

Food Models Cards Pack 2 - List

Code	Name	الإسم العربي	Description	Reference
Grains - Breads and cereals				
1	ENFMGRA1	Tameez, bread	خبز، تاميز	34cm dia. - 1/12 - 30g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
2	ENFMGRA4	Tameez, bread	خبز، تاميز	34cm dia. - 1/6 - 60g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
3	ENFMGRA5	Hamburger bun	خبز، همبرغر	2 halves - 9 cm dia. - 60g ADA nb 18350*2.727
4	ENFMGRA7	Toast, soft, white, thin	توست، طري، أبيض	7.5cm - 15g USDA: 18069, Bread, white, commercially prepared...
5	ENFMGRA8	Toast, soft, brown, thin	توست، طري، أسمر	7.5cm - 15g USDA: 18064, Bread, wheat
6	ENFMGRA10	Kaak, white	كعك، أبيض	20cm, 24g Food Composition (SOSSY) nb 13/4.167
7	ENFMGRA14	Bread, Lebanese,	خبز، لبناني، أبيض،	32cm dia. - 1/8 loaf - 15g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
8	ENFMGRA20	Toast, soft, white	توست، طري، أبيض	4cm dia., 3 (14g) USDA: 18069, Bread, white, commercially prepared...
9	ENFMGRA21	Sandwich, white	سندويش، أبيض	9cm - 30g USDA: 18029, Bread, french or vienna...
10	ENFMGRA22	Sandwich, whole grain	سندويش، حبة كاملة	9cm length - 30g USDA: 28397, Bread, Multi-Grain...
11	ENFMGRA23	Bread, Lebanese,	خبز، لبناني، حبة كاملة	large (32cm dia.), 1/4 loaf - 30g USDA: 18042, Bread, pita, whole-wheat
12	ENFMGRA24	Kaak, small round	كعك، صغير، مدور	4 (12g), 3g each Food Composition (SOSSY) nb 13/8.333
13	ENFMGRA25	Toast, hard, brown	توست، قاس، أسمر	7.5cm, 13g USDA: 18065, Bread, wheat, toasted
14	ENFMGRA27	Toast, hard, brown	توست، قاس، أسمر	4cm dia., 3 (11g) USDA: 18065, Bread, wheat, toasted
15	ENFMGRA30	Bread, Lebanese,	خبز، لبناني، أبيض،	21cm dia., 1/4 loaf - 15g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
16	ENFMGRA32	Toast, soft, white, large	توست، طري، أبيض،	11x11x1cm, 30g USDA: 18967, Bread, wheat, white wheat
17	ENFMGRA36	Bread, Lebanese,	خبز، لبناني، حبة كاملة	small (21cm dia.), 1/2 loaf - 30g USDA: 18042, Bread, pita, whole-wheat
18	ENFMGRA37	Toast, hard, white	توست، قاس، أبيض	7.5cm, 13g USDA: 18070, Bread, white, commercially prepared...
19	ENFMGRA39	Kaak, long, white	كعك، طويل، أبيض	9cm, 3 (24g) Food Composition (SOSSY) - Section 1 nb 13/4.167
20	ENFMGRA43	Pain au lait	خبز بالحليب	11cm, 30g Food label
21	ENFMGRA46	Bread, Lebanese,	خبز، لبناني، أبيض،	32cm dia. - 1/4 loaf - 30g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
