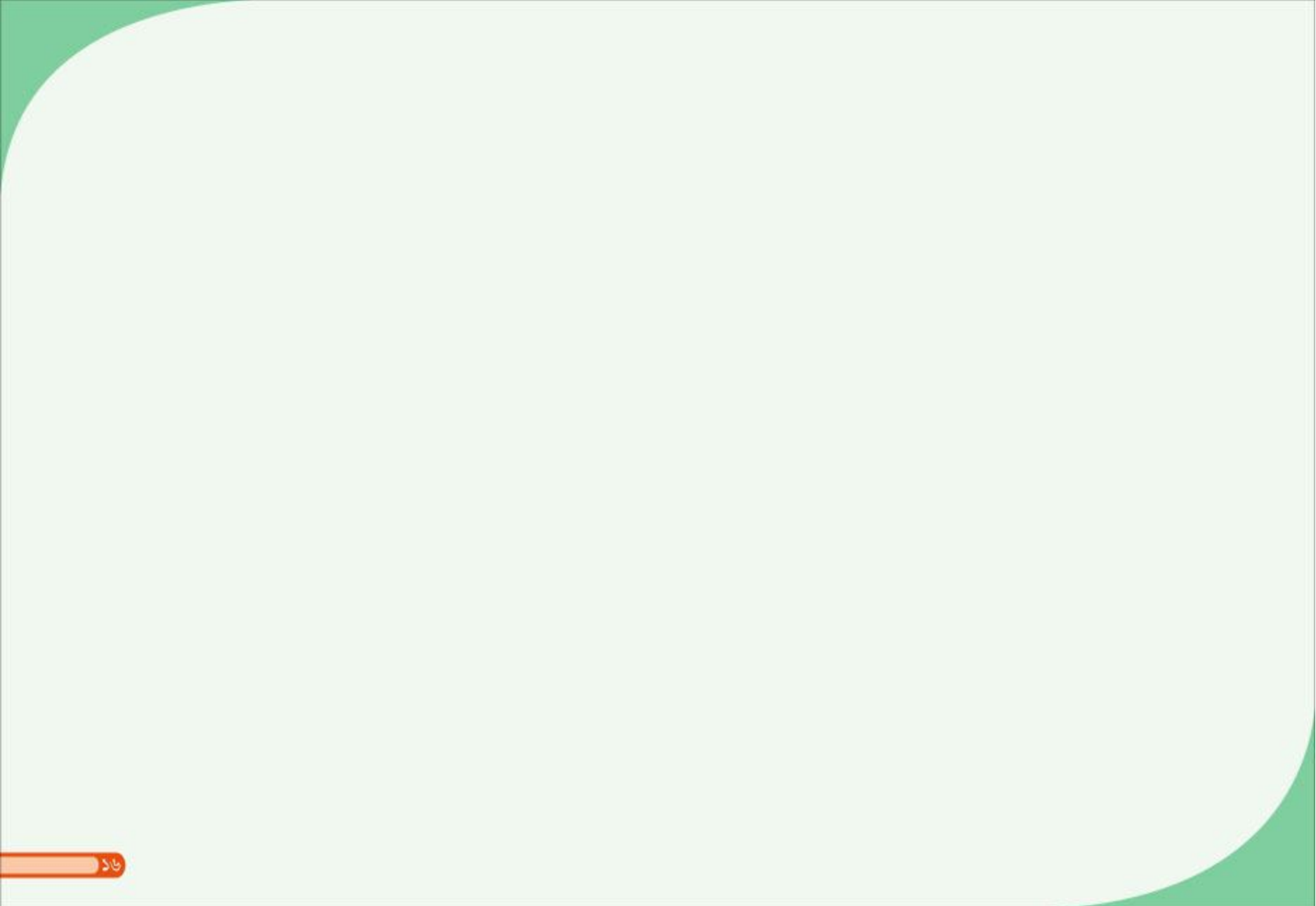




বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN)  
সেচ ভবন (৪র্থ তলা) ২২ মানিক মিয়া এভিনিউ শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭  
ফোন: ৮৮-০২-৯১১৭৮৬২, ৯১৩৬৪৯৫, ফ্যাক্স: ৮৮-০২-৯১২৭৫১৬, ই-মেইল: birtan\_bd@yahoo.com  
www.birtan.gov.bd



## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### মিশ্রিত(পাঁচ মিশালী) জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	পৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	পায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-বি (মিঃ গ্রাম)
১৯৩।	করোলা ভাজি	১৩০	৭৪.০	৩.১	৯.১	৭.১	৪.১	৩১	২.৬	০.৪৬	১৫	০.২৬	০.০৬	০.০৫	৯৯.০
১৯৪।	পটল সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৮	৯১.৬	২.৩	০.৪	২.৫	২.৫	৭২	০.৭	০.২৩	১৫	০.২১	০.০২	০.১০	৮.৭
১৯৫।	কাকরোল সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৬৯	৮১.৫	২.২	০.৫	১৩.৪	১.৩	১২৮	১.৪	০.৬৭	২৬	০.৮১	০.০৬	০.২২	২৪.৫
১৯৬।	পুই শাক সিদ্ধ	৩৩	৮৯.২	৩.১	০.৪	২.৮	২.৯	১৭	০.৬	০.২০	১	-	০.০২	০.০২	১২.২
১৯৭।	চেড়শ টমেটো ভূনা	১২৭	৭২.১	৩.৪	৭.৪	৯.০	৫.০	২২	০.৬	০.১২	৫৩	০.১৩	০.০৬	০.০৪	৪.৩
১৯৮।	মুসুরী তাল সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১৫৫	৫৬.৯	১৩.৬	০.৪	২১.২	৬.৫	৭৯	১.১	০.১৪	৫৫৪	১.৬১	০.০৮	০.০৭	২০.১
১৯৯।	চেড়শ সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩২	৯০.০	১.৭	০.১	৪.৭	২.৫	৩৫	০.৫	০.৩৮	০	০	০.৪০	সামান্য	৯.২
২০০।	কাঁচা পেপে সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩২	৮৯.৯	০.৮	০.১	৬.১	১.৬	২৪	০.৪	০.৬৬	১৬	০.৯৮	০.০৫	০.০৫	১৪.১
২০১।	মটর সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১৭০	৫৪.০	১১.৫	১.১	২৫.২	৬.৮	১৯২	৭.৪	০.৮৬	৭৮৯	-	০.০২	০.১৪	১৭.৫
২০২।	কাঁচা কলা সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৭৬	৭৯.৩	১.৯	০.৩	১৫.২	২.৩	১৫৭	৩.১	১.২৩	৬৭২	৩.৭০	০.০৪	০.১১	১৫.৫
২০৩।	গোলআলু সিদ্ধ (লবনসহ)	৮৪	৭৭.০	১.৪	০.৮	১৬.৬	২.৫	৪০	০.৮	০.২৩	৪	২.৬৭	০.১০	০.০৩	৪.৮
২০৪।	দোল আলু সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৬৭	৮১.৫	১.২	০.২	১৪.২	২.১	৪৬	১.১	০.২৩	০	২.৬৭	০.১৩	০.০৩	৪.৯
২০৫।	মুলা সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৪	৯২.৪	১.২	০.১	৩.৩	২.১	৫২	১.১	০.২৩	০	২.৬৭	০.০৮	০.০৩	৫.২

