



**חרמון-מן**  
הדיאטה המבצחת

**הרכב המזונות (ב-100 גרם מזון)**

| המזון   | אנרגיית המזון | מים  | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------|---------------|------|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות | גרם           | גרם  | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| 220     | 70            | 1.7  | 21.5  | 5    | 1.8           | 20           | 0.5  | 3    | 450  | 0     | 65       | 0.1                        | 0.15               | 15                      | 1.6    | 15                        | 11                 | 0                       |
| 31      | 92            | 0.5  | 0.1   | 6.8  | 0.5           | 10           | 0.3  | 1    | 100  | 0     | 10       | 0.04                       | 0.03               | 5                       | 0.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 598     | 9             | 26   | 50    | 11   | 4             | 54           | 7.5  | 2    | 210  | 0     | 0        | 0.1                        | 0.12               | 9.1                     | 0      | 17                        | 61                 | 0                       |
| 13      | 46            | 0.2  | 0.1   | 3    | 0.5           | 6            | 0.1  | 0    | 45   | 0     | 5        | 0.01                       | 0.01               | 3                       | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 30      | 91            | 0.7  | 0.1   | 7.5  | 0.3           | 14           | 0.4  | 12   | 251  | 0     | 30       | 0.04                       | 0.03               | 33                      | 0.6    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 572     | 6             | 34.6 | 48.1  | 5.4  | 1.5           | 32           | 13.7 | 0    | 0    | 0     | 43       | 5.81                       | 1.04               | 20.4                    | 0      | 10                        | 51                 | 7                       |
| 655     | 9             | 12.5 | 60.5  | 15   | 3.6           | 435          | 7.1  | 9    | 3195 | 0     | 0        | 0.45                       | 0.15               | 4                       | 0.4    | 8                         | 70                 | 0.02                    |
| 725     | 5             | 9.5  | 71    | 12   | 2.3           | 25           | 2    | 1    | 2100 | 0     | 10       | 0.8                        | 0.15               | 2                       | 2.8    | 7                         | 70                 | 0.02                    |
| 363     | 4             | 47   | 35    | 8    | 6.5           | 59           | 35   | 4    | 450  | 0     | 0        | 0.08                       | 0.01               | 2                       | 1      | 12                        | 0.02               | 14.5                    |
| 673     | 2             | 7    | 65    | 15   | 11            | 26           | 3.3  | 45   | 585  | 0     | 0        | 0.15                       | 0.04               | 1.9                     | 0      | 12                        | 0.02               | 14.5                    |
| 650     | 0             | 22.5 | 54    | 14.5 | 1.9           | 131          | 7.5  | 0    | 972  | 0     | 33       | 0.67                       | 0                  | 0                       | 1.4    | 0                         | 11                 | 11                      |
| 561     | 5             | 17.2 | 45.7  | 29.3 | 1.4           | 38           | 3    | 15   | 464  | 0     | 33       | 0.43                       | 0.25               | 0                       | 1.8    | 15                        | 2                  | 69                      |
| 691     | 3             | 7.8  | 71.6  | 15.9 | 2.5           | 48           | 0    | 2    | 264  | 0     | 0        | 0.34                       | 0.11               | 1.3                     | 0      | 15                        | 0                  | 0                       |
| 699     | 3             | 15   | 65    | 13.5 | 3             | 85           | 2.5  | 1    | 500  | 0     | 3        | 0.3                        | 0.15               | 4                       | 0.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 66      | 83            | 0.7  | 0.2   | 15.8 | 2             | 20           | 0.4  | 1    | 125  | 0     | 2        | 0.02                       | 0.04               | 0.2                     | 0.4    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 363     | 12            | 6.7  | 0.2   | 80.5 | 0.3           | 24           | 0.5  | 3    | 95   | 0     | 0        | 0.05                       | 0.03               | 3.4                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 110     | 71            | 2.2  | 0.1   | 25.5 | 0.1           | 8            | 0.2  | 1    | 30   | 0     | 0        | 0.01                       | 0.01               | 0.9                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 360     | 12            | 7.5  | 1.9   | 77.4 | 0.9           | 32           | 0.6  | 8    | 218  | 0     | 0        | 0.34                       | 0.05               | 4.7                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 119     | 70            | 2.5  | 0.6   | 25.5 | 0.3           | 12           | 0.5  | 1    | 70   | 0     | 0        | 0.09                       | 0.02               | 1.4                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 369     | 10            | 12.5 | 1.2   | 75   | 0.3           | 27           | 2.9  | 2    | 197  | 0     | 0        | 0.1                        | 0.05               | 3.5                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 151     | 62            | 0.4  | 0.5   | 32.5 | 0.1           | 8            | 0.6  | 1    | 40   | 0     | 0        | 0.02                       | 0.02               | 1.5                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 167     | 60            | 5.5  | 1.5   | 32.5 | 0.1           | 15           | 1.3  | 2    | 100  | 56    | 19       | 0.02                       | 0.02               | 1.6                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 96      | 74            | 2    | 0.2   | 22   | 1.7           | 30           | 0.7  | 8    | 250  | 0     | 1        | 0.12                       | 0.1                | 1.4                     | 21     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 45      | 88            | 0.4  | 0.1   | 10.7 | 1             | 8            | 0.3  | 1    | 80   | 0     | 10       | 0.05                       | 0.03               | 0.3                     | 25     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 50      | 87            | 0.4  | 0.1   | 12   | 0.1           | 15           | 0.3  | 1    | 140  | 0     | 7        | 0.05                       | 0.03               | 0.3                     | 10     | 0                         | 0                  | 0                       |

| המזון   | אנרגיית המזון | מים  | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------|---------------|------|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות | גרם           | גרם  | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| 240     | 38            | 0.1  | 0.1   | 60   | 0.1           | 4            | 0.1  | 1    | 250  | 0     | 1        | 0.01                       | 0                  | 0.1                     | 2      | 0.1                       | 0                  | 0                       |
| 21      | 93            | 2.5  | 0.1   | 2.6  | 0.7           | 20           | 0.1  | 2    | 200  | 0     | 84       | 0.13                       | 0.15               | 1.6                     | 20     | 0.1                       | 0                  | 0                       |
| 340     | 12            | 24   | 1.3   | 60.3 | 4             | 64           | 5.1  | 35   | 1000 | 0     | 30       | 0.75                       | 0.29               | 6.7                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 123     | 6             | 86   | 0.3   | 22   | 5             | 20           | 1.5  | 15   | 275  | 0     | 6        | 0.15                       | 0.07               | 2.1                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 65      | 82            | 0.3  | 5     | 10.1 | 4.5           | 22           | 1.5  | 1    | 175  | 0     | 40       | 0.25                       | 0.1                | 2.6                     | 15     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 508     | 5             | 4    | 25.5  | 65.5 | 0.1           | 15           | 0.5  | 450  | 85   | 0     | 0        | 0.05                       | 0.03               | 1.7                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 88      | 77            | 0.8  | 0.4   | 20   | 1.8           | 7            | 0.3  | 5    | 200  | 0     | 276      | 0.03                       | 0.15               | 0.3                     | 10     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 50      | 87            | 0.5  | 0.7   | 12   | 0.6           | 10           | 0.6  | 2    | 225  | 0     | 45       | 0.02                       | 0.06               | 0.9                     | 10     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 10      | 16            | 0    | 1.1   | 0    | 6.8           | 1095         | 44.1 | 3000 | 5000 | 0     | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 38      | 90            | 2    | 0.1   | 3    | 4.5           | 45           | 0.8  | 25   | 340  | 0     | 6        | 0.05                       | 0.03               | 1.1                     | 5      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 76      | 78            | 2    | 0.1   | 17.4 | 0.8           | 14           | 3.4  | 0    | 0    | 0     | 2        | 0.2                        | 0.06               | 1.3                     | 4      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 68      | 82            | 0.1  | 0.1   | 17   | 0.4           | 30           | 3.4  | 0    | 0    | 0     | 2        | 0.15                       | 0.05               | 0.4                     | 3      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 40      | 89            | 0.5  | 0.1   | 9    | 0.5           | 25           | 0.3  | 1    | 150  | 0     | 3        | 0.04                       | 0.02               | 0.3                     | 46     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 36      | 90            | 0.5  | 0.1   | 9.2  | 0.2           | 28           | 0.3  | 0    | 200  | 0     | 3        | 0.04                       | 0.02               | 0.2                     | 40     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 230     | 43            | 0.2  | 0.1   | 57   | 0.1           | 5            | 0.2  | 1    | 75   | 0     | 1        | 0.02                       | 0.01               | 0.1                     | 20     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 67      | 88            | 3    | 4.5   | 3.5  | 0             | 120          | 0.1  | 50   | 150  | 10    | 48       | 0.03                       | 0.1                | 0.8                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 603     | 3             | 26.9 | 44.5  | 23.6 | 3             | 75           | 2.5  | 6    | 475  | 0     | 0        | 0.25                       | 0.13               | 2.15                    | 0      | 19                        | 30                 | 0                       |
| 536     | 11            | 12.5 | 1.5   | 73   | 2             | 40           | 3.5  | 2    | 325  | 0     | 0        | 0.3                        | 0.1                | 7.1                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 179     | 55            | 6.5  | 0.5   | 37   | 1             | 20           | 1.6  | 1    | 150  | 0     | 0        | 0.02                       | 0.01               | 2.3                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 411     | 8             | 9.5  | 8.5   | 74   | 0.5           | 16           | 1.2  | 250  | 90   | 0     | 0        | 0.1                        | 0.06               | 2.9                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 159     | 74            | 12.9 | 11.5  | 0.9  | 0             | 55           | 2.3  | 122  | 129  | 560   | 257      | 0.1                        | 0.3                | 3.2                     | 0      | 30                        | 13                 | 0                       |
| 48      | 88            | 10   | 0.8   | 1    | 0             | 10           | 0.2  | 160  | 140  | 0     | 0        | 0.11                       | 0.3                | 3.1                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 354     | 51            | 16   | 32    | 0.5  | 0             | 147          | 7    | 55   | 100  | 1342  | 770      | 0.3                        | 0.4                | 4.1                     | 0      | 30                        | 13                 | 0                       |
| 592     | 47            | 4    | 41.2  | 4.1  | 0             | 187          | 8.7  | 427  | 463  | 2770  | 952      | 0.33                       | 1.2                | 11.4                    | 0      | 30                        | 13                 | 0                       |
| 38      | 9             | 0.3  | 0.7   | 2.6  | 0             | 10           | 0.1  | 5    | 25   | 0     | 0        | 0.01                       | 0.04               | 0.7                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 32      | 92            | 0.3  | 0     | 8    | 0             | 10           | 0.1  | 5    | 25   | 0     | 0        | 0.01                       | 0.04               | 0.8                     | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |

