

# Calorie Sheet

*Food Items*

*Serving Size*

*Cal. Value*

## **Meats**

<i>Chicken Breast</i>	<i>3 oz cooked</i>	<i>140</i>
<i>Turkey Breast</i>	<i>3 oz cooked</i>	<i>125</i>
<i>Tuna (water-packed)</i>	<i>3 oz</i>	<i>100</i>
<i>Eggs</i>	<i>1 large</i>	<i>70</i>
<i>Egg Whites</i>	<i>2 large</i>	<i>34</i>

## **Fruits**

<i>Apple</i>	<i>1 medium</i>	<i>95</i>
<i>Banana</i>	<i>1 medium</i>	<i>105</i>
<i>Orange</i>	<i>1 medium</i>	<i>62</i>
<i>Strawberries</i>	<i>1 cup</i>	<i>50</i>
<i>Grapes</i>	<i>1 cup</i>	<i>100</i>

## **Vegetables**

<i>Broccoli</i>	<i>1 cup cooked</i>	<i>55</i>
<i>Spinach</i>	<i>1 cup cooked</i>	<i>40</i>
<i>Carrots</i>	<i>1 cup raw</i>	<i>50</i>
<i>Zucchini</i>	<i>1 cup cooked</i>	<i>35</i>
<i>Tomato</i>	<i>1 medium</i>	<i>22</i>