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### মিশ্রিত(পাঁচ মিশালী) জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্পি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	পৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৭১।	প্রেইন পেপলাও	১২৮	৬৯.৭	২.২	২.৩	২৪.১	১.১	২৫৫	৪.৮	১.০৬	১০৩০	-	০.০২	০.১২	৮৪.৪
১৭২।	মিষ্টি কুমড়া সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৯	৯০.৪	২.২	০.৫	২.১	৩.৮	৫৬	০.৭	০.২৩	০	২.৬৭	০.০৫	০.০৭	৩.৫
১৭৩।	টমেটো পাকা সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩০	৯০.৬	২.১	০.৫	২.৭	৩.১	৬৮	১.৯	২.১৯	২২৯	১.৩৬	০.১৭	০.৩৬	০
১৭৪।	দেশী মুরগীর ডিম সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১৭৯	৭২.৯	১৫.১	১৩.২	০.০	০	৩৫	০.৫	০.৩৪	৫	০.২৩	০.০৪	০.০৪	৭.৩
১৭৫।	কার্ণের মুরগীর ডিম সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১৫৮	৬৮.৫	১৬.৫	১০.২	০	০	৩৬	০.৮	০.৩৭	১	০.২২	০.০২	০.০২	৪৬.৬
১৭৬।	হাঁসের ডিম সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২১৪	৬৫.৬	১৫.৩	১৬.২	১.৬	০	৩৪	০.৫	০.০৭	৩৬৪	০.৬৮	০.০৪	০.০৭	০.৭
১৭৭।	বেকিং পাউডার	১৭২	৬.৩	৫.২	০	৩৭.৮	০	১১৩০০	সামান্য	সামান্য	০	০	০	০	০
১৭৮।	পান পাতা	৪২	৮৫.৪	৩.১	০.৪	৪.১	৪.৭	২৩০	৭.০	১.০০	-	-	০.০৭	০.০৩	৫.০
১৭৯।	লবন	০	সামান্য	০	০	০	০	সামান্য	সামান্য	সামান্য	০	০	০	০	০
১৮০।	সবুজ ছাটা শাক সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩০	৮৯.৩	২.৩	০.৩	১.৭	৫.১	৮৩	২.১	০.৮৭	০	০.৯৩	০.০৫	০.০৩	০
১৮১।	লাল শাক সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩৭	৮৬.৮	৫.৩	০.৪	০.৬	৫.০	২৬	১.০	০.৭৩	০	০.৫	০.১৫	০.০৫	০
১৮২।	হারিকাবাব (গরু)	২৩৩	৬০.৪	১২.৭	১৬.৯	৬.৬	১.৮	১১৯	২.২	০.৬৮	০	০.২৪	০.২১	০.৩৪	০
১৮৩।	ছোলা সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১৮২	৫২.৫	১০.৬	৩.১	২৩.৩	৯.১	১৩	১.১	০.৬৯	২৪	০.১৩	০.০৮	০.০২	০.২
১৮৪।	বেগুন সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৬	৯০.৬	২.১	০.১	২.১	৪.৪	৫	০.৪	০.৩৩	০	০.০৩	০.০১	০.০০৫	০
১৮৫।	বাঁধাকপি সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৭	৯১.৭	১.৭	০.৪	২.৯	২.৮	১১	২.৭	১.১০	০	০.৩০	০.০৭	০.০৪	০
১৮৬।	গাজর সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৪৩	৮৭.৩	১.১	০.৩	৭.৩	৩.১	১১	০.৯	০.৫৭	০	০.০৫	০.০৪	০.০২	০
১৮৭।	ফুলকপি সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	২৮	৯১.৪	২.৭	০.৩	২.৭	২.১	৯৪	৪.০	১.২৬	২	১.৩৫	০.১০	০.১০	০
১৮৮।	কচুর মূষী সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১১৫	৬৭.৫	২.৫	০.২	২৩.৬	৪.৬	১২	২.২	১.৭২	১	০.১৬	০.২৪	০.০৫	০
১৮৯।	দুধ কচু সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	১১৩	৬৮.৫	২.৪	০.২	২৩.১	৪.৬	৩৭	২.৩	১.৬৪	২	০.৪৯	০.১৬	০.০৫	০
১৯০।	বরবট সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৪০	৮৬.৫	৩.১	০.৪	৩.০	৬.৩	২৪	০.৪	০.৫২	৪	০.১১	০.০২	০.০৬	১.০
১৯১।	ওল কচু সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৮৩	৭৬.১	১.৩	০.১	১৬.৯	৪.৬	৫৪	০.৫	০.৯০	৮	-	০.১০	০.০২	টি আর
১৯২।	করোলা সিদ্ধ (লবন ছাড়া)	৩৫	৮৯.০	২.৩	০.৪	৪.১	৩.০	২০	১.৭	০.৩৯	৬	-	০.১৩	০.০৩	১৩.৫

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### পানীয় জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৫৩।	খাবার পানি	০	১০০	০	০	০	০	৩	০.১	০.০০২	০	০	০	০	০
১৫৪।	ডাবের পানি	২০	৯৪.৫	০.৬	০.৩	৩.২	১.১	২০	০.২	০.১০	০	০	০.০৬	০.০৩	৩.৩
১৫৫।	আখের রস	৩৩	৯১.৭	০.৭	০	৭.৫	০	৮	১.১	০.০১	০	০	০.০৪	সামান্য	সামান্য
১৫৬।	কোমল পানীয়	৪১	৮৯.৬	০	০	১০.৩	০	৬	০.৩	০.০২	০	০	০	০	০
১৫৭।	সয়াবিন দুধ (চিনি ছাড়া)	৫৪	৮৭.৮	২.৮	২.৪	৪.৯	০.৫	১৩	০.৪৩	০.৩	০	০.৩২	০.০৬	০.০৫	০
১৫৮।	লিকার চা (চিনিসহ)	২৯	৯২.৪	০.২১	০.০	৭.১	০.১	৫	০.১	০.০৩	০	-	০.০০	০.০১	০
১৫৯।	চা-দুধ (চিনিসহ)	৪১	৯০.৪	০.৭৩	০.৮	৭.৬	০.২	২৮	০.৪	০.১১	৬	-	০.০১	০.০৪	০.৩
১৬০।	কফি, পাউডার	৩৫৫	৩.১	১২.২	০.৫	৭৫.৪	০	১৪১	৪.৪	০.৩৫	০	০	০.০১	০.০৭	০
১৬১।	কফি দুধ ও চিনিসহ	৩৮	৯১.৩	০.৯	০.৮	৬.৮	০	৩৩	০.২	০.১২	৭	০.০২	০.০১	০.০৪	০.৩