| המזון   | אנרגיית המזון | מים  | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------|---------------|------|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות | גרם           | גרם  | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| 36      | 89            | 2.4  | 0.3   | 7.6  | 1             | 92           | 0.6  | 3    | 249  | 0     | 30       | 0.11                       | 0.21               | 1.3                     | 31     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 30      | 93            | 1.8  | 0.1   | 5.5  | 1             | 85           | 1.5  | 1    | 200  | 0     | 20       | 0.1                        | 0.18               | 1.2                     | 18     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 57      | 46            | 0.7  | 0.1   | 13.5 | 1.3           | 5            | 0.4  | 1    | 240  | 0     | 11       | 0.03                       | 0.03               | 0.5                     | 5      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 90      | 74            | 1    | 0.1   | 21.5 | 2             | 10           | 0.5  | 1    | 375  | 0     | 18       | 0.05                       | 0.05               | 0.8                     | 9      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 42      | 88            | 1.5  | 0.1   | 9    | 1.5           | 45           | 0.5  | 8    | 145  | 0     | 4        | 0.04                       | 0.03               | 0.5                     | 10     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 34      | 90            | 1.5  | 0.1   | 7    | 1.3           | 50           | 3    | 1    | 230  | 0     | 162      | 0.05                       | 0.04               | 0.8                     | 35     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 32      | 89            | 3.6  | 0.3   | 5.9  | 1.5           | 103          | 1.1  | 15   | 282  | 0     | 833      | 0.1                        | 0.23               | 0.9                     | 113    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 26      | 91            | 3.1  | 0.3   | 4.5  | 1.5           | 88           | 0.8  | 10   | 267  | 0     | 833      | 0.09                       | 0.2                | 0.8                     | 90     | 0                         | 0                  | 0                       |
| 220     | 60            | 27   | 13.6  | 0    | 0             | 20           | 0.5  | 85   | 300  | 90    | 0        | 0.14                       | 0.17               | 9.6                     | 0      | 50                        | 2                  | 0                       |
| 179     | 62            | 33.5 | 0     | 0    | 0             | 5            | 5.3  | 45   | 210  | 125   | 0        | 0.06                       | 0.22               | 11                      | 0      | 50                        | 2                  | 0                       |
| 262     | 61            | 20   | 20.5  | 0    | 0             | 10           | 3.5  | 70   | 330  | 120   | 0        | 0.06                       | 0.2                | 8.5                     | 0      | 50                        | 2                  | 0                       |
| 234     | 62            | 22.5 | 16    | 0    | 0             | 15           | 10   | 375  | 120  | 100   | 0        | 0.05                       | 0.2                | 7.5                     | 0      | 50                        | 2                  | 0                       |

|    |    |   |      |      |      |     |     |     |      |     |     |   |     |      |      |    |     |                             |
|----|----|---|------|------|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|---|-----|------|------|----|-----|-----------------------------|
| 2  | 50 | 0 | 9.5  | 0.2  | 0.05 | 0   | 130 | 400 | 85   | 5   | 15  | 0 | 0   | 25   | 25   | 50 | 325 | בשר בקר צלוי                |
| 4  | 57 | 0 | 10   | 0.2  | 0.1  | 0   | 65  | 350 | 100  | 2.5 | 18  | 0 | 0   | 17   | 25   | 58 | 253 | בשר כבש מבושל               |
| 4  | 57 | 0 | 5.7  | 0.15 | 0.08 | 0   | 50  | 195 | 60   | 0.8 | 10  | 0 | 0   | 30.5 | 11.5 | 58 | 321 | בשר כבש, צלעות צלי אש       |
| 2  | 32 | 0 | 14.5 | 0.3  | 0.1  | 0   | 95  | 290 | 85   | 3.6 | 20  | 0 | 0   | 22   | 26   | 52 | 302 | בשר עגל מבושל               |
| 20 | 30 | 0 | 11.5 | 0.15 | 0.08 | 79  | 75  | 225 | 45   | 1.3 | 10  | 0 | 0   | 10   | 26.8 | 63 | 197 | בשר עוף מבושל               |
| 20 | 30 | 0 | 9    | 0.1  | 0.05 | 30  | 75  | 210 | 40   | 1.3 | 10  | 0 | 0   | 10   | 20   | 35 | 170 | בשר עוף צלוי (גיריל)        |
| 0  | 0  | 0 | 12.5 | 0.2  | 0.06 | 0   | 135 | 350 | 85   | 4.5 | 25  | 0 | 0   | 8    | 30.1 | 62 | 192 | בשר תרנגול הודו מבושל       |
| 0  | 0  | 0 | 8.5  | 0.12 | 0.03 | 0   | 100 | 255 | 70   | 3.5 | 20  | 0 | 0   | 5.5  | 18.5 | 45 | 124 | בשר תרנגול הודו צלוי        |
| 0  | 0  | 0 | 7.9  | 0.2  | 0.02 | 0   | 50  | 250 | 60   | 3   | 10  | 0 | 0.5 | 2.5  | 20   | 78 | 103 | בשר תרנגולת, קורקבנים       |
| 0  | 0  | 0 | 9.5  | 0.2  | 0.02 | 0   | 50  | 200 | 55   | 3   | 8   | 0 | 0.5 | 4    | 27   | 69 | 144 | בשר תרנגולת, קורקבנים מבוש  |
| 5  | 60 | 0 | 5    | 0.12 | 0.06 | 240 | 30  | 90  | 1250 | 0.8 | 900 | 0 | 2   | 17   | 28   | 53 | 273 | גבינה הולנדית (אדם) חצי שמן |
| 0  | 0  | 0 | 3.7  | 0.3  | 0.05 | 0   | 0   | 75  | 20   | 0.3 | 120 | 0 | 1.5 | 0.2  | 18.5 | 80 | 82  | גבינה לבנה כחושה            |
| 4  | 60 | 0 | 3.2  | 0.3  | 0.05 | 100 | 25  | 0   | 20   | 0.3 | 105 | 0 | 2.5 | 5    | 11   | 80 | 100 | גבינה לבנה חצי שמנה         |
| 4  | 60 | 0 | 3.2  | 0.3  | 0.05 | 97  | 100 | 150 | 20   | 0.3 | 115 | 0 | 2.5 | 9    | 11   | 76 | 135 | גבינה לבנה שמנה             |