22	ENFMGRA48	Moghrabiyeh	مغربية	1/2 cup USDA: 20029, Couscous, cooked
23	ENFMGRA31	Corn Flakes	حبوب الإفطار، ذرة	1 cup - 40g USDA: 08508, Cereals ready-to-eat, USDA ...
24	ENFMGRA42	Corn Flakes	حبوب الإفطار، ذرة	1/2 cup - 20g USDA: 08508, Cereals ready-to-eat, USDA ...
25	ENFMGRA49	Tameez, bread	خبز، تاميز	34cm dia. (350g), 1/4, 90g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
26	ENFMCGRA1	Cereal bar		1 bar, 8.7x3x1.5cm, 27g USDA: 08546, Rice and Wheat cereal bar
27	ENFMBREA1	Bread, Samooli	خبز، صامولي	18.5cm length, 60g USDA: 18029, Bread, french or vienna ...
28	ENFMBREA2	Samoon bread (Iraqi)	خبز عراقي، صمون	22cm length, 56g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
29	ENFMBREA3	Bread, Khameer (Al	خبز خمير (الجزيري)	16cm dia., 1/4, 30g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
30	ENFMBREA4	Bread, Khameer (Al	خبز خمير (الجزيري)	16cm dia., 1/2, 60g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
31	ENFMBREA5	Bread, Khameer	خبز خمير	14cm dia., 1/2, 30g USDA: 18413, Bread, pita, white, unenriched
32	ENFMBREA6	Bulgur, cooked	برغل	1/2 cup, 96g USDA: 20013, Bulgur, cooked
33	ENFMBREA7	Quinoa, cooked	كينوا	1/3 cup, 67g USDA: 20137, Quinoa, cooked
34	ENFMBREA8	Cereals, chocolate		1 cup, 42g USDA: 08271, Cereals ready-to-eat, GENERAL MILLS...
35	ENFMBREA9	Oat, flakes	رفائق الشوفان	1/2cup, 82g USDA: 20038, Oats
Grains - Corn				
36	ENFMGRA9	Popcorn	فشار (ذرة)	1 cup - 240 ml USDA: 19807, Snacks, popcorn, oil-popped, white...
37	ENFMGRA28	Corn, cob	كوز ذرة	1/2 - 11.5cm - 220g Yield: 59g USDA: 11168, Corn, sweet, yellow, cooked...
38	ENFMGRA29	Corn	ذرة	1/2 cup - 75g USDA: 11168, Corn, sweet, yellow, cooked, boiled...
Grains - Pasta				
39	ENFMGRA11	Pasta, Penné	معكرونة، بيني	1/2 cup - 120 ml Choose Penne, 0.5 cup USDA: 20421, Spaghetti...
40	ENFMGRA12	Spaghetti, white	مكرونة (سباغيتي)، أبيض	1/2 cup - 120ml 70.2g first option, USDA: 20421, Spaghetti, cooked...
41	ENFMGRA44	Spaghetti, brown	معكرونة (سباغيتي)،	1/2 cup - 120ml 58.5g 1st option or 0.5cup 2nd option, USDA: 20125...
42	ENFMGRA45	Spaghetti, white	معكرونة (سباغيتي)،	1 cup - 240ml 140g first option, USDA: 20421, Spaghetti, cooked...
Grains -Potatoes/Others				
43	ENFMGRA6	French fries, commercial	بطاطس مقليّة، في المطعم	180 ml, 60g USDA: 21138, Fast foods, potato, french fried in veg...
44	ENFMGRA13	French Fries, homemade	بطاطس مقليّة، في البيت	120ml, 40g USDA: 36014, Restaurant, family style, french fries
