

## סיכום ערכים תזונתיים מונבטים

### מונבטים דקים

#### מונבטים דקים כוסמת

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (55%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	182	82
סך השומנים (גרם)	1.7	0.8
נתרן (מ"ג)	85	38.3
סך הפחמימות (גרם)	34	15.3
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0	0
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.5
חלבונים (גרם)	6	2.7

תכולה: 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

#### מונבטים דקים כוסמת וסלק

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (53.7%), סלק אורגני (10.7%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	176	79
סך השומנים (גרם)	1.5	0.7
נתרן (מ"ג)	119	53.6
סך הפחמימות (גרם)	32.8	14.8
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0.7	0.3
סיבים תזונתיים (גרם)	3.1	1.4
חלבונים (גרם)	6.3	2.8

תכולה: 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

#### מונבטים דקים כוסמת ובטטה

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (53.7%), בטטה אורגנית (10.7%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	168	76
סך השומנים (גרם)	1.4	0.6
נתרן (מ"ג)	90	40.5
סך הפחמימות (גרם)	31.2	14
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	5.3	2.4
כפיות סוכר	1.25	0.5
סיבים תזונתיים (גרם)	3.7	1.7
חלבונים (גרם)	5.8	2.6

תכולה: 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

### מונבטים דקים קינואה

רכיבים: קינואה אורגנית (58%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
<b>אנרגיה (קלוריות)</b>	<b>218</b>	<b>98</b>
סך השומנים (גרם)	3.5	1.6
מתוכם:		
שומן רווי (גרם)	0.4	0.18
שומן טראנס (גרם)	0.5>	0.5>
כולסטרול (מ"ג)	0	0
<b>נתרן (מ"ג)</b>	<b>114</b>	<b>51.3</b>
סך הפחמימות (גרם)	37	16.65
מתוכם:		
<b>סוכרים (גרם)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.5
חלבונים (גרם)	8	3.6

תכולה: 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

### מונבטים דקים קינואה ובטטה

רכיבים: קינואה אורגנית (57%), בטטה אורגנית (2.5%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
<b>אנרגיה (קלוריות)</b>	<b>218</b>	<b>98</b>
סך השומנים (גרם)	3.4	1.5
מתוכם:		
שומן רווי (גרם)	0.4	0.18
שומן טראנס (גרם)	0.5>	0.5>
כולסטרול (מ"ג)	0	0
<b>נתרן (מ"ג)</b>	<b>116</b>	<b>52.2</b>
סך הפחמימות (גרם)	37	16.65
מתוכם:		
<b>סוכרים (גרם)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.5
חלבונים (גרם)	8	3.6

תכולה: 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

### מונבטים דקים קינואה ועדשים כתומות

**רכיבים:** קינואה אורגנית (38%), עדשים כתומות אורגניות (19%), מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	216	97
סך השומנים (גרם)	2.7	1.2
מתוכן:		
שומן רווי (גרם)	0.3	0.14
שומן טראנס (גרם)	0.5>	0.5>
כולסטרול (מ"ג)	0	0
נתרן (מ"ג)	115	52
סך הפחמימות (גרם)	36	16.2
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0.8	0.36
סיבים תזונתיים (גרם)	3.6	1.62
חלבונים (גרם)	10.2	4.6

**מכיל:** 270 גרם, 6 יחידות, משקל כל יחידה 45 גר'

### מונבטים דקים מש, כוסמת ודלעת

**רכיבים:** שעועית מש אורגנית (30%), דלעת אורגנית (30%), בצל אורגני, כוסמת ירוקה אורגנית (15%), מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (55 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	139	76
סך השומנים (גרם)	1.3	0.7
נתרן (מ"ג)	257	141
סך הפחמימות (גרם)	21.5	11.8
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	2.9	1.6
כפיות סוכר	0.75	0.5
סיבים תזונתיים (גרם)	4.3	2.6
חלבונים (גרם)	8.1	4.5

**מכיל:** 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

### מונבטים דקים עדשים כתומות, כוסמת, קישוא ובטטה

**רכיבים:** עדשים כתומות אורגניות (30%), קישוא אורגני (24%), בטטה אורגנית (15%), כוסמת ירוקה אורגנית (15%), מים, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, קימל, כוסברה

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (55 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	171	94
סך השומנים (גרם)	0.8	0.5
נתרן (מ"ג)	346	190
סך הפחמימות (גרם)	30.6	16.8
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	1.8	1
סיבים תזונתיים (גרם)	3.5	2.0
חלבונים (גרם)	8.6	4.7