| המזון                        | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|------------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות                      | גרם           | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | %                         | %                  | %                       |
| גבינה מותכת (מעובדת)         | 194           | 67  | 16    | 12   | 5.5           | 0            | 450  | 0.3  | 1800 | 650   | 125      | 141                        | 0.1                | 0.5                     | 3.1    | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינה צהובה חצי שמנה         | 234           | 53  | 25    | 14   | 2             | 0            | 750  | 0.2  | 900  | 110   | 110      | 390                        | 0.02               | 0.4                     | 5      | 0                         | 60                 | 5                       |
| גבינה צהובה שמנה             | 329           | 45  | 24    | 25   | 2             | 0            | 425  | 0.9  | 710  | 80    | 200      | 250                        | 0.01               | 0.4                     | 5      | 0                         | 60                 | 5                       |
| גבינה צפתית                  | 193           | 80  | 25    | 9.5  | 1.5           | 0            | 200  | 0.5  | 1500 | 30    | 90       | 97                         | 0.06               | 0.6                     | 5.4    | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינת צאן, חצי שמנה, מלוחה   | 189           | 64  | 25    | 9    | 2             | 0            | 200  | 0.5  | 1500 | 90    | 100      | 97                         | 0.05               | 0.55                    | 5.5    | 0                         | 62                 | 4                       |
| גבינת קוטג' כחושה            | 74            | 82  | 17    | 0.1  | 1.5           | 0            | 120  | 0.3  | 10   | 75    | 0        | 0                          | 0.05               | 0.3                     | 3.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| גבינת קוטג' שמנה             | 134           | 77  | 12    | 9    | 1.2           | 0            | 100  | 0.3  | 100  | 75    | 100      | 97                         | 0.05               | 0.3                     | 3      | 0                         | 62                 | 4                       |
| גבינת ורקפור                 | 296           | 54  | 22.5  | 22   | 2             | 0            | 600  | 0.3  | 1500 | 185   | 200      | 233                        | 0.05               | 0.5                     | 5.4    | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינה קשה למצחה (בריזה)      | 265           | 60  | 17    | 21   | 2             | 0            | 160  | 0.3  | 1200 | 200   | 200      | 97                         | 0.06               | 0.6                     | 5.4    | 0                         | 60                 | 5                       |
| גבינה עתירת שומן (גבינת שמו) | 362           | 51  | 8     | 39   | 2.1           | 0            | 62   | 0.2  | 250  | 75    | 145      | 400                        | 0.02               | 0.25                    | 0.1    | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינת ק'קבל (מעושנת)         | 369           | 43  | 28.5  | 25   | 3.5           | 0            | 200  | 0.5  | 900  | 150   | 300      | 310                        | 0.06               | 0.6                     | 5.4    | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינת צ'דר                   | 293           | 58  | 14    | 3    | 3             | 0            | 760  | 0.2  | 800  | 80    | 200      | 240                        | 0.02               | 0.4                     | 5      | 0                         | 60                 | 4                       |
| גבינה שוויצרית (אמנטל)       | 275           | 53  | 27.5  | 18.5 | 1.7           | 0            | 425  | 0.9  | 710  | 80    | 200      | 250                        | 0.01               | 0.4                     | 5      | 0                         | 60                 | 5                       |
| גוריאבה                      | 62            | 80  | 1     | 0.4  | 13.5          | 5.5          | 35   | 0.7  | 3    | 240   | 0        | 166                        | 0.08               | 0.08                    | 1.6    | 130                       | 0                  | 0                       |
| גור                          | 34            | 89  | 1     | 0.2  | 7             | 1.5          | 40   | 0    | 60   | 350   | 0        | 1000                       | 0.07               | 0.04                    | 0.4    | 5                         | 0                  | 0                       |
| גור מבושל                    | 30            | 92  | 0.9   | 0.2  | 6             | 0.9          | 35   | 0.8  | 40   | 200   | 0        | 644                        | 0.05               | 0.04                    | 0.4    | 3                         | 0                  | 0                       |
| ג'לי (מקפא)                  | 278           | 29  | 0.1   | 70.6 | 0             | 0            | 21   | 1.5  | 17   | 75    | 0        | 6                          | 0.01               | 0.03                    | 0.2    | 4                         | 0                  | 0                       |
| ג'לי (מקפא), אבקה            | 360           | 5   | 0     | 90   | 5             | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| גלידה חלב (עם שומן צמחי)     | 186           | 66  | 4     | 10   | 20            | 0            | 145  | 0.1  | 63   | 180   | 15       | 30                         | 0.04               | 0.2                     | 0.7    | 20                        | 32                 | 0                       |
| גלידה חלב (עם שמנת)          | 146           | 71  | 4     | 5.5  | 20            | 0            | 150  | 0.1  | 55   | 170   | 20       | 60                         | 0.04               | 0.15                    | 1      | 62                        | 4                  | 0                       |
| גלידה פירות                  | 132           | 67  | 0.4   | 28.1 | 32.5          | 0            | 0    | 0.5  | 2    | 125   | 0        | 5                          | 0.02               | 0.04                    | 0.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| גלידה שלגון (עם שמנת)        | 165           | 70  | 8.5   | 18   | 0             | 0            | 135  | 0.1  | 60   | 170   | 20       | 89                         | 0.04               | 0.15                    | 1.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| גריסי פנינה                  | 353           | 13  | 8     | 1    | 78            | 0.5          | 15   | 2    | 150  | 0     | 0        | 0                          | 0.12               | 0.05                    | 5.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| גריסי פנינה מבושלים          | 115           | 71  | 2.5   | 0.3  | 25.5          | 0.2          | 4    | 0.6  | 1    | 45    | 0        | 0                          | 0.03               | 0.02                    | 1.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דבש                          | 320           | 20  | 0.3   | 0    | 79.5          | 0            | 7    | 0.9  | 10   | 51    | 0        | 0                          | 0                  | 0.04                    | 0.2    | 3                         | 0                  | 0                       |
| דבש מלכות                    | 135           | 56  | 12.3  | 5.5  | 9             | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 0        | 0                          | 0.02               | 0.03                    | 11     | 0                         | 0                  | 0                       |

| המזון                       | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|-----------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות                     | גרם           | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | %                         | %                  | %                       |
| דג (פילה)                   | 77            | 81  | 18    | 0.5  | 0             | 0            | 20   | 0.7  | 120  | 350   | 0        | 0                          | 0.05               | 0.1                     | 5      | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג _ פילה) מבושל            | 74            | 82  | 17    | 0.7  | 0             | 0            | 20   | 0.5  | 80   | 250   | 0        | 0                          | 0.05               | 0.1                     | 5.4    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג (פילה) מטוגן             | 245           | 42  | 26.5  | 15.5 | 0             | 0            | 25   | 0.8  | 170  | 350   | 0        | 0                          | 0.04               | 0.1                     | 7      | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג באקאלה (קוד) מבושל       | 81            | 81  | 1     | 0    | 0             | 0            | 15   | 0.5  | 85   | 350   | 50       | 30                         | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג טונה, משומר במים         | 117           | 70  | 28    | 0    | 0             | 0            | 15   | 1.5  | 880  | 275   | 0        | 22                         | 0.05               | 0.12                    | 18.5   | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג טונה, משומר בשמן         | 285           | 55  | 24    | 21   | 0             | 0            | 10   | 1.2  | 850  | 200   | 15       | 15                         | 0.03               | 0.07                    | 14.7   | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג טרוטה מבושל (שמך, פורל)  | 178           | 68  | 22    | 10   | 0             | 0            | 35   | 0    | 85   | 375   | 0        | 0                          | 0.06               | 0.08                    | 7      | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג מלוח (מליח)              | 197           | 69  | 17.5  | 13   | 0             | 0            | 25   | 1.1  | 175  | 400   | 35       | 35                         | 0.02               | 0.2                     | 6.5    | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג מלוח מעושן (קיפרד)       | 210           | 65  | 22    | 15.5 | 0             | 0            | 65   | 1.5  | 200  | 450   | 0        | 25                         | 0.01               | 0.2                     | 7.5    | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג מלוח כבוש                | 244           | 60  | 20.5  | 18   | 0             | 0            | 40   | 1.5  | 700  | 435   | 0        | 40                         | 0.01               | 0.2                     | 7.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג משה רבנו (סול) אפוי      | 202           | 58  | 30    | 8.2  | 0             | 0            | 23   | 1.4  | 237  | 587   | 0        | 0                          | 0.07               | 0.08                    | 2.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג מקרל (קולייס) מבושל      | 153           | 72  | 19.3  | 8.5  | 0             | 0            | 30   | 1    | 100  | 400   | 22       | 138                        | 0.15               | 0.35                    | 12     | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג סלמון משומר              | 170           | 70  | 10    | 10   | 0             | 0            | 5    | 0    | 600  | 350   | 60       | 57                         | 0.1                | 0.15                    | 10.5   | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג סרדינים משומר בשמן       | 291           | 61  | 12.1  | 27   | 0             | 0            | 35   | 0    | 700  | 500   | 50       | 28                         | 0.2                | 0.16                    | 7.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג קרפיון                   | 99            | 78  | 18    | 3    | 0             | 0            | 10   | 1    | 100  | 400   | 0        | 50                         | 0.06               | 0.07                    | 5.5    | 27                        | 26                 | 0                       |
| דג קרפיון מבושל             | 159           | 67  | 28.5  | 9    | 0             | 0            | 15   | 1.5  | 100  | 350   | 0        | 50                         | 0.06               | 0.07                    | 7      | 0                         | 0                  | 0                       |
| דג קרפיון מטוגן             | 201           | 61  | 9     | 30   | 0             | 0            | 15   | 1.8  | 100  | 350   | 45       | 45                         | 0.04               | 0.07                    | 7      | 27                        | 26                 | 0                       |
| דגים ממולאים (קרפיון) מבושל | 197           | 60  | 30    | 7.2  | 3.1           | 0            | 9    | 1.3  | 138  | 360   | 0        | 63                         | 0.02               | 0.03                    | 7.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דובדבן הודו (אצורולה) אבקה  | 213           | 80  | 6.5   | 0    | 46.7          | 0.3          | 0    | 0    | 0    | 2270  | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 2270                      | 0                  | 0                       |
| דובדבנים                    | 65            | 84  | 1     | 0.3  | 14.5          | 0            | 18   | 0.4  | 1    | 225   | 0        | 50                         | 0.05               | 0.05                    | 0.5    | 8                         | 0                  | 0                       |
| דלורית                      | 19            | 96  | 1     | 0.2  | 3.6           | 0            | 28   | 0    | 0    | 0     | 0        | 1661                       | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| דלעת                        | 23            | 94  | 1     | 0.1  | 45            | 0.7          | 30   | 0.5  | 1    | 350   | 0        | 510                        | 0.04               | 0.03                    | 0.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| דלעת משובלת                 | 21            | 94  | 0.1   | 4    | 0.5           | 0.5          | 23   | 0.5  | 1    | 250   | 0        | 451                        | 0.02               | 0.03                    | 0.7    | 2                         | 0                  | 0                       |
| דלעת אטריות (פרי ספגטי)     | 15            | 95  | 0.4   | 0.1  | 3.2           | 0.9          | 0    | 0    | 0    | 0     | 0        | 944                        | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| דלעת, גרעינים               | 565           | 10  | 30    | 47   | 10.5          | 2            | 60   | 8    | 0    | 0     | 0        | 0                          | 0.25               | 0.15                    | 11.5   | 20                        | 50                 | 0                       |
| זיתים ירוקים כבושים         | 127           | 80  | 1.2   | 12.5 | 2.5           | 4            | 85   | 11   | 2250 | 55    | 0        | 31                         | 0.02               | 0.02                    | 0.3    | 12                        | 6                  | 0                       |