45	ENFMGRA15	Chestnut, edible part	كستناء، الجزء الصالح للأكل	2 (24g) USDA: 12101, Nuts, chestnuts, european, boiled...
46	ENFMGRA34	Potato, mashed	بطاطس مهروسة	90g USDA: 11934, Potatoes, mashed, home-prepared...
47	ENFMGRA35	Potato, baked	بطاطس مشوية	1 medium, 160g USDA: 11674, Potatoes, baked, flesh and skin...
48	ENFMGRA41	Potato, boiled	بطاطس مسلوقة	1 small - 96g USDA: 11367, Potatoes, boiled, cooked without skin...
49	ENFM POTAT1	Potato, cheese balls		1 cup, 24g, 34 pieces USDA: 19412, Snacks, potato chips, made from dried...
Grains -Rice				
50	ENFMGRA2	Rice, white	ارز، أبيض	1/3 cup - 80ml USDA: 20451, Rice, white, medium-grain, cooked
51	ENFMGRA3	Rice, brown	ارز، أسمر	1/3 cup - 80ml USDA: 20041, Rice, brown, medium-grain, cooked
52	ENFMGRA17	Rice, white	ارز، أبيض	1/2 cup - 120ml USDA: 20451, Rice, white, medium-grain, cooked...
53	ENFMGRA18	Rice, brown	ارز، أسمر	1/2 cup - 120ml USDA: 20041, Rice, brown, medium-grain, cooked
54	ENFMGRA47	Rice, white	ارز، أبيض	1 cup - 240ml USDA: 20451, Rice, white, medium-grain, cooked
55	ENFM RICE1	Rice cake	كعك الأرز	1 piece, 10cm dia.x1.5cm, 11g USDA: 42204, Rice cake, cracker (include hain mini...
56	ENFM RICE2	Rice, brown	ارز، أسمر	1 cup - 240ml USDA: 20041, Rice, brown, medium-grain, cooked
Fruit list				
57	ENFMFRU1	Apple, red, medium	تفاحة، حمراء، متوسطة	7cm dia., 180g USDA: 09500, Apples, raw, red delicious, with skin
58	ENFMFRU2	Banana, peeled, medium	موزة، مقشورة، متوسطة	120g USDA: 09040, Bananas, raw
59	ENFMFRU3	Banana, peeled, small	موزة، مقشورة، صغيرة	60g USDA: 09040, Bananas, raw
60	ENFMFRU4	Cantaloupe	شمام	1 slice, 175g USDA: 09181, Melons, cantaloupe, raw
61	ENFMFRU5	Kiwi, peeled, large	كيوي، مقشور، كبير	110g USDA: 09148, Kiwifruit, green, raw
62	ENFMFRU6	Pomegranate, raw	رمان، طازج	1/3 cup, 72g USDA: 09286, Pomegranates, raw
63	ENFMFRU9	Raspberries, raw	توت، طازج	1cup, 120g, 25 fruits USDA: 09302, Raspberries, raw
64	ENFMFRU11	Mango, cubes	مانجو، قطع	100g USDA: 09176, Mangos, raw
65	ENFMFRU12	Figs, raw	تين، طازج	2 medium (78g) USDA: 09089, Figs, raw
66	ENFMFRU13	Cherries	كرز	17 (80g) USDA: 09070, Cherries, sweet, raw
67	ENFMFRU14	Apple, yellow, small	تفاحة، صفراء، صغيرة	120g, 6cm dia. USDA: 09501, Apples, raw, golden delicious, with skin
68	ENFMFRU15	Watermelon wedge	بطيخ، قطعة	11x11x2cm, 200g USDA: 09326, Watermelon, raw

69	ENFMFRU16	Peach, medium	دراق، متوسطة	155g	USDA: 09236, Peaches, raw
70	ENFMFRU17	Blackberries, raw	عقرب	1cup, 140g, 22 fruits	USDA: 09042, Blackberries, raw
71	ENFMFRU18	Dates, raw	بلح	2 (40g, edible part)	الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1076
72	ENFMFRU20	Strawberries	فراولة	4 medium (95g)	USDA: 09316, Strawberries, raw
73	ENFMFRU22	Grapes, green	عنب، أخضر	13 (90g)	USDA: 09132, Grapes, red or green (European type...
74	ENFMFRU25	Pear, medium	إجاص، متوسط	120g	USDA: 09252, Pears, raw
75	ENFMFRU26	Nectarine, medium	زليفة (ككتارين)، متوسطة	135g	USDA: 09191, Nectarines, raw
76	ENFMFRU27	Mandarin, peeled	مندرلين، مقشور	1 whole, 5cm dia., 60g	USDA: 09218, Tangerines, (mandarin oranges), raw
77	ENFMFRU28	Orange, peeled	برتقالة، مقشور	1 whole, 7cm dia., 178g	USDA: 09200, Oranges, raw, all commercial varieties
78	ENFMFRU29	Apricots, raw	مشمش، طازج	2 (125g)	USDA: 09021, Apricots, raw
79	ENFMFRU30	Apricots, dried	مشمش، مجفف	3 (26g)	USDA: 09032, Apricots, dried, sulfured, uncooked
80	ENFMFRU31	Plums, raw	خوخ، طازج	3 small (135g)	USDA: 09279, Plums, raw
81	ENFMFRU38	Loquat, medium	بشملة (أكيدنيا)، متوسطة	2 (70g)	USDA: 09174, Loquats, raw
82	ENFMFRU39	Grapes, red	عنب، أحمر	12 (105g)	USDA: 09132, Grapes, red or green (European type...
83	ENFMFRU43	Raisins	زبيب	2 Tbsp. - 20g	USDA: 09297, Raisins, golden seedless
84	ENFMFRU44	Pineapple	أناناس	2 slices (60g)	USDA: 09354, Pineapple, canned, juice pack, drained
85	ENFMFRU45	Dates, dried	تمر	2 (20g)	USDA: 09421, Dates, medjool
86	ENFMFRU7	Grapefruit, red	كريب فروت ، أحمر	190g, 1/2 fruit (9.5 cm dia.)	USDA: 09111, Grapefruit, raw, pink and red and white...