### মিশ্রিত(পাঁচ মিশালী) জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৬২।	মধু	৩২৬	১৮.২	০.৩	০	৮১.১	০.২	৫	০.৫	০.৪৯	০	০	০	০.০৬	১.৪
১৬৩।	চিনি (সাদা)	৩৯৮	০.৪	০	০	৯৯.৫	০	১২	০.২	০.১০	০	০	০	০	০
১৬৪।	মিষ্টি বিস্কুট	৩৪৪	২৪.৩	৫.৮	১০.০	৫৬.৭	২.৪	৬	০.৪	০.৩৪	০	০.১০	০.০১	০.০১	০.১
১৬৫।	বনরুটি-বান/রোল	২৭০	৩৩.০	৮.৮	২.৮	৫০.৯	২.৮	৭	০.৪	০.৫৮	০	০.২২	০.০৪	০.০২	০
১৬৬।	পাউরুটি	২৭২	৩০.৪	৮	১.৪	৫৫.৬	২.৫	৬	০.৪	০.৩৩	০	০.০৪	০.০১	০.০১	০
১৬৭।	পায়েশ	২০৫	৫৩.৮	৪.৩	৪.৭	৩৬.২	০.২	২৮৭	৫.৩	০.৮৫	৮৪২	-	০.০২	০.১০	১৯.৮
১৬৮।	সেমাই সিদ্ধ	১৫১	৬১.৬	৩.৯	০.৩	৩২.৬	১.৪	৭৩	২.৭	১.৫২	৩৯১	১.৫৮	০.১১	০.২৪	০
১৬৯।	রুটি	২৪৬	৩৭.৩	৭.৫	১.২	৪৯.৭	৩.১	২৭	১.১	০.১৩	৩.১	০.২৬	০.০৫	০.০২	১৪.৪
১৭০।	খিচুরী	১৬৩	৬৫.৭	৫.১	৭.৪	১৭.৭	২.৫	১৪০	২.২	০.৩৫	২০১	-	০.০২	০.৩১	২৭.৩

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### বাদাম, বীজ জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	পৌঃ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৩৮।	চিনা বাদাম	৫৮৫	৫.৩	২২.৫	৪৬.৬	১৪.৮	৮.৫	৭৬	২.৯	৩.৩৯	০	১০.০৯	০.৭৭	০.১২	০
১৩৯।	হিজলী বাদাম	৫৯৫	৫.৯	১৮.০	৪৬.৯	২৩.৫	৩.৩	৫০	৫	৫.৭৮	১	০.৮৫	০.৬৩	০.১৯	০
১৪০।	পেস্তা	৫৭৪	৪.৫	১৯.২	৪৪.৯	১৮.২	১০.৩	১১৭	৫.৩	২.২	১৬	২.৩	০.৮০	০.২০	৫.৩
১৪১।	কাঁঠালের বীচি	১৫১	৬০.১	৫.৬	০.৪	৩০.৪	১.৫	৪০	১.৫	-	০	-	০.২১	০.১১	৮.৬
১৪২।	সরিষা	৫০১	৮.৫	২২.০	৩৫.০	১৮.৫	১১.৮	২৫৭	৮.৯	৫.৮৭	১	৫.০৭	০.৬৫	০.২৬	০
১৪৩।	নারিকেল	৩৮৯	৪২.৯	৩.৩	৩৬.৭	৬.৯	৯.২	১৬	২.২	০.৭৪	০	০.৭৩	০.০৫	০.০৪	৩.৩
১৪৪।	নারিকেল (শুকনা)	৬৫২	৪.৩	৫.৬	৬২.২	৮.৫	১৭.৮	৩২	৪.৭	০.৯০	০	১.২৬	০.০৬	০.০২	০
১৪৫।	স্তিল	৫৬৩	৫.৩	১৭.৭	৪৫.৮	১৪.৩	১১.৭	৯৬৯	১০.৫	৭.৭০	০	২.০০	০.৭৯	০.৩৪	০

### মশলা জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	পৌঃ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৪৬।	শুকনা মরিচ	৩১৩	১০.০	১৫.৯	৬.২	৩৫.২	২৬.৬	১৬০	২.৩	২.৪৮	৭৪৭	১৯.৭১	০.৯৩	০.৪৩	৪৭.৪
১৪৭।	হলুদ	৩৩৫	১১.৫	৬.৯	৮.৪	৪৭.৩	২১.১	১৬৮	৩৩.২	৩.৭৮	১	৩.১	০.০৯	০.১৭	০
১৪৮।	আদা	৭২	৮১.১	১.৯	০.৮	১৩.৩	২.০	১৭	১.১	০.৩৬	০	০.২৬	০.০৩	০.০৩	৫
১৪৯।	ধনিয়া	৩৩৬	১১.২	১৪.১	১৬.১	১৩.৪	৪০.৮	৬৩০	১৭.৯	৪.৫৮	০	-	০.২২	০.৩৫	০
১৫০।	এলাচ	২৬১	২০.০	১০.২	২.২	৩৭.৮	২৪.৪	১৩০	৪.৬	২.৮১	০	-	০.২২	০.১৭	০
১৫১।	দারচিনি গুড়া	২৪৩	১০.৬	৪.০	১.২	২৭.৫	৫৩.১	১০০০	৮.৩	১.৮৩	১৫	২.৩২	০.০২	০.০৪	৩.৮
১৫২।	তেজপাতা	৩৫৩	৫.৪	৭.৬	৮.৪	৪৮.৭	২৬.৩	৮৩৪	৪৩.০	৩.৭০	৩০৯	-	০	০	৪৬.৫