| המזון              | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|--------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות            | גרם           | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | %                         | %                  | %                       |
| זיתים שחורים       | 206           | 72  | 1     | 22   | 0.8           | 4            | 75   | 1.2  | 2000 | 60    | 0        | 6                          | 0.02               | 0.02                    | 0.3    | 0                         | 12                 | 6                       |
| חבושים             | 57            | 84  | 0.1   | 0.4  | 15.3          | 1.7          | 11   | 0.7  | 4    | 197   | 0        | 2                          | 0.02               | 0.03                    | 0.4    | 0                         | 0                  | 0                       |
| חבושים מבושלים     | 70            | 78  | 0.3   | 0.1  | 17            | 5            | 150  | 0.5  | 2    | 125   | 0        | 0                          | 0.01               | 0.02                    | 0.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| חמוס (חימצה) יבש   | 300           | 11  | 20.5  | 4.8  | 61            | 5            | 150  | 2.6  | 97   | 797   | 0        | 8                          | 0.31               | 0.15                    | 4.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| חמוס (חימצה) מבושל | 114           | 72  | 6.5   | 1.5  | 18.5          | 1.5          | 45   | 2.5  | 10   | 275   | 0        | 0                          | 0.1                | 0.05                    | 1.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| חומץ טבעי מת"ע     | 24            | 95  | 0     | 0    | 5.9           | 0            | 10   | 0.6  | 10   | 100   | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 0                         | 0                  | 0                       |
| חזרת               | 56            | 77  | 4     | 0.1  | 10            | 8.5          | 120  | 5    | 5    | 575   | 0        | 0                          | 0.07               | 0                       | 1      | 100                       | 0                  | 0                       |
| חיטה               | 332           | 13  | 12.5  | 2.5  | 70            | 2.3          | 37   | 4.3  | 0    | 435   | 0        | 0                          | 0.65               | 0.12                    | 4.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| חיטה מלאה מבושלת   | 179           | 55  | 6.5   | 0.5  | 37            | 1            | 20   | 1.6  | 1    | 150   | 0        | 0                          | 0.02               | 0.01                    | 2.3    | 0                         | 0                  | 0                       |

|     |                        |    |      |      |      |     |      |     |     |      |     |     |      |      |      |    |    |    |
|-----|------------------------|----|------|------|------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|----|----|----|
| 363 | חלב אבקת (רזה)         | 3  | 36   | 0.7  | 50   | 0   | 1308 | 0.6 | 532 | 1745 | 0   | 7   | 0.45 | 1.6  | 9.4  | 15 | 0  | 0  |
| 71  | חלב אם                 | 88 | 1.2  | 4    | 7.5  | 0   | 35   | 0.1 | 15  | 50   | 10  | 59  | 0.02 | 0.04 | 0.5  | 5  | 58 | 8  |
| 108 | חלב כבשים              | 82 | 5.5  | 7.5  | 4.5  | 0   | 200  | 0.1 | 40  | 0    | 20  | 28  | 0.05 | 0.1  | 1.6  | 2  | 0  | 0  |
| 67  | חלב עזים               | 88 | 3.2  | 4    | 4.5  | 0   | 130  | 0.1 | 40  | 175  | 10  | 29  | 0.05 | 0.12 | 1    | 2  | 62 | 7  |
| 43  | חלב פרה דל שומן מפוסטר | 90 | 3.6  | 1    | 4.8  | 0   | 120  | 0.1 | 52  | 145  | 13  | 11  | 0.04 | 0.15 | 1    | 2  | 0  | 0  |
| 55  | חלב פרה דל שומן מעוקר  | 89 | 3.2  | 2.5  | 4.8  | 0   | 100  | 0.1 | 50  | 150  | 15  | 10  | 0.03 | 0.15 | 0.9  | 1  | 0  | 0  |
| 65  | חלב פרה מפוסטר         | 88 | 3.5  | 3.5  | 4.9  | 0   | 118  | 0.1 | 50  | 145  | 13  | 38  | 0.03 | 0.17 | 0.9  | 1  | 62 | 4  |
| 502 | חלבה                   | 6  | 11.5 | 26.5 | 54.5 | 1.2 | 90   | 6   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0.35 | 0.05 | 4    | 0  | 15 | 40 |
| 741 | חמאה                   | 16 | 0.5  | 82   | 0.3  | 0   | 15   | 0   | 10  | 12   | 280 | 900 | 0    | 0.01 | 0.2  | 0  | 62 | 4  |
| 625 | חמאת בוטנים            | 2  | 26   | 48.5 | 21   | 2   | 70   | 2   | 600 | 670  | 0   | 0   | 0.13 | 0.13 | 21.5 | 0  | 19 | 15 |
| 567 | חמניות, גרעינים        | 10 | 26   | 45   | 14.5 | 4   | 100  | 7   | 25  | 915  | 0   | 0   | 1.9  | 0.2  | 12.5 | 0  | 11 | 46 |
| 13  | חסה                    | 95 | 1    | 0.1  | 2    | 1.5 | 85   | 3   | 10  | 200  | 0   | 45  | 0.1  | 0.1  | 0.6  | 8  | 0  | 0  |
| 25  | חצילים                 | 92 | 1.2  | 0.2  | 5.6  | 0.9 | 12   | 0.2 | 2   | 214  | 0   | 2   | 0.05 | 0.05 | 0.8  | 5  | 0  | 0  |
| 17  | חצילים מבושלים         | 94 | 0.5  | 0.1  | 3.5  | 1.5 | 15   | 0.5 | 1   | 150  | 0   | 1   | 0.03 | 0.03 | 0.6  | 2  | 0  | 0  |
| 84  | חרדל צהוב מוכן         | 80 | 4.7  | 4.4  | 6.4  | 1   | 84   | 2   | 84  | 130  | 0   | 0   | 0    | 0    | 1.4  | 0  | 0  | 0  |
| 439 | חרובים (קמח)           | 11 | 4.5  | 1.4  | 80.7 | 7.7 | 352  | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0  | 0  | 0  |