87	ENFMFRU8	Prunes (plums), dried	خوخ ، مجفف	25g , 3 medium	USDA: 09291, Plums, dried (prunes), uncooked
88	ENFMFRU19	Sugar apple, raw	قشطة	130g, 1/3 fruit (9cm dia.)	USDA: 09321, Sugar-apples, (sweetsop), raw
89	ENFMFRU46	Papaya	بابايا	1 small, 140g	USDA: 09226, Papayas, raw
Fats - Fats and oils					
90	ENFMFAT1	Canola oil	زيت كافولا	1 tsp - 5ml	USDA: 04582, Oil, canola
91	ENFMFAT3	Thyme in olive oil	زعتر زيت الزيتون	1 Tbsp - 15ml	USDA: 8.4g Olive oil, 5.1g thyme (02042, Spices, thy...
92	ENFMFAT4	Olive oil	زيت زيتون	1 Tbsp - 15ml	USDA: 04053, Oil, olive, salad or cooking
93	ENFMFAT5	Olives, black	زيتون، أسود	9 medium (33g)	USDA: 09193, Olives, ripe, canned (small-extra large)
94	ENFMFAT6	Mayonnaise	مايونيز	1 tsp. - 5ml	USDA: 04025, Salad dressing, mayonnaise, regular
95	ENFMFAT7	Mayonnaise	مايونيز	1 Tbsp. - 15ml	USDA: 04025, Salad dressing, mayonnaise, regular
96	ENFMFAT8	Thyme in live oil	زعتر بالزيت	1 tsp - 5ml	USDA: 2.8g Olive oil, 1.7g thyme (02042, Spices, thy...
97	ENFMFAT13	Butter Pat	زبدة مكعب	1 cube, 15g	USDA: 01145, Butter, without salt
98	ENFMFAT14	Avocado	أفوكادو	1 slice, 1/5 whole (30g)	USDA: 09037, Avocados, raw, all commercial varieties
99	ENFMFAT17	Olive oil	زيت زيتون	1 tsp - 5ml	USDA: 04053, Oil, olive, salad or cooking
100	ENFMFAT18	Olives, green	زيتون، أخضر	9 medium (33g)	USDA: 09193, Olives, ripe, canned (small-extra large)
101	ENFMFAT19	Canola oil	زيت كافولا	1 Tbsp. - 15ml	USDA: 04582, Oil, canola
102	ENFMFAT2	Tahini	طحينة	1 Tbsp, 15g	12698, Seeds, sesame butter, tahini, type of kernels...
103	ENFMFAT20	Avocado	أفوكادو	1/2 avocado (6.5cm dia.), 102g	USDA: 09037, Avocados, raw, all commercial varieties
Fats - Condiments & Sauces					
104	ENFMFAT15	Caesar dressing	صلصة السيزر	1 Tbsp - 15ml	USDA: 43015, Salad dressing, caesar dressing, regular
105	ENFMSAUCE1	Lemon - mustard sauce	صلصة الحامض والخردل	45ml	http://www.myfitnesspal.com/food/calories/homemade-
106	ENFMSAUCE2	Cocktail sauce	صلصة الكوكتيل	45ml	USDA: 27051, Sauce, cocktail, ready-to-serve
107	ENFMSAUCE3	BBQ sauce	صلصة الباربيكيو	45ml	USDA: 06150, Sauce, barbecue
108	ENFMSAUCE4	Tarator	طراطور	120ml	USDA: 12698, 09150...
109	ENFMSAUCE5	Balsamic sauce	صلصة البازاميك	45ml	USDA: 02069, Vinegar, balsamic
110	ENFMSAUCE6	Ketchup	كيتشاب	45ml	USDA: 11935, Catsup
111	ENFMSAUCE7	Lemon - mayo sauce	صلصة الحامض والميزر	45ml	Crepaway
Desserts - Chocolate list					
112	ENFMSWE3	Chocolate bar (milk)	لوح شوكولا (بالحليب)	(milk) 45g	USDA: 19093, Candies, SYMPHONY Milk Chocolate Bar
113	ENFMSWE4	ocolate-coated marshmallow tre	طربوش	22g	Nutrition facts - Krembo
114	ENFMSWE7	Chocolate spread	شوكولا طرية للمرغ	1Tbsp, 15ml	USDA: 19125, Chocolate-flavored hazelnut spread
115	ENFMCHOC1	Chocolate, dark	شوكولا	1 piece, 4.7x4x0.4cm, 10g	USDA: 19903, Chocolate, dark, 60-69% cacao solids
