



Product Name	Product Nutrient Details														
	Serve Size (g)	Energy (KCal)	Protein (g)	Total fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans fat (g)	Cholesterol (g)	Carbohydrates (g)	Sugars (g)	Dietary Fibre (g)	Sodium (mg)	Vitamin A (ug)	Vitamin C (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)
Beefburger	108	272	14	10	5.2	0.1	24	31	6	2	580			70	3.1
Cheeseburger	124	326	17	15	8.3	0.3	34	32	6	2	850	49		160	3.1
Double Cheeseburger	177	486	28	27	15.3	0.6	68	33	7	2	1300	95		250	4.4
Quarter Pounder with Cheese	220	599	34	32	17.1	1.3	85	44	9	3	1230	182		250	5.6
Big Mac	216	527	28	28	13.3	0.5	61	41	8	3	1080			180	5.3
Big Tasty	369	896	46	55	24.8	1.6	120	53	12	5	1620	162		380	6.8
McChicken	199	530	22	28	7.4	0.2	55	49	7	5	840			80	3.7
Filet-O-Fish	142	360	15	16	6.8	0.2	24	40	5	2	680			120	2.1
McRoyale	284	659	32	38	16.0	1.1	87	47	11	4	1050	159	8	170	5.9
Chicken Big Mac	225	604	27	33	10.7	0.9	68	51	7	4	1190			180	3.6
McArabia Chicken	266	590	26	33	9.6	0.2	71	47	4	4	860			20	
Spicy McChicken	212	569	23	31	10.3	0.4	63	50	7	4	1260			170	3.5
Value Chicken Burger	122	321	13	14	4.2	0.4	28	35	5	2	570			80	2.3
Grand Chicken Classic	263	724	29	37	11.8	0.2	78	69	8	4	1270		19	200	3.1
Grand Chicken Deluxe	306	777	34	38	15.9	0.4	91	74	11	6	1740	102	22	390	3.1
Grand Chicken Special	322	819	38	42	16.5	0.8	89	74	9	5	1900	113		410	3.4
Chicken McNuggets 6 pieces	114	291	17	17	6.3	0.1	49	17	0	1	580				
Chicken McNuggets 9 pieces	171	437	26	26	9.5	0.2	74	25	0	1	870				
Small fries	110	342	5	17	7.1	0.1	0	42	0	3	280				0.9
Regular fries	156	486	6	25	10.1	0.1	0	60	0	5	400				1.3
Medium fries	220	685	9	35	14.2	0.2	0	84	0	7	570				1.8
Large fries	259	808	11	41	16.7	0.2	0	100	1	8	670				2.2
Chicken Caesar Salad	248	211	28	6	3.3	0.2		11	2	2	1230	309	16	180	1.7
Garden Salad	259	257	15	16	10.1	0.6	38	13	5	3	440	709	25	450	
Hot Fudge Sundae	193	372	7	12	8.2	0.4	25	58	49	1	170	83		300	1.5
Caramel Sundae	196	378	7	9	5.6	0.2	29	67	48	0	170	83		280	
Strawberry Sundae	192	321	6	8	4.7	0.2	25	56	46	0	90	85		250	
Ice Cream cone	162	270	6	8	4.7	0.2	25	42	31	0	100	83		240	
Kit Kat McFlurry	224	425	9	15	8.3			64	48	1	130	107		320	
Oreo McFlurry	225	428	8	15	7.9	0.4	33	66	49	0	220	108		320	
Apple Pie	83	248	2	14	2.5	0.0		29	11	1	170				
Coca-Cola 12oz cup		102	0	0				26	26						
Coca-Cola 16oz cup		141	0	0				35	35						
Coca-Cola 21oz cup		201	0	0				50	50						
Coca-Cola 32oz cup		295	0	0				74	74						
Diet Coke (Coke Light) 12oz cup		0	0	0				0	0						
Diet Coke (Coke Light) 16oz cup		0	0	0				0	0						
Diet Coke (Coke Light) 21oz cup		0	0	0				0	0						
Diet Coke (Coke Light) 32oz cup		0	0	0				0	0						
Fanta Orange 12oz cup		135	0	0				34	34						
Fanta Orange 16oz cup		186	0	0				47	47						
Fanta Orange 21oz cup		266	0	0				66	66						
Fanta Orange 32oz cup		390	0	0				97	97						
Sprite 12oz cup		99	0	0				25	25						
Sprite 16oz cup		137	0	0				34	34						
Sprite 21oz cup		195	0	0				49	49						
Sprite 32oz cup		286	0	0				72	72						
Minute Maid Apple 12oz cup		117	1	0				28	28						
Minute Maid Apple 16oz cup		161	2	0				39	39						
Minute Maid Apple 21oz cup		230	2	0				55	55						
Minute Maid Apple 32oz cup		337	3	0				81	81						
Egg McMuffin	157	321	21	13	6.1	0.3	267	31	2	2	670				
Sausage McMuffin	131	302	18	11	5.6	0.3		32	2	2	900				
Sausage and Egg McMuffin	191	387	26	17	7.5	0.3		32	2	2	990				
Hashbrown	57	158	2	10	2.6	0.1	1	15	0	2	310	17	2.6	10	0.3
Hotcakes (3 pieces)	132	310	7	7	1.8	0.1	19	54	12	2	530		0	113	2.2

Disclaimer

While the nutrition information is based on standard product formulations, variations may occur depending on the local supplier, the region of the country and the season of the year. Serving sizes may vary from quantity upon which the analysis was conducted. Serving size designation for beverages refers to the local cup capacity; the actual fill may be slightly less. All products served at McDonald's – and provided by our suppliers – must meet our strict specifications and high standards of quality.

