

बर्गर



बर्गर किंग का चीज
होपर वेज

नमक
1.5

वसा
1.7



बर्गर किंग का चीज
होपर चिकन

नमक
1.5

वसा
1.3



केएफसी का वेज
जिंगर (चीज के साथ)

नमक
1.7

वसा
1.4



केएफसी का चिकन
क्लासिक जिंगर
(चीज के साथ)

नमक
1.4

वसा
2.4

फ्राइज



बर्गर किंग का
फ्राइज (रेगुलर)

नमक
1.0

वसा
1.7

केएफसी का
फ्राइज (मीडियम)

नमक
0.5

वसा
1.9



मैक डोनाल्ड्स का
फ्राइज (मीडियम)

नमक
0.8

वसा
1.8

बर्गर में पहले ही नमक की बेहद उच्च मात्रा रहती है। कॉम्बो मील में फ्राइज को शामिल करने से यह हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है



मैक डोनाल्ड्स का
मैक वैजी बर्गर

नमक
1.4

वसा
1.2



मैक डोनाल्ड्स का
मैकआलू टिककी बर्गर

नमक
1.1

वसा
1.1



मैक डोनाल्ड्स का
मैकचिकन बर्गर

नमक
1.3

वसा
1.2



मैक डोनाल्ड्स का
चिकन महाराजा मैक

नमक
1.6

वसा
1.3

सैंडविच और रैप



मैक डोनाल्ड्स का बिग
स्पाइसी पनीर रैप

नमक
1.8

वसा
2.2



सबवे का पनीर
टिकका (6 इंच)

नमक
1.6

वसा
2.3



सबवे का चिकन
सींक कबाब (6 इंच)

नमक
2.1

वसा
1.7

पिज्जा



डोमिनोज का पेपी पनीर चीज
बर्स्ट (रेगुलर)

नमक
1.5

वसा
1.2



डोमिनोज का नॉन वेज सुप्रीम
(रेगुलर)

नमक
1.6

वसा
1.5



पिज्जा हट का क्लासिक टोमेटो
मार्गारिता (पर्सनल)

नमक
1.3

वसा
0.9



पिज्जा हट का चिकन सुप्रीम
(पर्सनल)

नमक
1.9

वसा
1.3

नोट : सीएसई के लेब अध्ययन में नमक की मात्रा को अधिकतम सीमा से तुलना के लिए सोडियम में बदला गया है