الملاحـــق

- الملحق(أ) جدول مركبات الأغذية.
- الملحق (ب) محتوى الغذاء من الكوليستيرول.
- الملحق (ج) الألياف الغذائية في أغذية نباتية مختارة.
- الملحق (د) محتوى الصوديوم والبوتاسيوم في ١٠٠ جرام من الجزء القابل للأكل في الأطعمة.
- الملحق (هـ) دليل التوابل الخالية من الملح.
- الملحق (و) قوائم التبادل لتخطيط الوجبة.
- الملحق (ز) دليل الغذاء الكندي لأكل صحي.
- الملحق (ح) مساعدات الحساب وجداول التحويل.
- الملحق (ط) الرســـومات والبيانات لنمـو الرضع والأطفال.
- الملحق (ي) الأنماط الغذائية الثقافية، والممارسات الغذائية الدينية.
- الملحق (ك) إجابات أسئلة التحدي في الفصول.
- الملحق (ل) قاموس المصطلحات.

obeikandl.com

obeikandl.com

الملحق (أ)

جدول تركيب الغذاء

تم تطوير جدول تركيب الغذاء التالي بواسطة أنظمة شور كويست المحدودة، ويشمل كل الأغذية المدرجة على القرص المدمج: Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis النسخة الثالثة، والتي تضم كل نسخة من هذا النص. رجاء لاحظ، وبالرغم من ذلك، أنك قد تستطيع إيجاد بعض معلومات عن المادة المغذية على القرص المدمج Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis وغير المدرجة هنا في جدول تركيب الغذاء.

الطريقة الأسهل للبحث عن الغذاء، هي أن تستعمل 'Search for' ابحث عن' الميزة المتوفرة في القرص المدمج Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis. وعلى الرغم من ذلك، فإن لم تكن تستطيع الدخول إلى الكمبيوتر، أو أن الوقت المتاح على جهاز الكمبيوتر الخاص بك محدود، فإنه باستطاعتك وبسهولة البحث عن الغذاء باستعمال جدول تركيب الغذاء هذا. إن الأغذية في الجدول مرتبة هجائيًا ضمن مجموعات.

الرقم الكودي قبل كل غذاء يدرج كل ما يتعلق بالغذاء في بنك بيانات الغذاء على القرص المدمج Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis . وعند إدخالك معلومات عن استهلاكك الغذائي في برنامج القرص المدمج فقد يمكنك أن تختار استخدام هذه الأرقام الكودية. وبدلاً عن ذلك، قد يمكنك اختيار إدخال استهلاكك الغذائي إلى القرص المدمج Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis عن طريق طباعة اسم الغذاء، أو اسمه الجزئي، ومن ثم استخدام الخيار 'Search for' ابحث عن .

مفتاح عنوان العمود: غم: غرام، ملغم: ملي غرام.

* لاحظ: عمود " الوزن بالغرامات" يعطي الوزن بالرامات للحصة أو لوحدة قياس واحدة، (بمعنى آخر: إذا كانت الحصة ٣ أونصات،.فإن عمود "الوزن بالجرامات" يمكن أن يشير إلى وزن ١ أونصة).

obeikandl.com

ملحق رقم (أ)