| המזון   | אנרגיית המזון              | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------|----------------------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|---------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות | גרם                        | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                      | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| 426     | טופי חלב                   | 8   | 2.9   | 11.6 | 77.5          | 0            | 126  | 2.3  | 130  | 0     | 0        | 0                         | 0.02               | 0.14                    | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 616     | טחינה                      | 8   | 28.5  | 54.5 | 5.5           | 3            | 100  | 8.5  | 70   | 375   | 0        | 0                         | 0.2                | 0.15                    | 10.5   | 0                         | 15                 | 4                       |
| 72      | יוגורט מחלב כבשים          | 87  | 3.8   | 4.5  | 5             | 0            | 118  | 0.1  | 50   | 150   | 10       | 58                        | 0.05               | 0.45                    | 1.4    | 1                         | 0                  | 0                       |
| 65      | יוגורט מחלב פרה            | 88  | 3.5   | 3.5  | 4.7           | 0            | 120  | 0.1  | 50   | 150   | 10       | 37                        | 0.03               | 0.1                     | 0.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 101     | יוגורט-פריגוט              | 78  | 3.5   | 3    | 15            | 0            | 120  | 0.1  | 50   | 150   | 10       | 37                        | 0.03               | 0.1                     | 0.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 136     | יין מתוק (15% כוהל)        | 77  | 0     | 0    | 7.7           | 0            | 8    | 0.5  | 8    | 125   | 0        | 0                         | 0.01               | 0.02                    | 0.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 78      | יין שולחן (10% כוהל)       | 88  | 0     | 0    | 2             | 0            | 9    | 0    | 10   | 135   | 0        | 0                         | 0.01               | 0.01                    | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 84      | יין שולחן יבש (12% כוהל)   | 88  | 0     | 0    | 0             | 0            | 0    | 0.7  | 10   | 120   | 0        | 0                         | 0.01               | 0.01                    | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 80      | יין תוסס (שמפניה) 10% כוהל | 88  | 0     | 0    | 2.5           | 0            | 0    | 0.6  | 8    | 95    | 0        | 0                         | 0.01               | 0.01                    | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 252     | כבד בקר מטוגן              | 28  | 12    | 8    | 8             | 0            | 10   | 10.5 | 165  | 275   | 250      | 11747                     | 0.25               | 3.25                    | 18.5   | 20                        | 40                 | 22                      |
| 175     | כבד בקר צלוי               | 62  | 26.5  | 4.5  | 7             | 0            | 15   | 9    | 140  | 420   | 250      | 9830                      | 0.25               | 3.2                     | 18     | 20                        | 40                 | 22                      |
| 251     | כבד כבש מטוגן              | 53  | 32    | 12.5 | 2.5           | 0            | 12   | 18   | 135  | 310   | 250      | 17093                     | 0.5                | 4                       | 29     | 15                        | 40                 | 22                      |
| 164     | כבד כבש צלוי               | 64  | 28    | 4    | 4             | 0            | 12   | 16   | 135  | 270   | 100      | 12835                     | 0.5                | 4                       | 28     | 15                        | 40                 | 22                      |
| 266     | כבד עגל מטוגן              | 51  | 29    | 14   | 6             | 0            | 12   | 14   | 140  | 400   | 250      | 3470                      | 0.2                | 3.2                     | 19.5   | 20                        | 40                 | 22                      |
| 173     | כבד עגל צלוי               | 63  | 26.5  | 5    | 5.5           | 0            | 12   | 12.5 | 125  | 375   | 150      | 2975                      | 0.2                | 3.5                     | 20     | 20                        | 40                 | 22                      |
| 256     | כבד עוף מטוגן              | 53  | 29.5  | 13.5 | 4             | 0            | 15   | 9.5  | 100  | 350   | 250      | 8448                      | 0.1                | 2.7                     | 17.5   | 15                        | 40                 | 22                      |
| 152     | כבד עוף צלוי               | 67  | 26.5  | 3.5  | 3.5           | 0            | 20   | 8.5  | 95   | 340   | 100      | 8448                      | 0.15               | 2.7                     | 17.2   | 15                        | 40                 | 22                      |
| 116     | כוסמת מבושלת               | 71  | 3.8   | 71   | 24            | 0.5          | 12   | 1    | 0    | 50    | 0        | 0                         | 0.55               | 0.15                    | 5.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 26      | כרוב                       | 91  | 2     | 0.2  | 4             | 2.5          | 60   | 0.5  | 20   | 250   | 0        | 19                        | 0.07               | 0.04                    | 0.7    | 60                        | 0                  | 0                       |
| 17      | כרוב מבושל                 | 95  | 1.5   | 0.1  | 2.5           | 1            | 60   | 0.5  | 15   | 150   | 0        | 12                        | 0.05               | 0.03                    | 0.5    | 30                        | 0                  | 0                       |
| 15      | כרוב כבוש                  | 94  | 1.4   | 0.1  | 2.3           | 0.8          | 50   | 0.5  | 700  | 140   | 0        | 4                         | 0.03               | 0.03                    | 0.5    | 15                        | 0                  | 0                       |
| 21      | כרוב אדום                  | 94  | 1.5   | 0.1  | 3.5           | 2.5          | 55   | 0.5  | 25   | 275   | 0        | 18                        | 0.05               | 0.05                    | 0.6    | 45                        | 0                  | 0                       |
| 15      | כרוב אדום מבושל            | 95  | 1.5   | 0.1  | 2             | 0.8          | 60   | 0.5  | 20   | 170   | 0        | 13                        | 0.04               | 0.04                    | 0.5    | 23                        | 0                  | 0                       |
| 31      | כרוב ניצים מבושל           | 92  | 3     | 0.2  | 4.2           | 0.8          | 25   | 10   | 10   | 250   | 0        | 35                        | 0.06               | 0.13                    | 1      | 35                        | 0                  | 0                       |
| 27      | כרוב עלים מבושל            | 93  | 2.5   | 0.4  | 3             | 1            | 200  | 2.3  | 70   | 300   | 0        | 560                       | 0.07               | 0.21                    | 2      | 60                        | 0                  | 0                       |
| 14      | כרובית                     | 96  | 1.5   | 0.1  | 1.8           | 0.6          | 25   | 0.6  | 10   | 275   | 0        | 2                         | 0.07               | 0.06                    | 0.7    | 35                        | 0                  | 0                       |

| המזון   | אנרגיית המזון            | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------|--------------------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|---------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות | גרם                      | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                      | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| 20      | כרובית מבושלת            | 94  | 2.5   | 0.1  | 2.5           | 1            | 38   | 1    | 17   | 175   | 0        | 3                         | 0.07               | 0.06                    | 1      | 30                        | 0                  | 0                       |
| 45      | כרשה                     | 87  | 2     | 0.1  | 9             | 1.5          | 60   | 1    | 10   | 325   | 0        | 5                         | 0.1                | 0.08                    | 1      | 20                        | 0                  | 0                       |
| 37      | כרשה מבושלת              | 90  | 1.5   | 0.1  | 7.5           | 1            | 60   | 1    | 5    | 300   | 0        | 4                         | 0.07               | 0.07                    | 1      | 10                        | 0                  | 0                       |
| 19      | כרפס (סלרי)              | 95  | 1     | 0    | 3.5           | 0.6          | 100  | 2.5  | 125  | 350   | 0        | 10                        | 0.05               | 0.04                    | 0.5    | 10                        | 0                  | 0                       |
| 15      | כרפס מבושל               | 95  | 0.8   | 0.1  | 3             | 0.5          | 90   | 2    | 85   | 250   | 0        | 8                         | 0.04               | 0.04                    | 0.5    | 5                         | 0                  | 0                       |
| 8       | כרפס, גבעול              | 97  | 0.8   | 0.1  | 1             | 1.3          | 165  | 3    | 100  | 210   | 0        | 0                         | 0.16               | 0.12                    | 1.2    | 20                        | 0                  | 0                       |
| 7       | כרפס, גבעולים - מבושלים  | 96  | 0.8   | 0.1  | 0.7           | 1.8          | 200  | 4    | 90   | 210   | 0        | 0                         | 0.12               | 0.1                     | 1.1    | 10                        | 0                  | 0                       |
| 59      | לבן                      | 89  | 3     | 3.5  | 4.5           | 0            | 120  | 0.1  | 50   | 150   | 0        | 32                        | 0.03               | 0.1                     | 0.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 48      | לבן רזה                  | 90  | 3.5   | 1.5  | 5             | 0            | 110  | 0.1  | 50   | 150   | 0        | 17                        | 0.03               | 0.15                    | 0.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 72      | לבנה                     | 88  | 3.5   | 4.5  | 4.5           | 0            | 115  | 0.1  | 60   | 150   | 20       | 50                        | 0.06               | 0.1                     | 1      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 249     | לחם כהה "אחיד"           | 38  | 1     | 9    | 51            | 0.5          | 15   | 1.5  | 650  | 90    | 0        | 0                         | 0.25               | 0.05                    | 3.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 247     | לחם לבן                  | 39  | 8.5   | 0.6  | 52            | 0.1          | 10   | 1    | 650  | 65    | 0        | 0                         | 0.08               | 0.04                    | 2.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 254     | לחם לבן "חלה"            | 41  | 8.2   | 3.5  | 47.5          | 0.1          | 15   | 1.3  | 280  | 60    | 0        | 0                         | 0.06               | 0.04                    | 2.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 248     | לחם שחור, מחיטה מלאה     | 39  | 9.5   | 1.5  | 49            | 1.5          | 25   | 2.5  | 650  | 250   | 0        | 0                         | 0.27               | 0.1                     | 5.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 293     | לחמניות                  | 33  | 5.5   | 5.5  | 52            | 0.1          | 12   | 0.1  | 350  | 6.5   | 0        | 0                         | 0.08               | 0.05                    | 2.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 23      | לימון                    | 91  | 0.8   | 0.2  | 4.5           | 3.5          | 45   | 0.4  | 3    | 150   | 0        | 0                         | 0.05               | 0.01                    | 0.3    | 50                        | 0                  | 0                       |
| 20      | לימון, מיץ               | 95  | 0.4   | 0.1  | 4.5           | 0            | 40   | 0.4  | 2    | 140   | 0        | 0                         | 0.06               | 0.01                    | 0.2    | 50                        | 0                  | 0                       |
| 230     | לימון, מיץ ממותק (סקווש) | 42  | 0.1   | 0.1  | 57            | 0            | 25   | 0.2  | 1    | 75    | 0        | 0                         | 0.02               | 0.01                    | 0.1    | 25                        | 0                  | 0                       |
| 70      | ליצי'                    | 81  | 1     | 0.8  | 14.2          | 0.5          | 7    | 0.3  | 2    | 198   | 0        | 153                       | 0.02               | 0.02                    | 0.2    | 40                        | 0                  | 0                       |
| 29      | לפת                      | 92  | 1     | 0.1  | 6             | 1.5          | 45   | 0.3  | 25   | 250   | 0        | 0                         | 0.05               | 0.05                    | 0.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 27      | לפת מבושלת               | 93  | 0.8   | 0.1  | 5.5           | 1            | 45   | 0.3  | 15   | 175   | 0        | 0                         | 0.04               | 0.04                    | 0.8    | 10                        | 0                  | 0                       |
| 127     | לשון בקר מבושלת          | 74  | 21.5  | 4.5  | 0             | 0            | 30   | 1    | 120  | 365   | 0        | 0                         | 0.05               | 0.3                     | 8.5    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 248     | מולסה (מסוכר הסלק)       | 25  | 2     | 0.2  | 60            | 0            | 250  | 6    | 40   | 200   | 0        | 0                         | 0.07               | 0.15                    | 3      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 27      | מי גבינה                 | 94  | 0.9   | 0.3  | 5             | 0            | 50   | 0.1  | 0    | 0     | 0        | 50                        | 0.04               | 0.15                    | 1.3    | 0                         | 0                  | 0                       |
| 35      | מי חמאה (חובצה)          | 91  | 3.5   | 0.1  | 5             | 0            | 118  | 0.1  | 130  | 25    | 0        | 0                         | 0.04               | 0.18                    | 1      | 0                         | 0                  | 0                       |
| 673     | מיונית                   | 25  | 0.5   | 74.5 | 0             | 0            | 15   | 0.4  | 15   | 20    | 54       | 32                        | 0.01               | 0.02                    | 0.2    | 0                         | 0                  | 0                       |