إخلاء المسؤولية

بينما تستند معلومات التغذية إلى صيغ قياسية معينة فقد تحدث فروقات تبعاً للمورد المحلي أو المنطقة وموسم السنة. كما قد تختلف الكمية المقدمة عن تلك التي أجري عليها التحليل. إن تحديد حجم المشروبات يعتمد على سعة الكوب المحلي وقد تقل الكمية المقدمة. كل المنتجات المقدمة في ماكдонаلدز والمزودة من قبل موردينا يجب أن تطابق مواصفاتها الصارمة ومستوياتنا عالية الجودة.

كل ما تريد معرفته لوجبة متوازنة

تتيح معلومات القيم الغذائية في ماكدونالدز لزيائتها سهولة اختيار وجبات نموذجية لمرضى القلب، الكلى، السكري، ومتمبّي نظام حماية تحديد الوزن. إن كنت بحاجة إلى مراقبة أي من هذه القيم الغذائية، فهذه المعلومات ستساعدك على تحديد اختيارك الأنسب في مطاعم ماكدونالدز.

All you need to know to balance your meal

These nutrient values are provided to assist our customers with typical meal planning for cardiology, renal, diabetes and weight control diets. If you need to monitor any of these nutrients, this information will help you with your selections at McDonald's restaurants.

ما هي الحمية الصحية؟

طبقاً للعديد من معاهد الصحة، فإن قواعد الحمية الصحية تركز على التنوع في تناول الأطعمة، بحيث عليك أن تتناول يومياً ما يلي: ❖
١١-٦ حصة من الخبز، الحبوب، الأرز، المعكرونة، الحصة الواحدة تعادل قطعة من الخبز، حوالي كوب من الحبوب الجاهزة للأكل، أو نصف كوب من الحبوب المطبوخة، من الأرز، أو من المعكرونة.
٥-٣ حصص من الخضار، الحصة الواحدة تعادل كوباً من الخضار النيئة، أو نصف كوب من الخضار المطبوخة أو النيئة.
٤-٢ حصص من الفواكه، الحصة الواحدة تعادل تفاحة متوسطة الحجم، موزة، برتقالة، نصف كوب من الفاكهة المعلبة، أو $\frac{3}{4}$ كوب من عصير الفواكه.
٣-٢ حصص من الحليب، اللبن، أو الجبن، الحصة الواحدة تعادل كوباً واحداً من الحليب أو اللبن، ٥٠ غرام من الجبن الطبيعي (مثل الشيدر) غرام من الجبن المعالج.
اختر المنتجات قليلة أو خالية الدسم في أغلب الأحيان.
٣-٢ حصص من اللحم، الدجاج، السمك، الحبوب الجافة، البيض، أو المكسرات. الحصة الواحدة تساوي ٦٠-٩٠ غرام من اللحم الهبر، الدجاج منزوع الجلد، أو السمك، نصف كوب من الحبوب الجافة والمطبوخة، بيضة واحدة، أو نصف كوب من خلاصة فول الصويا، ملعقتين من زبدة الفول السوداني أو $\frac{3}{1}$ كوب من المكسرات.

إن العدد الأكبر من الحصص مخصّص للرجال كثييري الحركة، أما النساء والأشخاص قليلو الحركة وأولئك الذين يسعون إلى التخلّص من الوزن الزائد، فعليهم خفض عدد الحصص.

❖ إن الحصص وحجمها مأخوذة من دائرة الزراعة الأمريكية / قسم الصحة والخدمات الإنسانية.

What is a healthy diet?

According to the National Institutes of Health, the basis of a healthy diet is eating a wide variety of foods. Every day, you should try to eat*:

6 to 11 servings of bread, cereal, rice, or pasta. One serving equals 1 slice of bread, about 1 cup of ready-to eat cereal, or $\frac{1}{2}$ cup of cooked cereal, rice, or pasta.

3 to 5 servings of vegetables. One serving equals 1 cup of raw leafy vegetables, or $\frac{1}{2}$ cup of other vegetables, cooked or raw.

2 to 4 servings of fruit. One serving equals 1 medium apple, banana, or orange; $\frac{1}{2}$ cup of chopped, cooked, or canned fruit; $\frac{3}{4}$ cup of fruit juice.

2 to 3 servings of milk, yogurt, or cheese. One serving equals 1 cup of milk or yogurt, 1 $\frac{1}{2}$ ounces of natural cheese (such as Cheddar), or 2 ounces of processed cheese. Choose low-fat or fat-free products most often.

2 to 3 servings of meat, poultry, fish, dry beans, eggs, or nuts. One serving equals 2 to 3 ounces of cooked lean meat, poultry without skin, or fish. Half cup of cooked dry beans, one egg, or $\frac{1}{2}$ cup of tofu. 2 tablespoons of peanut butter or $\frac{1}{3}$ cup of nuts.

The larger number of servings is for active men. Eat a smaller number of servings if you are a woman, inactive, or trying to lose weight. One ounce = 31 g.

*Servings and serving sizes are from the U.S. Department of Agriculture/Department of Health and Human Services.