م	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١		فلافل الفلافل	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٥١	٦٢,٩٠	٠,٠٠	٢,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠
٢		فلافل الفلافل، صلصة تفاح	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٠,٦٨	٠,٣٤	٣٠,٢٦	١١٣,٩٠	٠,٠٠	٢,٧٢	٠,٠٠	٠,١٤
٣		فلافل الفلافل، موز مع الفانيوكا	٢٨٣٥٠٠	٣,٠٠	أرقية	١,٣٠	٠,٩٤	٤,٦٢	٣١,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤		فلافل الفلافل، شعير، عنصر مع الحليب الكامل	٧١,٠٠	٣,٠٠	أرقية	١٠,٣٠	٣,٤٨	٠,٠٠	٧٥,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٥٣	١٠
٥		فلافل الفلافل، لحم البقر	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٨,٩٠	٤,٩٣	١٤,٩٦	١٣٩,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦		فلافل الفلافل، لحم بقر ولازانا	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٧,١٤	٣,٥٧	١٧,٠٠	١٣٠,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧		فلافل الفلافل، ممكرونة لحم بقر	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٤,٢٥	٣,٣٣	١٢,٥٨	٩٦,٩٠	٠,٠٠	١,٨٧	١٣,٦٠	١,٣٠
٨		فلافل الفلافل، حساء لحم بقر	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٨,٦٧	٢,٠٤	٩,٣٥	٨٦,٧٠	٠,٠٠	١,٨٧	٢١,٣٠	٠,٩٩
٩		فلافل الفلافل، شنتلير	٢٢٤,٠٠	١,٠٠	كوب	٢,٩١	٠,٢٢	١٧,٢٥	٧٦,١١	٠,٠٠	٤,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٤
١٠		فلافل الفلافل، جزر	٢٢٤,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٧٩	٠,٤٥	١٦,١٣	٧١,٦٨	٠,٠٠	٣,٨١	٠,٠٠	٠,٠٩
١١		فلافل الفلافل، دجاج	٧١,٠٠	٣,٠٠	أرقية	١٠,٤٤	٦,٨٢	٠,٠٠	١٠٥,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤١,٦٨	١,٧٥
١٢		فلافل الفلافل، معكرونة الدجاج	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٤,٠٣	٢,٠١	١٤,٩٤	٩٣,٥٠	٠,٠٠	١,٥٣	١٥,٣٠	٠,٩٨
١٣		فلافل الفلافل، شوربة الدجاج	٢٢٩,٠٠	١,٠٠	كوب	٣,٦٦	٣,٨٩	١٦,٤٩	١١٤,٥٠	٠,٠٠	٢,٥٢	٩,١٦	٠,٦٤
١٤		فلافل الفلافل، أصابع الدجاج	٧١,٠٠	٣,٠٠	أرقية	١٠,٣٧	١٠,٢٢	٠,٩٩	١٣٣,٤٨	٠,٠٠	٠,١٤	٥٥,٣٨	٢,٥٠
١٥		فلافل الفلافل، الكعك، جفر السمم	٢٨,٣٥	١,٠٠	أرقية	٢,١٥	٤,٠٥	٢٠,١٩	١٢٥,٣١	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٣٠	٠,٩٤
١٦		فلافل الفلافل، ذرة، مُرَبَّدة	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٣,٣٦	٠,٩٦	٣٩,١٢	١٥٦,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٤	٢,٤٠	٠,١٧
١٧		فلافل الفلافل، جبن كوتاج مع الفواكه	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أرقية	٠,٨٥	٠,٢٠	٤,٥١	٢٢,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٨		فلافل الفلافل، مخ بيض	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أرقية	٢,٨٤	٤,٩٠	٠,٢٨	٥٧,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٨,٣٧	١,٤٧
١٩		فلافل الفلافل، مخ بيض مع الباكون	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٤,٢٥	٨,٩٠	١٠,٥٤	١٢٤,٣٠	٠,٠٠	١,٥٣	١٩٨,٨٠	٢,٧٩
٢٠		فلافل الفلافل، حلبي الفواكه	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٠,٩١	٠,٠٠	٢٩,٢٤	١٠٧,١٠	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠
٢١		فلافل الفلافل، الفول الأخضر	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٢,٨٨	٠,٢٤	١٣,٦٨	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٥
٢٢		فلافل الفلافل، اللحم	٧١,٠٠	٣,٠٠	أرقية	١٠,٧٢	٤,٧٦	٠,٠٠	٨٨,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٦٦	١,٥٩
٢٣		فلافل الفلافل، عصير، القشاع	١٣١,٠٠	٤,٢٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,١٣	١٥,٣٣	٩١,٥٧	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٣
٢٤		فلافل الفلافل، عصير، فواكه مشكلة	١٢٧,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٠,١٣	٠,١٣	١٤,٧٣	٥٩,٦٩	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٣
٢٥		فلافل الفلافل، عصير برتقال	١٢٧,٠٠	٣,٠٠	أرقية	٠,٧٦	٠,٣٨	١٢,٩٥	٥٥,٨	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٥

