট)	৭৯.০	২.০	-	৮৯	১৪.৩	২.৫	২.২	৭৯০	১.১	-	-	-	-
বোয়াল	৭৩.০	১.৩	-	১১৬	১৫.৪	২.৭	৭.৬	১৬০	০.৬	-	-	-	৮
গলদা চিংড়ি (শুকনা)	১৪.৯	১৭.৩	-	২৮৭	৬০.০	৩.২	৪.৬	৩৮৪৭	৪৬.৯	-	-	-	-
গুঁড়া (গুঁটকি)	৮.৭	২.৩	-	৩৬৪	৮৮.৪	১.১	-	৯৭	২২.৬	-	-	-	-
ইলিশ	৫৩.৭	২.২	-	২৭৩	২১.৮	১৯.৪	২.৯	১৮০	২.১	-	-	-	২৪
কালিবাউস	৮১.০	১.৩	-	৭৬	১৪.৭	১.০	২.০	৩২০	০.৮	-	-	-	১১
কাতলা	৭৩.৭	১.৫	-	১১১	১৯.৫	২.৪	২.৯	৫৩০	০.৯	-	-	-	-
খলসে	৭৫.০	১.৯	-	১১২	১৬.১	৩.৯	৩.১	৪৬০	০.৯	-	-	-	-

খাদ্যের নাম	জলীয় অংশ (গ্রাম)	খনিজ পদার্থ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালোরি)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	লৌহ (মিলিগ্রাম)	ক্যারোটিন (মাইক্রোগ্রাম)	ভিটামিন বি- ১ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম)	ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)
কই	৭০.০	২.০	-	১৫৬	১৪.৮	৮.৮	৪.৪	৪১০	১.৪	-	-	-	৩২
মৃগেল	৭৫.০	১.৫	-	৯৮	১৯.৫	০.৮	৩.২	৩৫০	১.১	-	-	-	-
পাংগাস	৭২.৩	১.০	-	১৬১	১৪.২	১০.৮	১.৭	১৮০	০.৫	-	-	-	৭
চিংড়ি	৭৭.৪	১.৭	-	৮৯	১৯.১	১.০	০.৮	৩২৩	৫.৩	-	০.০১	০.১০	০
রুই	৭৬.৭	০.৯	-	৯৭	১৬.৬	১.৪	৪.৪	৬৫০	১.০	-	০.০৫	০.০৭	২২
সরপুঁটি	৭০.২	১.৫	-	১৬১	১৬.৫	৯.৫	২.৩	২২০	০.৫	-	-	-	১৪
শিং	৬৮.০	১.৭	-	১২৪	২২.৮	০.৬	৬.৯	৬৭০	২.৩	-	-	-	৯
টেংরা (শুকনা)	১৩.৮	২৭.৪	-	২৫৫	৫৪.৯	৩.৯	-	৮৪৩	১০০.৮	-	-	-	-
মাংস ও ডিম													
গরুর মাংস	৭৪.৩	১.০	-	১১৪	২২.৬	২.৬	-	১০	০.৮	-	০.১৫	০.০৪	২
মহিষের মাংস	৭৮.৭	১.০	-	৮৬	১৯.৪	০.৯	-	৩	-	-	-	-	-
হাঁসের মাংস	৭২.৩	১.২	-	১৩০	২১.৬	৪.৮	০.১	৪	-	-	-	-	-
মুরগির মাংস	৭২.২	১.৩	-	১০৯	২৫.৯	০.৬	-	২৫	-	-	-	০.১৪	-
খাসির মাংস	৭৪.২	১.১	-	১১৮	২১.৪	৩.৬	-	১২	-	-	-	-	-
কবুতরের মাংস	৭০.৪	১.৪	-	১৩৭	২৩.৩	৪.৯	-	১২	-	-	-	-	-
মুরগীর ডিম	৭৩.৭	১.০	-	১৭৩	১৩.৩	১৩.৩	-	৬০	২.১	২৯৯	০.১০	০.৪০	-
হাঁসের ডিম	৭১.০	১.০	-	১৮১	১৩.৫	১৩.৭	০.৮	৭০	৩.০	২৬৯	০.১২	০.২৬	-
দুধ													
গরুর দুধ	৮৭.৫	০.৮	-	৬৭	৩.২	৪.১	৪.৪	১২০	০.২	৬.০	০.০৫	০.১৯	২
মহিষের দুধ	৮১.০	০.৮	-	১১৭	৪.৩	৮.৮	৫.০	২১০	০.২	-	০.০৪	০.৩০	১
ছাগলের দুধ	৮৬.৮	০.৮	-	৭২	৩.৩	৪.৫	৪.৬	১৭০	০.৩	-	০.০৫	০.০৪	১
মায়ের দুধ	৮৮.০	০.১	-	৬৫	১.১	৩.৪	৭.৪	২৮	০.১	-	০.০২	০.০২	৩

নোট : কি. ক্যাল (কিলোক্যালোরি)। উৎস : দেশীয় খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিমান, আইএনএফএস, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়