**מכיל:** 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

## מונבטים דקים אזוקי, כוסמת ודלעת

רכיבים: שעועית אזוקי אורגנית (30%), דלעת אורגנית (30%), בצל אורגני, כוסמת ירוקה אורגנית (15%), מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (55 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	207	114
סך השומנים (גרם)	1.5	0.7
נתרן (מ"ג)	342	153.9
סך הפחמימות (גרם)	39	17.55
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	1.3	0.6
סיבים תזונתיים (גרם)	5.3	2.4
חלבונים (גרם)	9.6	4.3

מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

# לחם

## לחם כוסמת

**רכיבים:** כוסמת ירוקה אורגנית 67%, מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:
אנרגיה (קלוריות)	227
סך השומנים (גרם)	1.5
נתרן (מ"ג)	187
סך הפחמימות (גרם)	44.7
מתוכן:	
סוכרים (גרם)	0
סיבים תזונתיים (גרם)	4.4
חלבונים (גרם)	6.3

**תכולה:** 500 גרם.

## לחם כוסמת וסלק

**רכיבים:** כוסמת ירוקה אורגנית 58%, מים, סלק אורגני 12%, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:
אנרגיה (קלוריות)	220
סך השומנים (גרם)	2.0
מתוכם:	
חומצות שומן רווי (גרם)	0.4
חומצות שומן טראנס (גרם)	<0.5
כולסטרול (מ"ג)	0
נתרן (מ"ג)	185
סך הפחמימות (גרם)	42.5
מתוכן:	
סוכרים (גרם)	0.8
סיבים תזונתיים (גרם)	6.1
חלבונים (גרם)	7.8

**תכולה:** 500 גרם.

# לחם

## לחם כוסמת ובטטה

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית 59%, מים, בטטה אורגנית 11%, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:
אנרגיה (קלוריות)	230
סך השומנים (גרם)	2.0
מתוכם:	
חומצות שומן רווי (גרם)	0.4
חומצות שומן טראנס (גרם)	<0.5
כולסטרול (מ"ג)	0
נתרן (מ"ג)	172
סך הפחמימות (גרם)	44.8
מתוכן:	
סוכרים (גרם)	0.5
סיבים תזונתיים (גרם)	6.3
חלבונים (גרם)	8.0

תכולה: 500 גרם.

---

## מונבטים מתוקים

### מאפה כוסמת, תמרים ותפוח עץ

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית 56%, תמר/סילאן אורגני 18%, תפוח עץ אורגני 18%, מים, מלח הימלאיה ורוד

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (30 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	183	82
סך השומנים (גרם)	1	0.3
נתרן (מ"ג)	86	26
סך הפחמימות (גרם)	37	11.1
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	12.8	3.8
כפיות סוכר	3.25	1
סיבים תזונתיים (גרם)	4.1	1.2
חלבונים (גרם)	4.4	1.3

מכיל: 8 יחידות. משקל חבילה: 240 גרם. משקל יחידה: 30 גרם.

## קציצות

### קציצות עדשים חומות ובטטה

רכיבים: מים, עדשים חומות אורגניות (32%), בטטה אורגנית (32%), אורז מלא אורגני, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, פפריקה, כמון, בהרט

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	152	68
סך השומנים (גרם)	1	0.5
נתרן (מ"ג)	340	13.5
סך הפחמימות (גרם)	23.4	10.5
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	8.7	3.9
כפיות סוכר	2.25	1
סיבים תזונתיים (גרם)	8.4	3.8
חלבונים (גרם)	8.2	3.7

מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

### קציצות עדשים כתומות, קישוא ובטטה

רכיבים: מים, עדשים כתומות אורגניות (30%), קישוא אורגני (24%), בטטה אורגנית (15%), אורז מלא אורגני, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, קימל, כוסברה

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	148	66
סך השומנים (גרם)	1	0.5
נתרן (מ"ג)	240	108
סך הפחמימות (גרם)	25.3	11.4
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0.6	0.3
סיבים תזונתיים (גרם)	3.5	1.6
חלבונים (גרם)	7.6	3.4

מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

### קציצות מש. כוסמת ודלעת

רכיבים: שעועית מש אורגנית (30%), דלעת אורגנית (30%), בצל אורגני, כוסמת ירוקה אורגנית (15%), מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום

סימון תזונתי	ב-100 גרם מזון:	ביחידה (45 גרם):
אנרגיה (קלוריות)	139	62
סך השומנים (גרם)	1.3	0.6
נתרן (מ"ג)	257	115.6
סך הפחמימות (גרם)	21.5	9.7
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	2.9	1.3
כפיות סוכר	0.75	0.25
סיבים תזונתיים (גרם)	4.3	1.9
חלבונים (גרם)	8.1	3.75

מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.