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### দুগ্ধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিঙ্ক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থাইয়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১২০।	গুড়া দুধ (গরু) ননীসহ	৪৯৭	৩.২	২৬.৬	২৬.৭	৩৭.৫	০	৯৫৯	০.৭	৩.৭১	২৩৮	০.৫৯	০.৩১	১.৩৭	১০.৭
১২১।	গুড়া দুধ (গরু) ননী ছাড়া	৩৫৮	৩.৮	৩৭.৬	১.০	৪৯.৮	০	১৩৭০	১.১	৪.৭	০	০.১	০.৪৫	১.৬৪	৫.০
১২২।	তরল দুধ (গরু) ননী ছাড়া	৩০	৯২.১	৩.১	০.১	৪.১	০	১০৩	০.১	০.৪৫	০	০.০১	০.০৬	০.২৮	১.০
১২৩।	তরল দুধ (গরু) ননীসহ	৬৩	৮৮.৩	৩.১	৩.৭	৪.৩	০	১০৩	০.১	০.৪৫	৩২	০.০৮	০.০৬	০.২৮	২.০
১২৪।	মহিষের দুধ	১০১	৮৩.৩	৩.৮	৭.৫	৪.৭	০	২০৬	০.২	০.২২	৪৭	-	০.০৫	০.২২	১.৭
১২৫।	ছাগলের দুধ	৬৮	৮৭.২	৩.৫	৪.১	৪.৩	০	১৫২	০.২	০.৩	৩২	০.০৩	০.০৫	০.০৯	১.২
১২৬।	বুকের দুধ (মাগের)	৬৯	৮৭.৪	১.২	৪.০	৭.২	০	৩২	০.১	০.২৬	৫৬	০.৩৪	০.০২	০.০৩	৪.৩
১২৭।	শালদুধ (কলস্ট্রাম)	৫৮	৮৮.২	২.০	২.৬	৬.৬	০	২৮	০.১	০.৬০	১৬৬	১.৩০	সামান্য	০.০৩	৭.০
১২৮।	ঘোল	৩৩	৯২.২	৩.৪	০.৭	৩.১	০	১০৩	০	০.৪১	৮	০.০১	০.০৪	০.১৭	০.৭
১২৯।	পনির	৩৪৬	৪০.৩	২৪.৬	২৫.১	৫.৪	০	৭৯০	০.৩	৩.৫৫	২০৫	০.৪৯	০.০২	০.৪৭	সামান্য
১৩০।	দৈ-মিষ্টি	৯৪	৮০.৬	৩.২	৪.০	১১.৪	০	১০৩	০.১	০.৪৫	৩২	০.০৮	০.০৫	০.১৬	১.০

### চর্বি ও তৈল জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিঙ্ক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মাঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থাইয়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৩১।	ঘি-গরুর দুগ্ধের	৮৯৮	০.১	০	৯৯.৮	০	০	১	০.২	০.০১	৬৪২	৩.৩১	০	সামান্য	০
১৩২।	মাখন নোনতা	৭৩৩	১৫.৯	০.৯	৮১	০.২	০	২৪	০	০.০৯	৬৩৩	১.৮৫	০.০১	০.০৩	০
১৩৩।	মেয়োনিজ নোনতা	৭৩২	১৬.৪	১.৫	৮০.৬	০	০	৮	০.৩	০.২৫	৭৩	১৬.৮৭	০.০১	০.০৫	০
১৩৪।	কভলিতার তেল	৯০০	০	০	১০০	০	০	১	০.১	০.০৬	২৫০০	৩০	০	০	০
১৩৫।	সয়াবিন তেল	৯০০	০	০	১০০	০	০	০	০.১	০.০১	০	১৬.০৬	০	০	০
১৩৬।	পাম তেল	৯০০	০	০	১০০	০	০	০	০	০	০	৩৩.১২	০	০	০
১৩৭।	সরিষার তেল	৯০০	০	০	১০০	০	০	০	০	০	০	-	০	০	০

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### মাংস জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যাংশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১০৮।	গরুর মাংস (ছাড় ছাড়া)	২০৭	৬৫.৪	১৯.৭	১৪.২	০	০	৫	২.২	৪.৬	১৫	০.৩৫	০.০৫	০.২	০
১০৯।	গরুর কদিয়া	১৩০	৭০.৮	২০.৪	৩.৬	৩.৯	০	৪	৩.৫	৩.৭১	৪৯৬৮	০.৩৮	০.১৯	২.৭৬	১.৩
১১০।	খাসীর মাংস	১১৮	৭৪.২	২১.৪	৩.৬	০	০	১২	২.৮	৪.০০	০	০.১৮	০.১১	০.৪৯	০
১১১।	মহিষের মাংস	৯৫	৭৮.৭	১৯.৪	১.৯	০	০	১২	১.৬	১.৯৩	০	০.০৫	০.০৪	০.২	০
১১২।	মুরগীর রানের মাংস	১২৮	৭১.৯	১৯.২	৫.৭	০	০	১৮	১.০	২.০৯	২৩	০.২৪	০.০৯	০.১২	০
১১৩।	মুরগীর বুকের মাংস	১০৬	৭২.৯	২২.৩	১.৮	০	০	১৫	০.৫	১.৭০	২৫	০.১২	০.১২	০.০৭	০
১১৪।	হাঁসের মাংস	১৩০	৭২.৩	২১.৬	৪.৮	০	০	৪	২.৪	১.৯০	২৪	০.০২	০.৩৬	০.৪৫	০
১১৫।	কবুতরের মাংস	১৩৭	৭০.৪	২৩.৩	৪.৯	০	০	১২	২.৫	২.৯৪	১৮	-	০.২৬	০.২৬	৫.৬

### ডিম জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যাংশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১১৬।	মুরগীর ডিম (দেশী)	১৫৮	৭৬.১	১৩.৩	১১.৬	সামান্য	০	৬০	১.৭	২.০৩	২১৩	১.২	০.১৮	০.৪০	০
১১৭।	মুরগীর ডিম (ফার্ম)	১৩৯	৭২.৩	১৪.৫	৯.০	সামান্য	০	২৯	১.৫	২.৩৬	১৬৫	০.৮৩	০.১৮	০.৪০	০
১১৮।	মুরগীর ডিমের কুসুম (দেশী)	৩২৫	৫১.৯	১৬.০	২৭.৮	২.৬	০	১২০	৪.৮	৩.৩৩	৪৯৬	৪.১৬	০.২৩	০.৪৯	০
১১৯।	হাঁসের ডিম	১৮৮	৬৯.৭	১৩.৫	১৪.৩	১.৪	০	৬৫	২.৪	১.৪১	৩৬২	১.৩৯	০.১২	০.২৬	০



## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### মাছ জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যআঁশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	সোঁহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
৮৭।	সরপুঁটি	১৭৫	৭০.৬	১৭.৪	১১.৭	০	০	২২৭	০.৬	০.৭৪	-	-	০.০২	০.০৭	সামান্য
৮৮।	বোয়াল (কাঁটা ছাড়া)	৮০	৮০.৮	১৫.৪	২.১	০	০	৮৩	০.৮	০.২৭	১	-	০.০৬	০.০৭	সামান্য
৮৯।	কাতলা	১০৩	৭৬.৭	১৯.৯	২.৬	০	০	৫৩০	০.৬	০.৪৮	৩	-	০.০৮	০.০৯	সামান্য
৯০।	কই (দেশী)	১৩০	৭৩.০	১৭.৫	৬.৬	০	০	৪১০	১.২	১.১৩	২১৫	-	০.০৩	০.১৮	সামান্য
৯১।	কই (বাহি)	১৩৯	৭৩.০	১৭.৫	৭.৭	০	০	৬৪	১.২	১.১৩	২১৫	-	০.০৩	০.১৮	সামান্য
৯২।	ইলিশ (কাঁটা ছাড়া)	২২৩	৬২.৭	১৮.০	১৬.৮	০	০	৮৬	১.৩	০.৫৪	-	-	০.১২	০.১৪	সামান্য
৯৩।	আইড় (কাঁটা ছাড়া)	৮৯	৭৮.১	১৭.০	২.৩	০	০	১১	০.৯	০.২৩	-	-	০.০৭	০.০৮	সামান্য
৯৪।	রুই (নদীর)	৯০	৭৬.৭	১৬.৬	২.৭	০	০	৬৫০	১.০	১.১৩	-	-	০.০৫	০.০৭	সামান্য
৯৫।	রুই (কাঁটা ছাড়া)	১০৫	৭৬.৩	২০.৬	২.৬	০	০	৩০	০.৪	১.১৩	৪	-	০.৬১	০.১০	সামান্য
৯৬।	তেলাপিয়া (কাঁটা ছাড়া)	১১০	৭৬.২	২০.৮	৩.০	০	০	১৯	০.৫	১.৪০	২	০.৭১	০.৯৭	০.০৯	সামান্য
৯৭।	মাগুর (কাঁটা ছাড়া)	১০৩	৭৭.৬	১৫.৬	৪.৬	০	০	২৭	০.৮	০.৫৩	১৫	-	০.০৩	০.০৬	সামান্য
৯৮।	শোল (কাঁটা ছাড়া)	১০১	৭৮.৪	১৭.৭	৩.৩	০	০	১০৪	১.০	০.৩১	-	-	০.০৪	০.০৫	সামান্য
৯৯।	শিং মাছ (কাঁটা ছাড়া)	১০১	৭৬.৭	১৭.২	৩.৫	০	০	৩১৯	২.১	০.৫৫	১৬	-	০.০৮	০.০৯	সামান্য
১০০।	পাংগাস (কাঁটা ছাড়া)	১৬২	৭০.৮	১৫.৯	১১.০	০	০	১৪	০.১	১.৮৫	৫	-	০.১৫	০.০৬	সামান্য
১০১।	টেংরা (বিভিন্ন প্রজাতি)	১১৪	৭৩.৬	১৮.২	৪.৬	০	০	৬২৭	২.৮	০.৭৭	৪৩	-	০.০১	০.০৪	সামান্য
১০২।	কাঁচকি (বিভিন্ন প্রজাতি)	৯৩	৮০.৪	১৬.১	৩.২	০	০	৪৮৯	২.৪	৩.১০	৩৮	০.৭৭	০.০৩	০.০৫	সামান্য
১০৩।	মনা	১০৮	৭৭.৫	১৭.১	৪.৪	০	০	৭৬৭	৩.৮	৩.১৯	২৬৮০	-	-	-	সামান্য
১০৪।	চিংড়ী (গলদা)	১০২	৭৪.৮	২০.৯	২.০	০	০	১৮	০.৭	১.২৫	২	-	-	-	সামান্য
১০৫।	চিংড়ী	৭৫	৭৯.৯	১৭.৬	০.৬	০	০	১৫	০.৫	১.০০	১	-	-	-	সামান্য
১০৬।	গুলশা	৮৬	৭৮.৬	১৫.৪	২.৭	০	০	৩০০	১.৩	০.৮৮	-	-	০.০১	০.০৩	সামান্য
১০৭।	ফেশা	১০৫	৭৪.৮	১৭.৭	৩.৮	০	০	৪৫২	১.৮	৩.২০	১২	০.৪৪	০.০৫	০.২৪	সামান্য

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### ফল জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যশীত (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	সোঁহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
৭৬।	লেবু কাগজী	৫৬	৮৬.০	০.৮	১.০	১০.২	১.৩	৬৫	০.৩	০.০৭	৪	০.৮০	০.০২	০.০৩	৪৫.৯
৭৭।	কমলা	৪৪	৮৭.৭	০.৭	০.২	৮.৭	২.৪	২৩	০.২	০.০৭	১৯	০.২৪	০.০৪	০.০১	৫৪.০
৭৮।	ডেউয়া (পাকা)	১০৩	৭২.৩	১.২	০.৭	২১.১	৩.৬	৫৭	০.৮	১.৬৮	৩১০	-	০.০৩	০.২৩	৬৫.৬
৭৯।	আংগুর (হালকা সবুজ)	৯৪	৭৫.৩	০.৫	০.৬	২০.২	২.৯	২২	০.৫	০.০৭	৩	০.৪০	০.১০	০.০৬	২৯.০
৮০।	জামরুল	৪০	৮৯.৫	০.৭	০.৩	৮.০	১.২	৯	০.৩	০.০৮	-	-	০.০১	০.০৫	২২.৩
৮১।	মিষ্টি তেঁতুল (পাকা)	২৭০	২৭.৯	৩.২	০.৪	৬০.৮	৫.১	১২৭	৪.০	০.১১	১	০.০৯	০.৩৫	০.১২	১১.২
৮২।	আতাকল	৮৫	৭৬.১	১.৮	০.৩	১৬.৬	৪.৪	১৭	১.০	০.৩৩	০	-	০.০৭	০.১৪	৩৮.০
৮৩।	ডুমুর (পাকা)	৪০	৮৮.১	১.৩	০.২	৬.৭	৩.১	৮০	১.১	০.১৫	৭	০.১১	০.০৬	০.০৫	৫.০
৮৪।	কচি তালের শাস	৩১	৯২.০	০.৬	০.১	৬.৯	০.৩	৪৩	০.৫	-	-	-	০.০১	০.০১	৪.০
৮৫।	আপেল খোসাসহ	৬২	৮৩.৩	০.৩	০.২	১৩.৫	২.৪	৬	০.১	০.০৪	৩	০.১৮	০.০৯	০.০৩	৪.০
৮৬।	নাশপাতি	৬২	৮৩.০	০.৬	০.৩	১২.৩	৩.৬	৬	০.৫	০.০৮	০	০.১২	০.০৩	০.০৩	৩.৮