obeikandl.com

غذاء الطفل، معكرونة مع جبنة	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٤,٤٢	٣,٤٠	١٣,٩٤	١٠٣,٧	٠,٠٠	٠,٥١	١٠,٢٠	٢,٠١
غذاء الطفل، معكرونة مع الطماطم واللحم	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٤,٢٥	١,٨٧	١٥,٩٨	١٠٠,٣٠	٠,٠٠	١,٨٧	٦,٨٠	٠,٧٠
غذاء الطفل، أصابع اللحم	٧١,٠٠	٣,٠٠	أونية	٩,٥١	١٠,٣٧	٠,٧٨	١٣٠,٦٤	٠,٠٠	٠,١٤	٤٩,٧٠	٤,١٣
غذاء الطفل، خضروات مشكلة	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	١,٧٠	٠,٠٠	١٣,٤٣	٥٦,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، معكرونة ودجاج	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٢,٨٩	٣,٧٤	١٥,٤٧	١٠٨,٨٠	٠,٠٠	١,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، مشمش كويلر	٢٢٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٠,٦٦	٠,٠٠	٤٠,٢٦	١٤٧,٤٠	٠,٠٠	١,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، مشمش ميلبا	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أونية	٠,٠٩	٠,٠٠	٤,٦٥	١٧,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، مشمش مع سكر	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٠.٨٥	٠,٣٤	٣٢,١٣	١٢٠,٧٠	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٣
غذاء الطفل، إجاص	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٠,٥١	٠,١٧	١٩,٧٢	٧٣,١٠	٠,٠٠	٦,١٢	٠.٠٠	٠,٠٢
غذاء الطفل، بازلاء، مع زبدة	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أونية	٠,٩٩	٠,٣٧	٣,٢٠	١٧,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، خوخ مع تابيوكا	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٠,١٧	٠,٠٠	٣٤,٦٨	١٢٥,٨٠	٠,٠٠	٢,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، أرز محضر مع الحليب الكامل	٢٨,٣٥	١,٠٠	أونية	١,١١	١.٠٢	٤,٧٣	٣٢.٦٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٣,٢١	٠,٦٦
غذاء الطفل، أرز، مع فواكه مشكلة	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	١,٥٣	٠,٣٤	٣١.١١	١٣٤,٣٠	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,١٠
غذاء الطفل، سباغيتي وطماطم ولحم	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٤,٣٧	٢,٣٣	١٩,٤١	١١٥,٦٠	٠,٠٠	١,٨٧	٨,٥٠	٠,٩٢
غذاء الطفل، سبانخ، مُزَبَّد	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أونية	٠,٨٥	٠,٤٠	١,٨١	١١,٩١	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، بازلاء مقطعة مع اللحم	٢٨,٣٥	٣,٠٠	أونية	٠,٩٤	٠.٣٧	٣,٢٠	٢٠,١٣	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، السكواش	٢٢٤,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٧٩	٠,٤٥	١٢,٥٤	٥٣.٧٦	٠,٠٠	٤,٧٠	٠.٠٠	٠.٠٩
غذاء الطفل، البطاطا الحلوة	٢٢٤,٠٠	١,٠٠	كوب	٢,٤٦	٠,٢٢	٣١,١٤	١٣٤,٤٠	٠,٠٠	٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٤
غذاء الطفل، بسكويت التسنين	٢٨,٣٥	١,٠٠	أونية	٣,٠٣	١,١٩	٢١,٦٦	١١١,١٣	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٤٣
غذاء الطفل، فواكه استوائية	١١٣,٠٠	٣,٠٠	أونية	٠,٢٣	٠,٠٠	١٨,٥٣	٦٧,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
غذاء الطفل، حبش	٧١,٠٠	٣,٠٠	أونية	١٠,٩٣	٥,٠٤	٠,٠٠	٩١.٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,٧٠	١,٦٤
غذاء الطفل، حبش وأرز	١٧٠,٠٠	٣,٠٠	أونية	٤,٠٣	١,٥٦	١٦,٢٧	٩٥,٢٠	٠,٠٠	١,٧٠	٦,٨٠	٠,٤١
غذاء الطفل، أصابع الحبش	٧١,٠٠	٣,٠٠	أونية	٩,٧٣	١٠,٠٨	٠,٩٩	١٢٩,٢٢	٠,٠٠	٠,٣٦	٤٦,١٥	٢,٩٤
السلع المَحْبُوزة											
الكمك، عناب	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل قطعة	٥,٩٦	٠,٩٠	٣٠,٢٨	١٥٥,٩٢	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,١٢
الكمك، زبيب – قرفة	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل قطعة	٥,٥٦	٠,٩٦	٣١,٣٠	١٥٥,٣	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,١٦
الكمك، زبيب – قرفة، محمص	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل قطعة	٦,٠٢	١,٠٢	٣٣,٦٢	١٦٦,٧٠	٠,٠٠	١,٤٢	٠,٠٠	٠,١٨

