מנה עיקרית

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
| 141 | 0.7 | 1.3 | 0.1 | 28.3 | 0.7 | 4.8 | גרם 100 | אטריות מבושלות |
| 124 | 0.8 | 2.8 | 0.3 | 26.5 | 0.5 | 5.3 | גרם 100 | אטריות מלאות מבושלות |
| 130 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 28.8 | 0.3 | 2.7 | גרם 100 | מבושל אורז לבן |
| 112 | 0 | 1.8 | 0.1 | 23.5 | 0.8 | 2.3 | גרם 100 | מבושל אורז מלא |
| 83 | 0.1 | 4.5 | 0.5 | 18.6 | 0.2 | 3.1 | גרם 100 | מבושל בורגול |
| 22 | 2.4 | 2.5 | 0.6 | 4.9 | 0.2 | 1.9 | גרם 100 | במיה מבושלת |
| 354 | 0.3 | 17.3 | 12 | 73.5 | 2.3 | 12.5 | גרם 100 | גריסים |
| 343 | 0 | 10 | 0.1 | 71.5 | 3.4 | 13.2 | גרם 100 | כוסמת |
| 246 | 1.5 | 15.4 | 0.4 | 66.2 | 7 | 17.3 | גרם 100 | סובין שיבולת שועל |

רוטב

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
| 21 | 3.8 | 0.6 | 0.1 | 4 | 0 | 1.2 | גרם 100 | עגבניות מרוסקות |
| 83 | 13 | 0 | 0.5 | 16.6 | 0 | 3.2 | גרם 100 | רוטב עגבניות |
| 49 | 3.5 | 0 | 0.35 | 7.5 | 1.7 | 0.9 | גרם 100 | רוטב פיצה |

תוספת

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 403 | 0.5 | 0 | 0.621 | 1.3 | 33.1 | 24.9 | גרם 100 | גבינת צ'דר |
| 314.3 | 0.0 | 17.1 | 0.0 | 51.4 | 0.0 | 20.0 | גרם 80 | עדשים מיובשות |
| 123 | 0.0 | 2 | 0.2 | 22 | 0.3 | 8 | גרם 100 | מבושלת אפונה יבשה |
| 71.4 | 10.7 | 1.4 | 53.6 | 16.4 | 0.0 | 1.4 | גרם 20 | גזר מיובש |
| 256.8 | 0.0 | 19.2 | 0.0 | 51.2 | 0.0 | 17.6 |  גרם 80  | שעועית יבשה |
| 22.1 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | 4.0 | 0.3 | 0.7 | גרם 20 | תירס מיובש |
| 69.2 | 1.6 | 1.9 | 0.132 | 11.6 | 0.9 | 3.6 | גרם 28 | לחם חיטה מלא |
| 66.5 | 1.1 | 0.6 | 0.17 | 12.7 | 0.8 | 1.9 | גרם 28 | לחם לבן |
| 222 | 0 | 5.2 | 11 | 46.6 | 2.5 | 5.7 | גרם 100 | טורטיה |

תבלינים

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
| 828 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 92 | 0.0 |  מ"ל 100  | שמן זית |
| 828 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 92 | 0.0 | מ"ל 100 | שמן קנולה |
| 154.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 18.0 | 0.0 | גרם 18 | שמן קוקוס |

אגוזים

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
| 656 | 2.3 | 7.5 | 0.3 | 12.3 | 85 | 14.3 | גרם 100 | אגוז ברזיל ללא מלח |
| 656 | 2.3 | 7.5 | 0.3 | 12.3 | 66.4 | 14.3 | גרם 100 | אגוזי מלך - לא קלויים וללא מלח |
| 574 | 5 | 3 | 0.64 | 32.7 | 46.3 | 32.4 | גרם 100 | אגוזי קשיו, קלויים בתוספת מלח |
| 691 | 4 | 9.6 | 0 | 13.9 | 72 | 9.2 | גרם 100 | אגוזי פקאן - לא קלויים וללא מלח |
| 585 | 4.2 | 8 | 0.82 | 21.5 | 49.7 | 23.7 | גרם 100 | בוטנים, קלויים עם מלח |

ממרחים

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| קלוריות | סוכר | סיבים | נתרן | פחמימות | שומנים | חלבון | משקל | שם |
| 588 | 6 | 9.2 | 0.17 | 19.6 | 50.4 | 25.1 | גרם 100 | חמאת בוטנים |
| 26 | 1.6 | 3.3 | 0.25 | 4.9 | 0.2 | 2.7 | גרם 100 | חרדל |
| 539 | 56.3 | 0 | 42 | 57.5 | 30.9 | 6.3 | גרם 100 | שוקולד |