| המזון                      | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|----------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
|                            | קלוריות       | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | %                         | %                  |                         |
| מלון (צהוב)                | 27            | 93  | 0.5   | 0.1  | 6             | 0.5          | 15   | 0.4  | 10   | 300   | 0        | 300                        | 0.05               | 0.02                    | 0.4    | 30                        | 0                  | 0                       |
| מלפפונים                   | 12            | 97  | 0.7   | 0.1  | 2             | 0.5          | 15   | 0.6  | 5    | 200   | 0        | 0                          | 0.04               | 0.03                    | 0.3    | 10                        | 0                  | 0                       |
| מלפפונים כבושים            | 9             | 97  | 0.5   | 0.1  | 1.5           | 0.5          | 20   | 0.7  | 20   | 200   | 0        | 0                          | 0                  | 0.04                    | 0.2    | 5                         | 0                  | 0                       |
| מנגו                       | 63            | 83  | 0.5   | 0.1  | 15            | 1            | 10   | 0.3  | 5    | 200   | 0        | 250                        | 0.1                | 0.08                    | 1.3    | 35                        | 0                  | 0                       |
| מנדרינה                    | 46            | 87  | 0.7   | 0.2  | 10.5          | 1            | 45   | 0.5  | 1    | 175   | 0        | 10                         | 0.1                | 0.03                    | 0.4    | 35                        | 0                  | 0                       |
| מנדרינה, מיץ ממותק (קושוש) | 231           | 42  | 0.3   | 0.2  | 57            | 0.5          | 20   | 0.3  | 1    | 100   | 0        | 4                          | 0.03               | 0.01                    | 0.1    | 15                        | 0                  | 0                       |
| מצות                       | 374           | 8   | 10.5  | 1.5  | 79            | 0.4          | 25   | 1.5  | 0    | 90    | 0        | 0                          | 0.1                | 0.04                    | 3.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| מציות                      | 400           | 5   | 10    | 6    | 79            | 0.4          | 15   | 1.3  | 670  | 80    | 0        | 0                          | 0.07               | 0.05                    | 3      | 0                         | 0                  | 0                       |



|                            |     |    |      |      |      |     |     |     |      |     |   |     |      |      |     |     |   |   |
|----------------------------|-----|----|------|------|------|-----|-----|-----|------|-----|---|-----|------|------|-----|-----|---|---|
| פיתגגו                     | 32  | 90 | 0.5  | 0.1  | 10.2 | 0.3 | 7   | 0.1 | 1    | 0   | 0 | 2   | 0.02 | 0.05 | 0.2 | 0.2 | 0 | 0 |
| פיצה                       | 378 | 27 | 10   | 17.5 | 45   | 0.5 | 150 | 4   | 485  | 185 | 0 | 225 | 0.1  | 0.15 | 3.5 | 0   | 0 | 0 |
| פלפלי                      | 291 | 45 | 15   | 30   | 1.5  | 1.5 | 100 | 4.5 | 630  | 250 | 0 | 7   | 0.1  | 0.15 | 3   | 0   | 0 | 0 |
| פלפל אדום                  | 23  | 93 | 1.2  | 0.1  | 4.5  | 1.5 | 30  | 1.3 | 3    | 275 | 0 | 305 | 0.08 | 0.15 | 1.4 | 175 | 0 | 0 |
| פלפל ירוק                  | 19  | 94 | 1    | 0.1  | 3.5  | 1.5 | 15  | 0.7 | 3    | 200 | 0 | 185 | 0.04 | 0.03 | 0.4 | 100 | 0 | 0 |
| פפאיה                      | 42  | 89 | 0.5  | 0.1  | 10   | 0.8 | 20  | 0.5 | 3    | 235 | 0 | 140 | 0.03 | 0.03 | 0.4 | 50  | 0 | 0 |
| פתיתי תירס (קורנפלקס)      | 375 | 6  | 8    | 0.3  | 85   | 0.6 | 11  | 2.2 | 1000 | 160 | 0 | 5   | 0.01 | 0.1  | 0.1 | 0   | 0 | 0 |
| צבר                        | 40  | 90 | 0.5  | 0.1  | 9.5  | 2   | 15  | 0.3 | 2    | 165 | 0 | 4   | 0.06 | 0.03 | 0.4 | 20  | 0 | 0 |
| צימוקים                    | 290 | 24 | 2.5  | 0.5  | 70   | 2.5 | 60  | 2.5 | 20   | 850 | 0 | 0   | 0.1  | 0.15 | 1.2 | 0   | 0 | 0 |
| צ'ורימיה                   | 70  | 75 | 1.5  | 0.1  | 13.6 | 2.2 | 23  | 0.5 | 0    | 0   | 0 | 1   | 0.02 | 0.05 | 0.5 | 18  | 0 | 0 |
| צנון (צנונית)              | 18  | 95 | 1    | 0.1  | 3.5  | 0.7 | 45  | 1.5 | 25   | 250 | 0 | 0   | 0.04 | 0.03 | 0.4 | 24  | 0 | 0 |
| צנימים                     | 382 | 6  | 12.5 | 1.5  | 79.5 | 0.3 | 15  | 1.3 | 300  | 95  | 0 | 0   | 0.05 | 0.05 | 3.7 | 0   | 0 | 0 |
| קקאו עם חלב, משיקה         | 82  | 84 | 3    | 2    | 10.5 | 0.5 | 100 | 0.2 | 55   | 150 | 0 | 18  | 0.04 | 0.15 | 0.8 | 0   | 0 | 0 |
| קארמבולה                   | 35  | 90 | 0.7  | 0.5  | 8    | 0.9 | 4   | 1.5 | 4    | 192 | 0 | 13  | 0.04 | 0.02 | 0.3 | 60  | 0 | 0 |
| קוואקר (שיבולת שועל)       | 388 | 11 | 13   | 7.5  | 67   | 1.2 | 55  | 4.5 | 35   | 350 | 0 | 0   | 0.55 | 0.14 | 4.1 | 0   | 0 | 0 |
| קוואקר (שיבולת שועל) מבושל | 57  | 86 | 2    | 1    | 10   | 0.2 | 10  | 0.7 | 5    | 60  | 0 | 0   | 0.07 | 0.02 | 0.6 | 0   | 0 | 0 |
| קולורבי (כרוב קלח)         | 29  | 91 | 2    | 0.1  | 5    | 1   | 40  | 0.5 | 10   | 400 | 0 | 0   | 0.1  | 0.04 | 0.7 | 60  | 0 | 0 |
| קולורבי (כרוב קלח) מבושל   | 26  | 93 | 1.8  | 0.1  | 4.5  | 1   | 35  | 1   | 10   | 350 | 0 | 0   | 0.07 | 0.04 | 0.6 | 35  | 0 | 0 |
| קורנפלט (עמילן תירס)       | 348 | 13 | 0.3  | 0.3  | 86   | 0.3 | 35  | 1   | 40   | 25  | 0 | 0   | 0.01 | 0.08 | 0.1 | 0   | 0 | 0 |
| קיווי                      | 39  | 84 | 1    | 0.1  | 8.4  | 1   | 43  | 2   | 3    | 376 | 0 | 18  | 0.02 | 0.05 | 0.5 | 380 | 0 | 0 |