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع محبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المختلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= المشروبات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

٣٦ الملحق أ ■ جداول تركيب الأغذية

الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم) فيتامين هـ (ملغم) فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم) مشبعة العديدة (غم) مشبعة الأحادية (غم)
٠,٠٧	٣,٤٠	١٣٠,٩٠	١٠,٢٠	٥,١٠	٠,٣٧	٨,٥٠	٠,٠٠	٢,٨٩	٠,٠٥	٠,١٠	٠,٠٢	٦٤,٢٦	١,٧٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,١٢	١٥,٣٠	١٨٣,٦٠	١٥,٣٠	٢,٠٤٠	٠,٥١	١٣,٦٠	٠,٠٠	١,٠٨٨	٠,٢٤	٠,٣٧	٠,٠٣	٤٣,٦٩	٦,٨٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٢٤	١٣,٨٩	٥٤,٤٣	٤٢,٥٣	٨,٥١	٣,٥٠	٦٥,٢١	٠,٠٩	٢,٥٢	٠,٠٣	١,٧٠	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١,٤٢	٤٦,٨٦	١٣٤,٩٠	٥١,١٢	٦,٣٩	١,١٧	٥,٦٨	١,٠٤	٤,٠٥	٠,٠٩	٢,٣٣	٠,١١	١,٣٥	٢٢,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١,٥٦	٦٠٦,٩٠	٢٠٤,٠٠	٥٩,٥٠	١٣,٦٠	١,١٧	١٨,٧٠	٠,٨٧	١٠,٢٠	٠,٢٤	٢,٢٨	٠,٠٣	٦,٦٣	١٣٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١,١٩	٧٧١,٨٠	٢٠٧,٤٠	٦٨,٠٠	١٨,٧٠	١,٤٨	٣٠,٦٠	٠,٨٧	١٠,٢٠	٠,١٢	٢,٣٠	٠,١٥	٣,٢٣	٢٦٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٦٨	٢٨,٩٠	٧٨,٢٠	٥١,٠٠	١١,٩٠	٠,٧٣	١٣,٦٠	٠,١٧	٢,٠٤٠	٠,٠٥	٠,٩٩	٠,٠٧	٢,٣٨	١٤٩,٦٠	٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١,٤٨	٥٨٦,٥٠	٢٤١,٤٠	٧٤,٨٠	١٨,٧٠	١,٢٢	١٥,٣٠	٠,٨٧	١٠,٢٠	٠,١٢	٢,٢٣	٠,١٢	٥,١٠	٤٢٥,٠٠	٠,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٢٧	١٨٥,٩٢	٤٠٧,٦٨	٣١,٣٦	٣١,٣٦	٠,٧٢	٣١,٣٦	٠,٠٠	٦٨,٩٩	٠,٠٤	٠,٣٩	٠,٠٩	٥,٣٨	٦,٧٢	١,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٤٠	١٠٩,٧٦	٤٥٢,٤٨	٤٤,٨٠	٢٤,٦٤	٠,٨٧	٥١,٥٢	٠,٠٠	٣٨,٧٥	٠,١٨	٠,٩٠	٠,٠٤	١٢,٣٢	٢٦٥,٤٤	١,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٧٢	٣٦,٢١	٨٦,٦٢	٦٣,٩٠	٧,٨١	٠,٧٠	٣٩,٠٥	٠,٢٨	٧,٨٨	٠,١٣	٢,٤٣	٠,١١	١,٠٧	٨,٥٢	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٦٨	١٣٢,٦٠	٦٦,٣٠	١٣٤,٣٠	١١,٩٠	٠,٦٥	٣٥,٧٠	٠,٠٢	١١,٩٠	٠,٠٩	١,١٩	٠,٠٧	٠,٠٥	٢٩٤,١٠	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٥٠	٣٦,٦٤	١٥١,١٤	٥٤,٩٦	١١,٤٥	٠,٦٢	٨٤,٧٣	٠,٢٧	١١,٩١	٠,٠٩	٠,٦٦	٠,٠٧	٠,٠٥	٣٩٣,٨٨	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٧٢	٢٤٠,٠٩	٧٥,٢٦	٨٥,٩١	٩,٩٤	١,١١	٥١,٨٣	٠,٢٨	٧,٨٨	٠,٠٧	١,٤٣	٠,١٤	٠,٠١	٢,١٣	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,١٥	١٠٤,٩٠	٤٤,٢٣	٣٢,٨٩	٦,٢٤	٠,٨٥	٩,٠٧	٠,٠٢	٩,٩٢	٠,١	١,٦٣	٠,١٢	٠,٠١	١,٥٦	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٥٥	١٢٤,٨٠	١٩٤,٤٠	٧٩,٢٠	١٩,٢٠	٠,٦٥	٤٣,٢٠	٠,٠٥	٣,٤٨	٠,١٠	١,٢٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٥,٢٨	١,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٥	