116	ENFMCHOC2	Chocolate bar (white)	لوح شوكولا (أبيض)	45g	USDA: 45105386, White chocolate
117	ENFMCHOC3	Chocolate bar (dark, 60-69% cacao solids)	لوح شوكولا (داكن)	45g	USDA: 19903, Chocolate, dark, 60-69% cacao solids
Desserts - Ice Cream					
118	ENFMSWE1	Ice cream vanilla	بوظة بالفانيليا	1 small scoop (5cm dia.) - 33g	USDA: 19095, Ice creams, vanilla
119	ENFMSWE2	Ice cream chocolate	بوظة بالشوكولا	1 small scoop (5cm dia.) - 33g	USDA: 19270, Ice creams, chocolate
120	ENFMICECR1	Soft serve, chocolate, with cake cone		116g (1/2cup) soft serve, 6g cake cone	USDA: 18271, Ice cream cones, cake or wafer-type USDA: 19270, Ice creams, chocolate
Desserts - Sugar list					
121	ENFMSUG1	Molasses, Dates	ديبس، بلح	120ml	USDA: 19304, Molasses
122	ENFMSUG2	Jam, apricot	مرتبى المشمش	1 Tbsp - 15g	USDA: 19719, Jams and preserves, apricot
123	ENFMSUG3	Honey	عسل	1 tsp - 5g	USDA: 19296, Honey
124	ENFMSUG4	Molasses, grapes	ديبس، عنب	1 tsp - 5g	USDA: 19304, Molasses
125	ENFMSUG5	Candy, hard, Lollipop	حلوى، مصاصمة	12g	USDA: 45272212, STRAWBERRY LOLLIPOP
Desserts - Sweets list					
126	ENFMSWE5	Sfouf	صفوف	1 piece, 5x4x3cm, 45g	http://www.caloriecount.com/sfouf-recipe-r1213389
127	ENFMSWE6	Halawi	حلاوة	1 slice, 30g	USDA: 19117, Candies, halavah, plain
128	ENFMSWE8	Dates with almonds	تمر مع لوز	2 dates (20g) with 1 almond each (4g both)	USDA: 09421, 12061
129	ENFMSWE9	Baklava, Kol wa Shkor, with pistachio	بقلاوة	1 piece, 17g	Food Composition (Sossy)
130	ENFMSWE10	Basbousa (Nammoura)	بسبوسة	1 piece, 5.2x5.2x2cm, 60g	http://www.msn.com/en-
131	ENFMSWE11	Biscuit with cream	بسكويت بالكريمة	1 piece, 5cm dia.	http://www.caloriecount.com/calories-hellema-fourre-biscuits-
132	ENFMSWE12	Cookies, chocolate chip	الكوكيز مع رقائق	1 piece, 6.5cm dia., 32g	USDA:18160, Cookies, chocolate chip, commercial...
133	ENFMSWE14	Znood el sitt	زوند الست	1 piece, 28g	Food Composition (Sossy) nb 21/3.571
134	ENFMSWE15	Knafeh b jibn, sugar syrup	كنافة بالجبن	1 slice, 110g, 8x8x2cm	Food Composition (Sossy)
135	ENFMSWE16	Molasses (carob) with Tahini	ديبس و طحينة	120ml (50ml Tahini/70ml Molasses)	USDA: 12698, 19304
136	ENFMSWE18	Waffle, with chocolate	الهيراء، مع الشوكولاته	80g dough, 30g chocolate	USDA: 18365, Waffles, plain, frozen, ready-to-heat + 19125,
137	ENFMSWE19	Cake, chocolate	كايك بالشوكولا	1 slice, 80g, 6.5x4.5x3.7cm	USDA: 18101, Cake, chocolate, prepared from recipe...
138	ENFMSWE20	Doughnut, chocolate glazed	دونت، مغلف بالشوكولا	1 piece, 7.5cm dia.	USDA: 18249, Doughnuts, cake-type, plain, chocolate...
139	ENFMSWE21	Muffin, plain	فطيرة، مافين	1 piece, 85g, 5.5cm diax4cm	USDA: 18264, English muffins, wheat
140	ENFMSWE22	Cheesecake	فطيرة الجبن	1 slice (22cm dia. - 1/8), 130g	USDA: 18147, Cheesecake commercially prepared