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### ফল জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যপ্রাণ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	সোঁহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	নাইসোফ্লভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
৫৫।	ফজলী আম (পাকা)	৭০	৮১.৭	০.৯	০.৫	১৪.৭	১.৬	১৪	০.৫	০.৮৭	২৯২	১.১২	০.০৩	০.০৪	৩৪.৭
৫৬।	ল্যাংড়া আম (পাকা)	৮২	৭৮.৪	০.৮	০.৪	১৮.০	১.৬	১৩	০.২	০.৬০	২৫	০.৯২	০.০৯	০.১০	১০৩.০
৫৭।	কাঁঠাল (পাকা)	৭৪	৭৭.০	১.২	০.২	১৩.৩	৭.২	১৩	০.৩	০.৫৯	২	০.১১	০.১১	০.০৫	৩.৪
৫৮।	লিচু	৬২	৮১.৮	১.৪	০.৫	১০.২	৫.৫	১১	০.৫	০.২৭	০	-	০.০২	০.০৬	১১.০
৫৯।	সাগর কলা (পাকা)	৯৫	৭৫.২	১.৩	০.৮	১৯.২	২.৬	১১	০.৩	০.২৪	২	০.৭৫	০.০৫	০.০৮	১.০
৬০।	আনারস জলচূর্ণী (পাকা)	৪৩	৮৮.৭	০.৮	০.৪	৮.৩	১.৪	২০	১.৬	০.৬০	-	০.১	০.১১	০.০৪	২০.৯
৬১।	আনারস (পাকা)	৪৭	৮৭.২	১.০	০.১	৯.৭	১.৪	১৮	০.৭	০.২২	৫	০.১	০.২০	০.১২	৩৩.৯
৬২।	পেঁপে (পাকা)	৩৩	৯০.৫	০.৬	০.১	৬.৫	১.৭	২৯	০.৩	০.১৭	৬০	০.৩	০.০৮	০.০৩	৬১.৮
৬৩।	তরমুজ (লাল পাকা)	২২	৯৪.২	০.৫	০.২	৪.৪	০.৪	১২	০.৪	০.১৫	২৯	০.০৫	০.০২	০.০৪	২৩.৯
৬৪।	কালোজাম	৩৯	৮৮.২	০.৯	০.৫	৬.১	৩.৫	২৩	০.৮	০.২১	৯৩	-	০.০৯	০.০২	৭৪.১
৬৫।	তাল (পাকা)	৭৮	৭৯.৭	০.৫	০.৪	১৭.৮	০.৭	১৬	১.৭	০.২৭	২০৮	-	০.০৪	০.০২	৩৫.১
৬৬।	বাংগী (পাকা)	১৬	৯৫.৫	০.৩	০.২	২.৮	০.৮	২১	সামান্য	০.০৬	৪	০.০৭	০.১১	০.০৮	২৬.০
৬৭।	পেয়ারা (বিভিন্ন প্রকার কাঁচা)	৬৩	৮১.৪	১.০	০.৫	১০.৯	৫.৪	১৭	০.৭	০.৩১	৩৩	০.৭৩	০.২১	০.০৯	২২৮.৩
৬৮।	আমলকী	৪৪	৮৬.৭	০.৮	০.১	৮.৩	৩.৪	৩২	০.৯	০.৩০	১	-	০.০২	০.০৮	৪৫৩.৪
৬৯।	কামরাংগা (পাকা)	৪১	৮৮.৭	০.৫	০.৭	৬.৭	২.৮	১০	০.৮	০.৩৮	৭	০.১৫	০.১২	০.০৪	৪৯.৪
৭০।	জামবুরা	৩৮	৮৯.৯	০.৪	০.৩	৭.৭	১.০	৩৬	০.২	০.০৬	৩	০.২৪	০.০৬	০.০৪	১২১.৭
৭১।	বেল (পাকা)	১১১	৬৮.৫	২.৯	০.৩	২০.৯	৭.০	৪১	০.৪	০.২৬	-	-	০.০৩	০.০২	১১.৩
৭২।	বিলাতী গাব (পাকা)	৬৭	৮১.২	০.৭	০.২	১৩.৯	৩.৮	২৪	০.২	০.০৭	৮১	১.৮	০.০৩	০.১৪	১২.৮
৭৩।	আমড়া	৫১	৮৬.৭	১.১	০.৮	৮.৯	১.৬	৫৭	২.৮	০.১৭	-	-	০.২৮	০.০৪	৭৭.০
৭৪।	বড়ই	৬০	৮৪.৩	১.৯	০.২	১২.৬	-	১৪	০.৮	০.৩২	২	-	০.০২	০.০৬	৬৬.১
৭৫।	কদবেল	৬৪	৮০.৯	৩.১	০.৪	১০.৩	৩.৫	৭৪	০.৭	০.৩৭	-	-	০.০০	০.০৩	১২.৮