١٤,٤٦	١١,٩١	١١,٠٦	١,١٣	٠,٠٤	٨,٧٩	٠,٠٢	١,٤٥	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٧٥	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٥٤	١١,٠٦	٢١,٨٣	٨١,٣٦	١,٩٨	٠,٧٨	٢١,٥٥	٠,٤٤	٦,٩٧	٠,٠٥	٠,٤٦	٠,٠١	٠,٠٢	١,٠٦٠	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٤٦	٨١,٦٠	٥٩,٥٠	٨٥,٠٠	٨,٥٠	٠,٨٠	٤٧,٦٠	٠,١٥	٥,٩٥	٠,٠٥	٠,٤٦	٠,٠٩	٠,٠٢	٤٧,٦٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٩	٢٢,١٠	١٦١,٥٠	١٣,٦٠	٨,٥٠	٠,٣٦	١٥,٣٠	٠,٠٠	٥,٩٥	٠,٠٥	٠,٢٤	٠,٠٣	٠,٠٤	٥,١٠	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٤٦	٤,٨٠	٣٠٧,٢٠	٤٥,٦٠	٥٢,٨٠	٢,٥٩	١٥٦,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٤٨	٠,١٠	٠,٧٧	٠,٢٤	٠,٠٥	٢٠,١٦	١,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠
١,٢١	٤٧,٥٧	١٤٩,١٠	٦٣,١٩	٧,٨١	٠,٧٢	٣,٥٥	٠,٠٧	١,٤٩	٠,١٤	٢,٠٢	٠,١٣	٠,١٠	٧,١٠	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠
٠,٠٤	٣,٩٣	١١٩,٢١	٦,٥٥	٣,٩٣	٠,٧٥	٥,٢٤	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٤	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠١	٧٥,٨٥	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠
٠,٠٤	٥,٠٨	١٢٨,٢٧	٦,٣٥	٦,٣٥	٠,٤٣	١٠,١٦	٠,٠٠	٨,٥١	٠,٠٥	٠,١٥	٠,٠١	٠,٠٣	٨٠,٧٧	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠
٠,٠٨	١,٢٧	٢٣٣,٦٨	١٣,٩٧	١١,٤٣	٠,٢٢	١٥,٢٤	٠,٠٠	٢٣,٥٣	٠,٠٦	٠,٣٠	٠,٠٤	٠,٠١	٧٩,٣٨	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠
٠,٥٤	١٢٩,٢٠	٧٤,٨٠	١٠٠,٣٠	١١,٩٠	٠,٥١	٨٦,٧٠	٠,٠٥	١٨,٧٠	٠,٠٣	٠,٩٤	٠,١٠	٠,٠٩	٢,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠
٠,٦١	٢٨,٩٠	١٢٢,٤٠	٧٤,٨٠	٧,٨١	٠,٦١	٢٣,٨٠	٠,٤١	١٥,٣٠	٠,٠٩	١,٢٨	٠,١٢	٠,٠٤	٢,٥٥	٠,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٠
١,٣٥	٣٨٨,٣٧	٨٠,٩٤	٧٣,١٣	٧,٨١	٠,٩٨	٢٤,١٤	٠,٢١	٦,٣٢	٠,٠٦	١,٠٥	٠,٠٣	٠,٠٤	١٤,٩١	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٣	٠,٠٠
٠,٤١	١٥,٣٠	١٩,٤٠	٣٧,٤٠	١٧,٠٠	٠,٥٣	٢٨,٩٠	٠,٠٠	١١,٣٩	٠,١٤	٠,٧٠	٠,٠٣	٠,٠٢	٤١٤,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٠	٠,٠٠
٠,٥٤	٤٤,٢٠	١٠٠,٣٠	٥٦,١٠	١٨,٧٠	٠,٨٣	٤٤,٢٠	٠,١٥	٥,٧٨	٠,٠٣	١,١٦	٠,٠٧	٠,٠٢	٢٢١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٧	١٩,٨٠	١٢٣,٢٠	١٣,٢٠	٤,٤٠	٠,٢٢	٨,٨٠	٠,٠٠	٢,٤٢	٠,٠٢	٠,٥٧	٠,٠٤	٠,٠٢	٣٠,٨٠	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٨	٢,٥٥	٢٦,٣٧	١,٤٢	٠,٥٧	٠,٠٩	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٦٧	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,١٠	٨,٥٠	٢٦٣,٥٠	١٨,٧٠	٨,٥٠	٠,٤٦	٨,٥٠	٠,٠٠	٦,٦٣	٠,٠٣	١,١١	٠,٠٥	٠,٠٢	٣٧,١٣	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,١٤	٣,٤٠	١٩٥,٥٠	٢٠,٤٠	١٥,٣٠	٠,٤٣	١٣,٦٠	٠,٠٠	٦,٤٦	٠,٠٢	٠,٣٢	٠,٠٥	٠,٠٢	٣٧,٤٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

