

# Calorie Sheet

<b>Food Items</b>	<b>Serving Size</b>	<b>Cal. Value</b>
<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>
<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>
<i>Oatmeal</i>	<i>½ cup cooked</i>	<i>75</i>
<i>Brown Rice</i>	<i>½ cup cooked</i>	<i>110</i>
<i>Quinoa</i>	<i>½ cup cooked</i>	<i>110</i>
<i>Whole Wheat Bread</i>	<i>1 slice</i>	<i>80</i>
<i>Whole Wheat Pasta</i>	<i>½ cup cooked</i>	<i>90</i>
<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>
<i>Low-Fat Milk</i>	<i>1 cup</i>	<i>100</i>
<i>Greek Yogurt (plain, low-fat)</i>	<i>½ cup</i>	<i>70</i>
<i>Cottage Cheese (low-fat)</i>	<i>½ cup</i>	<i>90</i>
<i>Mozzarella Cheese</i>	<i>1 oz</i>	<i>85</i>
<i>Unsweetened Almond Milk</i>	<i>1 cup</i>	<i>30</i>