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### শাক্ জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যশীশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
৩৯।	লাল শাক্	৩২	৮৮.৮	৪.৫	০.৩	০.৫	৪.২	২৫৬	৬.০	০.৯৬	৭৯৩	-	০.০৩	০.১৩	৪২.০
৪০।	ডাটা শাক্	২৫	৯১.০	২.০	০.৩	১.৫	৪.৪	১৭১	৮.৪	০.৯৮	৭৪৩	-	০.০৩	০.১৮	৩৭.১
৪১।	লাউ শাক্	২৬	৯০.২	২.৫	০.৬	০.৬	৪.৪	৯৪	৩.১	০.৪৯	১৯৮	-	০.০৭	০.১৭	৪৭.৭
৪২।	কালো কচুশাক্	৬২	৮১.৮	৫.৬	১.২	৫.৩	৩.৭	৩৯২	২.১	০.৯৮	৬৯৯	৩.৩৬	০.০৬	০.৪৫	৬৩
৪৩।	সবুজ কচুশাক্	৫১	৮৪.৭	৪.০	১.১	৪.৪	৩.৭	২৩৫	৪.৯	০.৬৮	৫৯৬	২.০২	০.২২	০.২৬	৪৮.১
৪৪।	পুঁই শাক্	২৫	৯১.৮	২.৪	০.৩	২.১	২.২	১১১	২.২	০.৩৫	১৭০	-	০.০২	০.৩৬	৫১.৮
৪৫।	পটিশাক্	৩২	৮৭.৬	২.৯	০.৩	১.৭	৫.৮	১২০	৯.৭	১.৪৭	৩০৫	-	০.১	০.৫৫	৫৪.৪
৪৬।	মুলা শাক্	৩২	৯০.৭	১.৮	০.৭	৩.৪	২.৬	১৪৭	২.৮	০.৪৮	১৫৬	-	০.০৮	০.০৯	৬৮.৯
৪৭।	পালং শাক্	২৬	৯০.৮	৩.০	০.৫	০.৯	২.৯	৯০	২.২	০.৯০	৪০৯	২.০৩	০.০৩	০.০৯	২১.২
৪৮।	কদমী শাক্	৪৩	৮৭.১	১.৯	০.৪	৬.০	৩.৭	১০৭	২.২	০.৫১	১৯৯	-	০.১৪	০.৪	৩০.৪
৪৯।	হেলেন্সা শাক্	৪৯	৮৭.৪	২.০	০.৫	৮.৮	০.৫	৩১	১.৯	০.৫২	৫৩০	১.৪৬	০.০৪	০.১৬	৪৩.০
৫০।	কচুর মুখী	১০৩	৭১.১	২.২	০.২	২১.০	৪.১	৩৫	০.৭	০.২৩	৪	২.৩৮	০.১২	০.০৩	৬.১
৫১।	ধোল আলু (খোসা ছাড়ানো)	৬৬	৮১.৭	১.২	০.২	১৪.০	২.১	১১	০.৫	০.৭৯	২	০.০২	০.০৮	০.০৯	১৯.১
৫২।	মিষ্টি আলু (কমলা সুন্দরী)	৯৭	৭৩.৭	০.৯	০.৩	২১.১	৩.০	৩০	০.৬	০.৩০	৭১৯	০.২৬	০.০৮	০.০৬	২৩.০
৫৩।	মিষ্টি আলু (হলন্দী)	১০৫	৭১.৭	০.৯	০.৩	২৩.১	৩.০	২৫	১.০	০.১৪	৩	০.২৬	০.০৬	০.০২	২০.৪
৫৪।	মিষ্টি আলু (সাদা)	৯৮	৭৩.৫	০.৬	০.৩	২১.৮	৩.০	২৫	১.৫	০.৩৮	১	০.২৬	০.০৮	০.০৬	২০.৩

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### সব্জী জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	প্রমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যপ্রাণ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	পৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১৮।	ডাটা	২১	৯২.৩	০.৯	০.১	৩.৭	১.২	১১৪	১.৮	০.৫২	২৬	-	০.০১	০.১৮	৩৫.৮
১৯।	সীম	৫৪	৮৫.০	৩.৯	০.১	৮.৩	২.০	৪৪	১.১	০.৪৮	৩২	০.০৬	০.০৫	০.০১	৮.৭
২০।	বেগুন কালো লম্বা	২৪	৯১.৪	১.৯	০.১	২.০	৪.১	২১	০.৪	০.৫৭	৪	০.১০	০.০৩	০.০৭	১.৩
২১।	বাঁধা কপি	২৪	৯২.৭	১.৫	০.৩	২.৬	২.৫	৩০	০.৫	০.৪০	৫	০.২০	০.০৬	০.০৫	১৬.১
২২।	পাজর	৩৪	৮৯.৭	০.৯	০.৩	৬.০	২.৬	২৬	০.৪	০.০৭	৩২৯	০.৫৫	০.০৪	০.০৯	১.৪
২৩।	ফুলকপি	২৭	৯১.৮	২.৬	০.৩	২.৫	২.০	৩৩	০.৮	০.৪১	১	০.২২	০.০৩	০.০৩	৭২.৭
২৪।	কাঁচা মরিচ	৪৫	৮৫.৮	২.৮	০.১	৫.৯	৪.৭	২২	১.৬	১.৯৭	১০	০.২৯	০.০৩	০.০৫	১০২.৩
২৫।	শশা	১৭	৯৫.১	০.৮	০.১	২.৯	০.৭	১৩	০.৬	০.১৭	৪	০.০৭	০.১৬	০.০২	৭.২
২৬।	রসুন	১৪৭	৬১.৬	৬.৯	০.৬	২৭.৬	২.১	২৫	১.৬	১.০৮	০	০.০৮	০.১৩	০.১২	২৪.১
২৭।	চাল কুমড়া	১০	৯৬.৫	০.৪	০.১	১.০	১.৭	৩০	০.৮	০.১০	০	-	০.০৬	০.০১	৩১.০
২৮।	করোলা	৩১	৯০.৪	২.১	০.৩	৩.৬	২.৬	১৬	১.৮	০.৩৫	২৪	-	০.০৫	০.০৩	৯০.৬
২৯।	লাউ	৩৪	৯০.৮	১.১	০.১	৬.৮	০.৬	২৬	০.৭	০.৫৮	১	-	০.০১	০.০২	৮.৭
৩০।	পটল	২৪	৯২.৬	২.০	০.৩	২.২	২.২	১৬	১.৭	০.৪০	৫	-	০.১৭	০.০৩	১৯.৪
৩১।	চিচিংগা	২৪	৯৩.৪	০.৫	০.৩	৪.৫	০.৮	৩১	০.৪	০.৩২	-	-	০.০৪	০.০৬	১৮.৮
৩২।	ঢেড়শ	৩৯	৮৭.৭	২.১	০.২	৫.৭	৩.১	৯৩	০.৯	০.৩৪	১৯	০.২৭	০.০৪	০.১৬	১৭.৫
৩৩।	পিয়াজ	৫৯	৮৩.৭	১.৪	০.১	১২.২	১.৯	২৪	০.৯	০.৪১	২	০.০২	০.০৫	০.১৪	৪.৫
৩৪।	পেঁপে (কাঁচা)	৩০	৯০.৬	০.৮	০.১	৫.৭	১.৫	১৫	০.৬	০.২২	১	-	০.০৩	০.০২	১৮.৬
৩৫।	কলা (কাঁচা)	৭৭	৭৮.৯	২.০	০.৩	১৫.৫	২.৩	২২	০.৬	০.১৪	৫৬	০.১৪	০.০৯	০.০৬	৭.৩
৩৬।	মিষ্টি কুমড়া	১৮	৯৩.৯	১.৪	০.৩	১.৩	২.৪	৫২	০.৭	০.১১	৩৬৯	১.০৬	০.০৭	০.০৬	২১.১
৩৭।	টমেটো (কাঁচা)	২৩	৯৩.৩	১.৯	০.২	২.৫	১.৭	১৬	০.৩	০.১৯	-	০.৩৮	০.০৭	০.০১	৩০.৬
৩৮।	টমেটো (পাকা)	১৬	৯৫.০	১.১	০.২	১.৪	১.৭	১৩	০.২	০.৪১	৯	০.৫৪	০.০৪	০.০৪	১২.৩

## বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

### দানাদার শস্য জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যশীশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১।	চাল সিদ্ধ ঢেঁকি ছাঁটা	৩৪৮	১২.৬	৭.৬	২.৩	৭২.৪	৩.৮	১০	২.৮	১.৯০	০	০.৬৮	০.২৭	০.০৭	০
২।	ভাত সিদ্ধ ঢেঁকি ছাঁটা	১১২	৭২.০	২.৪	০.৭	২৩.২	১.২	৬	১.০	০.৫৮	০	০.২২	০.০৪	০.০২	০
৩।	চাল সিদ্ধ কলে ছাঁটা	৩৪৯	১০.৯	৬.৯	০.৩	৭৭.৯	৩.৪	২	০.৭	১.৩৪	০	০.০৮	০.১১	০.০৬	০
৪।	চাল সিদ্ধ কলে ছাঁটা	৩৪৯	১০.৮	৭.০৮	০.৩	৭৭.৯	৩.৪	২	০.৭	১.৩৪	০	০.০৮	০.০৯	০.০৬	০
৫।	চিড়া	৩৫৬	৯.৯	৬.৫	১.১	৭৯.২	১.৩	২৫	৬.৮	১.৩৬	০	-	০.২১	০.০৫	০
৬।	খৈ	৩৮০	৩.৯	৭.১	০.১	৮৭.০	১.৪	১০	০.৭	০.৮৭	০	০.১০	০.২১	০.২৭	০
৭।	মুড়ি	৩৬১	৭.৩	৬.৭	০.১	৮২.৭	১.৪	৯	০.৭	০.৮৪	০	০.১০	০.২১	০.১২	০
৮।	সুজি, গম	৩৪৬	১২.৮	১০.৯	১.৪	৭০.৬	৩.৯	১৭	১.১	২.১৮	০	০.১	০.১৮	০.০৫	০
৯।	আটা লাল	৩৩৪	১২.৩	১১.৩	২.১	৬২.২	১০.৭	৫২	৪.৯	৩.০২	০	০.৭২	০.৪৯	০.১৭	০
১০।	আটা সাদা	৩৪৭	১২.২	১০.৬	১.৬	৭০.৩	৪.৪	১৩	৩.৮	১.৫৫	০	০.৪৩	০.১৩	০.০৫	০
১১।	ময়দা	৩৪৬	১২.৮	৯.৮	১.০	৭৩.১	২.৭	১৩	২.৭	১.৫৫	০	০.০৬	০.১২	০.০৭	০

### ডাল জাতীয় খাদ্য

ক্রমিক নং	খাদ্যের নাম	খাদ্যশক্তি (কিঃ ক্যালরী)	পানি (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	খাদ্যশীশ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিঃ গ্রাম)	লৌহ (মিঃ গ্রাম)	জিংক (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-এ (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-ই (মিঃ গ্রাম)	থায়ামিন (মিঃ গ্রাম)	রাইবোফ্লাভিন (মিঃ গ্রাম)	ভিটামিন-সি (মিঃ গ্রাম)
১২।	ছোলার ডাল ভাংগা	৩৭৫	১০.৫	২০.২	৬.০	৫৯.২	১.২	৫৬	৮.৮	৩.৩৪	৩	২.৮৮	০.৪৮	০.২৭	সামান্য
১৩।	মাসকলাই ডাল ভাংগা	৩৫০	১০.৫	২২.৬	১.২	৬১.৮	০.৯	৫৩	৩.৩	২.৪৫	৫	১.৯	০.৪২	০.১৮	সামান্য
১৪।	মুগ ডাল ভাংগা	৩৫১	৯.৮	২৩.৭	১.২	৬০.৯	০.৭	৬৯	৭.২	২.৭৩	৩	১.৯	০.৩৬	০.১৪	সামান্য
১৫।	খেসারী ডাল ভাংগা	৩৫২	৯.৪	২৮.৪	০.৯	৫৬.৫	২.২	৬১	৫.৩	৩.৩৮	৫	০.৫	০.৩৭	০.২১	সামান্য
১৬।	মুসুরী ডাল	৩১৭	১২.২	২৭.৭	০.৮	৪৩.২	১৩.২	২৩	৫.১	৩.৮৯	৩	০.৩৭	০.৭৭	০.১৩	০
১৭।	মটর ডাল	৩২৭	১১.৭	২২.১	২.১	৪৮.৩	১৩.০	৭৫	৪.৮	৩.৪৯	৩	১.০৪	০.৪৭	০.১৩	সামান্য

# বাংলাদেশের খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিমান

## সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা নং
দানাদার শস্য জাতীয় খাদ্য	৪
ডাল জাতীয় খাদ্য	৪
সব্জী জাতীয় খাদ্য	৫
শাক জাতীয় খাদ্য	৬
ফল জাতীয় খাদ্য	৭-৮
মাছ জাতীয় খাদ্য	৯
মাংস জাতীয় খাদ্য	১০
ডিম জাতীয় খাদ্য	১০
দুগ্ধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য	১১
চর্বি ও তৈল জাতীয় খাদ্য	১১
বাদাম, বীজ জাতীয় খাদ্য	১২
মশলা জাতীয় খাদ্য	১২
পানীয় জাতীয় খাদ্য	১৩
মিশ্রিত(পাঁচ মিশালী) জাতীয় খাদ্য	১৩-১৫

## প্রকাশনায় ঃ

সমন্বিত কৃষি উন্নয়নের মাধ্যমে পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ প্রকল্প  
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN)  
সেচ ভবন (৪র্থ তলা), ২২ মানিক মিয়া এভিনিউ, শের-ই-বাংলা নগর  
ঢাকা-১২০৭।

প্রথম প্রকাশ: জুন ২০১৫  
মুদ্রণ: মদিনা প্রিন্টার্স এন্ড পাবলিশার্স  
২৭৮/৩, এলিফ্যান্ট রোড, কাঁটাবন, ঢাকা।  
যোগাযোগ: +৮৮ ০২ ৯৬৩ ৫০৮১  
+৮৮ ০১৮১ ৮২৫ ৭৬৪৪

উৎস:-

Food Composition Table for Bangladesh (2014), Institute of Nutrition and Food Science  
Center for Advanced Research in Sciences, University of Dhaka, Dhaka- 1000, Bangladesh.

বঙ্গানুবাদ ঃ- মোঃ মাহফুজ আলী, প্রকল্প ব্যবস্থাপক (অ: দা:)





# বাংলাদেশের খাদ্যদ্রব্যের পুষ্টিমান



সমন্বিত কৃষি উন্নয়নের মাধ্যমে পুষ্টি ও খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ প্রকল্প  
বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN)