| | | |

م الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات ◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١		الكعك، الأبيض	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل	٢,٠٢	١,٢٠	٣٠,٠٦	١٥٧,٦٢	٠,٠٠	١,٣٠	١٣,٦٠	٠,٢٤
٢		الكعك، الأبيض، محمص	٦٦,٠٠	١,٠٠	كل	٧,٥٢	١,٤٥	٣٧,١٢	١٩٧,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,١٦	٠,٣٠
٣		الكعك، لفافة الشوفان	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل	٦,٠٦	٠,٦٨	٣٠,٢٢	١٤٤,٥٨	٠,٠٠	٢,٠٤	٠,٠٠	٠,١٠
٤		الكعك، لفافة الشوفان، محمص	٦٦,٠٠	١,٠٠	كل	٧,٥٩	٠,٨٦	٣٧,٨٢	١٨٠,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤
٥		الكعك، سادة	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل	٥,٩٦	٠,٩٠	٣٠,٢٨	١٥٥,٩٢	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,١٢
٦		الكعك، سادة، محمص	٦٦,٠٠	١,٠٠	كل	٧,٤٦	١,١٢	٣٧,٩٥	١٩٤,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦
٧		الكعك، سادة أو بزبدة الطلب	٥٦,٧٠	١,٠٠	كل	٧,٠٤	٩,٣٩	٢٧,٥٠	٢٠٦,٣٨	٠,٠٠	٠,٧٤	٠,٥٦	١,٤٢
٨		الكعك، الجل فود	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٦٧	٠,٢٣	١٦,٣٩	٧٣,١٤	٠,٠٠	٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٣
٩		الكعك، فطيرة بوسطن بالكريمة	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٠,٦٨	٢,٤١	١٢,١٦	٧١,٤٤	٠,٠٠	٠,٤٠	١٠,٤٩	٠,٦٩
١٠		الكعك، الجزر، مع طبقة كريمة الجبنة	١١١,٠٠	١,٠٠	شريحة	٥,١١	٢٩,٣٠	٥٢,٣٩	٤٨٢,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٩,٩٤	٥,٤٣
١١		الكعك، الشوكولا، مع طبقة من الشوكولا	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,١٦	٤,٦٥	١٩,٤٨	١٠٤,٠٤	٠,٠٠	٠,٧٩	١١,٩١	١,٣٥
١٢		الكعك، الشوكولا، مزدوجة، مع طبقة - سارا لي	٧٩,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	١٣,٠٠	٣٣,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	١١,٠٠
١٣		الكعك، الشوكولا، الفئة، مع طبقة سارا لي	٨٣,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٥,٠٠	٣٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	١١,٠٠
١٤		الكعك، مع طبقة جوز هند - سارا لي	٨١,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	١٤,٠٠	٣٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	١٢,٠٠
١٥		الكعك، كيك الفواكه	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٠,٨٢	٢,٥٨	١٧,٤١	٩١,٨٥	٠,٠٠	١,٠٥	١,٤٢	٠,٣٠