| המזון                     | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|---------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות                   | גרם           | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| קישואים                   | 13            | 95  | 0.5   | 0.1  | 3.5           | 0.5          | 20   | 0.5  | 2    | 225   | 0        | 24                         | 0.08               | 0.03                    | 0.3    | 15                        | 0                  | 0                       |
| קישואים מבושלים           | 12            | 96  | 0.5   | 0.1  | 2.5           | 0.5          | 15   | 0.5  | 1    | 170   | 0        | 18                         | 0.06               | 0.02                    | 0.3    | 7                         | 0                  | 0                       |
| קלמנטיות                  | 45            | 87  | 0.8   | 0.2  | 10.5          | 1            | 45   | 1    | 0.5  | 175   | 0        | 10                         | 0.1                | 0.04                    | 0.4    | 45                        | 0                  | 0                       |
| קמח מלא (חיטה טחונה 100%) | 349           | 14  | 13    | 2.5  | 68.7          | 2            | 35   | 3.5  | 2    | 340   | 0        | 0                          | 0.45               | 0.15                    | 7.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קמח אחיד (חיטה טחונה 87%) | 334           | 14  | 12.5  | 1.5  | 71            | 0.5          | 20   | 2.5  | 2    | 125   | 0        | 0                          | 0.3                | 0.07                    | 4.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קמח לבן (חיטה טחונה 70%)  | 354           | 13  | 12.2  | 1    | 74            | 0.2          | 15   | 1.2  | 1    | 90    | 0        | 0                          | 0.1                | 0.05                    | 3.6    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קמח תופח מאליו            | 354           | 13  | 12.2  | 1    | 74            | 0.2          | 0    | 1.2  | 800  | 90    | 0        | 0                          | 0.1                | 0.05                    | 3.6    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קממבר, גבינה              | 299           | 52  | 17.5  | 24.7 | 1.8           | 0            | 705  | 0.5  | 1500 | 110   | 0        | 364                        | 0.04               | 0.75                    | 3.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קפה, משיקה (7 ג', 5 דקות) | 4             | 0   | 0.3   | 0    | 0.5           | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 0        | 0                          | 0.01               | 0.7                     | 0.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| קפיר                      | 44            | 91  | 3.5   | 1.5  | 4             | 0            | 140  | 0.1  | 50   | 150   | 0        | 12                         | 0.04               | 0.1                     | 0.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| ריבה (כל המינים)          | 273           | 31  | 0.3   | 0.1  | 68            | 0.5          | 25   | 1    | 10   | 50    | 0        | 1                          | 0.02               | 0.02                    | 0.4    | 5                         | 0                  | 0                       |
| ריבס (רורבר)              | 8             | 96  | 0.1   | 0.2  | 1             | 2            | 100  | 0.5  | 1    | 375   | 0        | 7                          | 0.03               | 0.2                     | 0.3    | 10                        | 0                  | 0                       |
| ריבס (רורבר) מבושל        | 5             | 97  | 0.3   | 0.1  | 0.8           | 2            | 80   | 0.4  | 1    | 325   | 0        | 7                          | 0.02               | 0.03                    | 0.3    | 5                         | 0                  | 0                       |
| רימונים                   | 66            | 83  | 0.4   | 0.1  | 16            | 0.2          | 5    | 0.4  | 1    | 245   | 0        | 0                          | 0.03               | 0.03                    | 0.3    | 5                         | 0                  | 0                       |
| רימונים, מיץ              | 63            | 84  | 0.1   | 0.1  | 15            | 0.1          | 3    | 0.3  | 1    | 240   | 0        | 0                          | 0.02               | 0.02                    | 0.2    | 5                         | 0                  | 0                       |
| רמבוטן                    | 64            | 82  | 1     | 0    | 14.9          | 0            | 20   | 0    | 1    | 64    | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 35                        | 0                  | 0                       |
| רפרפת (פודינג) שוקולד     | 148           | 66  | 3     | 4.7  | 25.7          | 0.2          | 96   | 0.5  | 56   | 171   | 0        | 25                         | 0.02               | 0.14                    | 0.1    | 0                         | 0                  | 0                       |
| רפרפת שוקולד, אבקה        | 372           | 8   | 1.5   | 2    | 87            | 1.5          | 35   | 1.3  | 2    | 95    | 0        | 2                          | 0.01               | 0.04                    | 0.6    | 0                         | 0                  | 0                       |
| שום                       | 121           | 68  | 5     | 1    | 25            | 1.5          | 35   | 1.5  | 20   | 530   | 0        | 0                          | 0.25               | 0.1                     | 1.7    | 15                        | 0                  | 0                       |
| שומשומים, גרעינים         | 595           | 12  | 18.5  | 51   | 15.5          | 3.2          | 100  | 2.5  | 75   | 375   | 0        | 0                          | 0.18               | 0.13                    | 10.3   | 0                         | 15                 | 40                      |
| שוקולד חלב                | 520           | 1   | 7.5   | 25.5 | 65            | 1.5          | 235  | 90   | 2    | 350   | 0        | 41                         | 0.08               | 0.3                     | 2.1    | 0                         | 60                 | 3                       |
| שוקולד ממרח               | 522           | 3   | 5.5   | 28   | 62            | 1            | 30   | 2    | 20   | 180   | 0        | 0                          | 0.1                | 0.05                    | 3.2    | 0                         | 60                 | 3                       |
| שוקולד מריר               | 477           | 2   | 7.9   | 39.7 | 46.8          | 2.5          | 90   | 4.5  | 30   | 350   | 0        | 4                          | 0.03               | 0.12                    | 2.2    | 0                         | 60                 | 3                       |
| שזיף יפני                 | 48            | 87  | 0.5   | 0.2  | 12.3          | 0.6          | 12   | 0.5  | 1    | 170   | 0        | 83                         | 0.03               | 0.03                    | 0.5    | 6                         | 0                  | 0                       |
| שזיפים                    | 49            | 87  | 0.5   | 0.1  | 11.5          | 1            | 12   | 0.4  | 2    | 175   | 0        | 20                         | 0.04               | 0.04                    | 0.5    | 5                         | 0                  | 0                       |
| שזיפים מיובשים (פרונס)    | 226           | 36  | 2.5   | 0.2  | 53.5          | 7            | 40   | 3.5  | 10   | 750   | 0        | 110                        | 0.1                | 0.2                     | 2.1    | 0                         | 0                  | 0                       |

