

סוג מונבט	אנרגיה (קלוריות)	חלבון (גר')	סך הפחמימות (גר')	מתוקן סוכרים טבעיים (גר')	מתוקן סיבים תזונתיים (גר')	סך השומנים (גר')	מתוקן חומצות שומן רוויות (גר')	מתוקן חומצות שומן טראנס (גר')	כולסטרול (מ"ג)	נתרן (מ"ג)	סידן (מ"ג)	ברזל (מ"ג)	אשלגן (מ"ג)	מגנזיום (מ"ג)	אבץ (מ"ג)
קינואה	203	6.82	40.78	2.4	5.9	4.05	0.56	0.5	פחות מ-2.5	103	21	1.96	264	87	1.35
כוסמת	194	7.37	41.21	0	4.4	1.97	0.47	0.5	פחות מ-2.5	100	10.7	1.15	194	93.1	0.66
קינואה כוסמת סליק	164	5.86	33.78	2.6	4.1	2.4	0.39	0.5	פחות מ-2.5	111	11.7	1.32	201	73.7	0.815
קינואה כוסמת בטטה	159	5.46	31.45	3.8	2.48	2.35	0.4	0.5	פחות מ-2.5	103	18.2	1.53	172	75.2	0.974
עדשים כתומות ודוחן	203	14.43	38.8	0.6	4.8	1.05	0.27	0.5	פחות מ-2.5	150	45.4	2.16	282	36.9	1.3
עדשים כתומות וסליק	145	11.64	28.56	1.2	5.5	0.68	0.19	0.5	פחות מ-2.5	165	22.9	3	465	47.3	1.79
עדשים ירוקות שעועית מש ודוחן	146	10.16	30.34	0.7	5.6	0.76	0.25	0.5	פחות מ-2.5	109	27.1	2.96	347	46.9	1.17
עדשים ירוקות	154	10.25	34.14	0.8	7.8	0.85	0.19	0.5	פחות מ-2.5	142	40.2	3.72	543	53.1	2.26
שעועית מש	149	11.74	30.85	0	7.2	0.86	0.36	0.5	פחות מ-2.5	135	39.5	2.3	530	59.6	1.14
עדשים צהובות ודוחן	179	12.33	34.42	0	4.4	1.02	0.27	0.5	פחות מ-2.5	125	10.4	1.83	261	29.4	1.19
עדשים צהובות ובטטה	152	11.23	30.35	2.3	5.58	0.92	0.23	0.5	פחות מ-2.5	133	17.9	2.48	390	32.1	1.33
כוסמת, בננה, עדשים כתומות וגזר	150	7.68	31.11	2.4	3.9	1.19	0.32	0.5	פחות מ-2.5	98	15.2	1.89	221	66	0.967
כוסמת תאנים ודלעת	157	5.31	33.15	1.1	3.01	1.69	0.44	0.5	פחות מ-2.5	154	27.3	1.02	222	80.1	0.48
כוסמת, תמרים ותפוח עץ	158	4.4	36.97	10.2	4.1	1.04	0.25	0.5	פחות מ-2.5	87	15.3	0.8	230	66.9	0.513
קינואה, תמרים ותפוח עץ	161	4.33	37.73	11.5	4.2	1.01	0.24	0.5	פחות מ-2.5	95	18.3	0.815	234	66.3	0.51

כל הנתונים ל-100 גרם מוצר ע"פ נתוני בדיקות המעבדה