| המזון                    | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|--------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| קלוריות                  | גרם           | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| שמן מאכל                 | 900           | 0   | 0     | 100  | 0             | 0            | 0    | 0    | 0    | 0     | 0        | 0                          | 0                  | 0                       | 0      | 26                        | 14                 | 59                      |
| שמןנת חמוצה              | 157           | 7   | 2.5   | 15   | 3.1           | 0            | 100  | 0    | 0    | 125   | 30       | 165                        | 0.03               | 0.14                    | 0.8    | 0                         | 62                 | 4                       |
| שמןנת מתוקה (לקצפת)      | 317           | 62  | 2     | 33   | 3.1           | 0            | 75   | 0.1  | 30   | 80    | 60       | 352                        | 0.02               | 0.11                    | 0.6    | 0                         | 62                 | 4                       |
| שמרים טריים לאפייה       | 92            | 77  | 11    | 0.3  | 11.5          | 0.3          | 20   | 4.9  | 10   | 610   | 0        | 0                          | 0.5                | 2                       | 27     | 0                         | 0                  | 0                       |
| שמרי בירה מיובשים        | 365           | 7   | 53    | 1.5  | 35            | 1.7          | 100  | 18   | 120  | 1800  | 0        | 0                          | 15.7               | 5.5                     | 45.4   | 0                         | 0                  | 0                       |
| שמרי מזון (טורולה) יבשים | 370           | 7   | 51.8  | 1    | 38.4          | 1.8          | 600  | 15   | 100  | 2050  | 0        | 0                          | 14.59              | 4.4                     | 44.5   | 0                         | 0                  | 0                       |
| שסק (אסקדיניה)           | 43            | 89  | 0.3   | 0.2  | 10            | 0.8          | 20   | 0.6  | 5    | 300   | 0        | 30                         | 0.02               | 0.05                    | 10     | 0                         | 0                  | 0                       |
| שעועית גרנדילה           | 90            | 75  | 2.2   | 0.7  | 21.2          | 0            | 13   | 0.6  | 28   | 348   | 0        | 233                        | 0                  | 0.13                    | 1.5    | 30                        | 0                  | 0                       |
| שעועית ירוקה             | 27            | 90  | 1.9   | 0.1  | 4.5           | 3            | 65   | 1.2  | 2    | 250   | 0        | 36                         | 0.09               | 0.08                    | 0.9    | 20                        | 0                  | 0                       |
| שעועית ירוקה מבושלת      | 20            | 92  | 1.5   | 0.2  | 3.2           | 3            | 45   | 0.8  | 2    | 120   | 0        | 25                         | 0.08               | 0.06                    | 0.9    | 15                        | 0                  | 0                       |
| שעועית לבנה, יבשה        | 330           | 15  | 21.5  | 1.5  | 57.5          | 4.5          | 140  | 25   | 7    | 1200  | 0        | 0                          | 0.55               | 0.22                    | 5.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| שעועית לבנה, יבשה מבושלת | 110           | 71  | 7.5   | 0.4  | 19            | 1.5          | 50   | 2.5  | 5    | 400   | 0        | 0                          | 0.1                | 0.07                    | 2      | 0                         | 0                  | 0                       |
| שעועית צהובה             | 35            | 89  | 2     | 0.2  | 6.3           | 1.4          | 60   | 1.2  | 3    | 270   | 0        | 18                         | 0.12               | 0.12                    | 1.2    | 20                        | 0                  | 0                       |
| שעועית צהובה מבושלת      | 25            | 91  | 1.6   | 0.2  | 4.3           | 1.4          | 40   | 0.8  | 2    | 130   | 0        | 15                         | 0.08               | 0.11                    | 1.1    | 10                        | 0                  | 0                       |
| שקדים                    | 628           | 18  | 18.5  | 54   | 17            | 2.7          | 255  | 4.5  | 5    | 800   | 0        | 0                          | 0.25               | 0.65                    | 7.1    | 0                         | 5                  | 20                      |
| שקדי מרק                 | 531           | 5   | 10.5  | 22.5 | 61.5          | 0.2          | 20   | 1.5  | 20   | 100   | 0        | 0                          | 0.12               | 0.05                    | 2.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תאנים ירוקות             | 78            | 79  | 1.5   | 0.4  | 17            | 2            | 60   | 3    | 3    | 250   | 0        | 6                          | 0.07               | 0.06                    | 3      | 0                         | 0                  | 0                       |
| תאנים יבשות              | 271           | 28  | 4.5   | 1    | 61            | 5.5          | 225  | 4    | 15   | 750   | 0        | 3                          | 0.12               | 0.13                    | 2.2    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תות עץ                   | 37            | 89  | 1.2   | 0.1  | 8             | 1.7          | 35   | 1.5  | 1    | 255   | 0        | 0                          | 0.04               | 0.08                    | 0.2    | 10                        | 0                  | 0                       |
| תות שדה                  | 33            | 90  | 0.7   | 0.2  | 7             | 1.7          | 35   | 1    | 3    | 150   | 0        | 4                          | 0.03               | 0.05                    | 0.4    | 60                        | 0                  | 0                       |
| תירס מבושל               | 107           | 74  | 3.5   | 74   | 21            | 0.6          | 5    | 0.5  | 1    | 165   | 0        | 31                         | 0.18               | 0.1                     | 1.8    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תירס צהוב                | 110           | 73  | 3.5   | 1    | 22            | 0.7          | 3    | 1.7  | 1    | 280   | 0        | 35                         | 0.15               | 0.12                    | 1.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תירס, קמח מבושל (ממליגה) | 50            | 88  | 1.2   | 0.1  | 11            | 0.2          | 1    | 0.3  | 200  | 11    | 0        | 21                         | 0.04               | 0.03                    | 0.4    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תמרים                    | 146           | 59  | 0.2   | 1    | 35            | 4.5          | 45   | 2    | 1    | 350   | 0        | 2                          | 0.07               | 0.05                    | 1      | 10                        | 0                  | 0                       |
| תמרים מיובשים            | 270           | 25  | 2.2   | 0.5  | 64            | 8.5          | 65   | 5    | 2    | 700   | 0        | 3                          | 0.1                | 0.1                     | 2      | 0                         | 0                  | 0                       |
| תפוחי אדמה               | 85            | 77  | 2     | 0.1  | 19            | 1.5          | 15   | 1.5  | 3    | 400   | 0        | 0                          | 0.1                | 0.04                    | 1.87   | 20                        | 0                  | 0                       |

| המזון                      | אנרגיית המזון | מים | חלבון | שומן | פחממות זמינות | סיבים (תאית) | סידן | ברזל | נתרן | אשלגן | כולסטרול | רטינול (ויטמין A, קארוטין) | תיאמין (ויטמין B1) | ריבופלאווין (ויטמין B2) | ניאצין | חומצה אסקורבית (ויטמין C) | חומצות שומן רוויות | חומצות שומן בלתי-רוויות |
|----------------------------|---------------|-----|-------|------|---------------|--------------|------|------|------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
|                            | קלוריות       | גרם | גרם   | גרם  | גרם           | גרם          | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג  | מ"ג   | מ"ג      | מק"ג                       | מ"ג                | מ"ג                     | מ"ג    | מ"ג                       | %                  | %                       |
| תפוחי אדמה אפויים          | 103           | 70  | 2.5   | 0.1  | 23            | 1.8          | 15   | 1.5  | 5    | 450   | 0        | 0                          | 0.09               | 0.04                    | 1.9    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תפוחי אדמה מבושלים         | 76            | 79  | 1.8   | 0.1  | 18            | 1.5          | 12   | 1.5  | 2    | 325   | 0        | 0                          | 0.08               | 0.03                    | 1.7    | 0                         | 0                  | 0                       |
| תפוחי אדמה מטוגנים (צ'יפס) | 557           | 5   | 5.8   | 37.5 | 49            | 1            | 18   | 1.5  | 0    | 1000  | 0        | 0                          | 0.15               | 0.08                    | 4      | 0                         | 0                  | 0                       |
| תפוחי אדמה, קמח            | 337           | 10  | 7     | 0.3  | 77            | 2            | 15   | 1.3  | 500  | 300   | 0        | 0                          | 0.4                | 0.14                    | 4      | 0                         | 0                  | 0                       |

|   |   |     |     |      |      |     |   |     |    |     |    |     |      |     |     |    |                                  |
|---|---|-----|-----|------|------|-----|---|-----|----|-----|----|-----|------|-----|-----|----|----------------------------------|
| 0 | 0 | 25  | 1.2 | 0.06 | 0.1  | 598 | 0 | 350 | 25 | 0.5 | 50 | 1   | 27   | 0.5 | 1.7 | 70 | תפוחי אדמה מתוקים (בטטות) 119    |
| 0 | 0 | 18  | 1.1 | 0.05 | 0.09 | 440 | 0 | 350 | 25 | 0.5 | 45 | 1.3 | 31.5 | 0.3 | 2   | 65 | תפוחי אדמה מתוקים אפויים 137     |
| 0 | 0 | 12  | 1   | 0.05 | 0.08 | 430 | 0 | 275 | 20 | 0.6 | 45 | 0.7 | 25.5 | 0.5 | 1.5 | 72 | תפוחי אדמה מתוקים מבושלים 113    |
| 0 | 0 | 48  | 0.4 | 0.03 | 0.1  | 23  | 0 | 150 | 2  | 0.5 | 35 | 0.6 | 9.5  | 0.1 | 0.8 | 88 | תפוחי זהב 41                     |
| 0 | 0 | 45  | 0.2 | 0.02 | 0.06 | 20  | 0 | 150 | 1  | 0.3 | 20 | 0.1 | 9.8  | 0.1 | 0.8 | 89 | תפוחי זהב, מיץ 43                |
| 0 | 0 | 20  | 0.2 | 0.01 | 0.03 | 9   | 0 | 50  | 1  | 0.3 | 2  | 0   | 56   | 0.1 | 0.1 | 44 | תפוחי זהב, מיץ ממותק (סקווש) 225 |
| 0 | 0 | 225 | 1.7 | 0.12 | 0.39 | 95  | 0 | 945 | 5  | 1.3 | 50 | 0.5 | 50.7 | 1.3 | 4   | 42 | תפוחי זהב, תרכיז 223             |
| 0 | 0 | 10  | 0.2 | 0.02 | 0.04 | 3   | 0 | 120 | 1  | 0.5 | 8  | 1   | 12.5 | 0.4 | 0.3 | 86 | תפוחי עץ 55                      |
| 0 | 0 | 15  | 1.2 | 0.1  | 0.1  | 7   | 0 | 600 | 10 | 2   | 50 | 5   | 62.5 | 1.5 | 1.5 | 29 | תפוחי עץ, מיובשים 256            |
| 0 | 0 | 5   | 0.2 | 0.02 | 0.03 | 2   | 0 | 100 | 1  | 0.6 | 5  | 0   | 12   | 0.1 | 0.1 | 88 | תפוחי עץ, מיץ 49                 |
| 0 | 0 | 5   | 0.2 | 0.02 | 0.03 | 2   | 0 | 90  | 1  | 0.4 | 5  | 0.6 | 10   | 0.1 | 0.2 | 89 | תפוחי עץ, רסק 41                 |
| 0 | 0 | 35  | 1.3 | 0.18 | 0.08 | 650 | 0 | 400 | 75 | 3.5 | 80 | 0.7 | 3.5  | 0.2 | 3   | 82 | תרד 10                           |
| 0 | 0 | 10  | 1.2 | 0.15 | 0.06 | 420 | 0 | 300 | 60 | 3.5 | 75 | 0.6 | 3    | 0.1 | 2.5 | 95 | תרד מבושל 23                     |







33.6  
33  
42.5  
16.5

כוהל

%  
17  
42.5  
39.7

כוהל

%

כוהל

%

כוהל

%

כוהל

%

כוהל

%