opeikanal.com

١٢٧	الكيك، طبقة الحلوى الذهبية - سارا لي	٨٠,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	١٣,٠٠	٣٤,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	١١,٠٠
	الكيك، الشوكولا الألمانية، مع طبقة	١١١,٠٠	١,٠٠	شريحة	٣,٨٩	٢٠,٦٥	٥٥,١٧	٤٠٤,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٢٨	٥,٢٦
	الكيك، خبز الزنجبيل	٦٧,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,٦٨	٦,٨٣	٣٣,٩٧	٢٠٧,٠٣	٠,٠٠	٢,١٤	٢٣,٤٥	١,٧٤
	الكيك، الأناناس المقلوبة	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٠,٩٩	٣,٤٣	١٤,٣٢	٩٠,٤٤	٠,٠٠	٠,٢٣	٦,٢٤	٠,٨٣
	الكيك، الباوند	٣٠,٠٠	١,٠٠	شريحة	١,٦٥	٥,٩٧	١٤,٦٤	١١٦,٤٠	٠,٠٠	٠,١٥	٦٦,٣٠	٣,٤٧
١٢٨	الكيك، الباوند، غني بالزبدة، عائلي	٧٦,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٧,٠٠	٣٦,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٧٥,٠٠	٩,٠٠
١٢٩	الكيك، الباوند، غني بالزبدة، سارا لي	٧٦,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٦,٠٠	٣٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٨٥,٠٠	٩,٠٠
١٣٠	الكيك، الباوند، دوامة الشوكولا - سارا لي	٨٣,٠٠	١,٠٠	قطعة	٥,٠٠	١٦,٠٠	٤٢,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٧٥,٠٠	٨,٠٠
١٣١	الكيك، الباوند، قليلة الدسم - سارا لي	٧٦,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١١,٠٠	٤٢,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٥,٠٠	٣,٠٠
١٣٢	الكيك، الباوند، دوامة القراولة - سارا لي	٨٣,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١١,٠٠	٤٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٦٠,٠٠	٣,٠٠
	الكيك، الإسفنجي	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٥٣	٠,٧٧	١٧,٣٢	٨١,٩٣	٠,٠٠	٠,١٦	٢٨,٩٢	٠,٢٣
١٣٣	الكيك، طبقة الفانيلا - سارا لي	٨٠,٠٠	١,٠٠	قطعة	٢,٠٠	١٣,٠٠	٣١,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	١٠,٠٠
	الكيك، الأبيض، مع طبقة جوز الهند	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٢٥	٢,٩٢	١٧,٩٢	١٠٠,٩٣	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٢٨	١,١١
١٣٤	الكيك، الأبيض، بدون طبقة	٧٤,٠٠	١,٠٠	شريحة	٤,٠٠	٩,١٨	٤٢,٣٣	٢٦٤,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٨	٢,٤٢
	الكيك، الأصفر، مع طبقة شوكولا	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٠٨	٤,٩٣	١٥,٧١	١٠٧,٤٥	٠,٠٠	٠,٥١	١٥,٥٩	١,٣٢
	الكيك، الأصفر، مع طبقة فانيلا	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٠,٩٩	٤,١١	١٦,٦٧	١٠٥,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٩	١٥,٥٩	٠,٦٧
١٦٩	كمكة الجبن، ٢٥٪ قليلة	١٢٠,٠٠	١,٠٠	قطعة	٩,٠٠	١٣,٠٠	٤٠,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٠٠

obeikandl.com

	التسم، بالكرية										
١٧٠	كعكة الجبن، كرية الكرز – سارا لي	١٣٥,٠٠	١,٠٠	قطعة	٦,٠٠	١٢,٠٠	٥٥,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٥,٠٠
١٧١	كعكة الجبن، رقائق الشوكولا – سارا	١٢٠,٠٠	١,٠٠	قطعة	٨,٠٠	٢١,٠٠	٤٧,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٥,٠٠	١٤,٠٠
	كعكة الجبن، محضرة تجارياً	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٥٦	٦,٣٨	٧,٢٣	٩١,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	١٥,٥٩	٢,٨١
١٧٢	كعكة الجبن، فرنسية – سارا لي	١١١,٠٠	١,٠٠	قطعة	٥,٠٠	٢١,٠٠	٢٤,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	١٣,٠٠
	كعكة الجبن، صنع منزلي	٨٥,٠٠	١,٠٠	شريحة	٠,٥٠	٢٢,١٠	٢١,٤٢	٣٠٣,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٢,٨٥	١٢,٢١
	كعكة الجبن، نوع غير مخبوز	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٥٦	٣,٦٠	١٠,٠٦	٧٧,٦٨	٠,٠٠	٠,٥٤	٨,٢٢	١,٩٠
١٧٣	كعكة الجبن، كرية أصلية – سارا لي	١٢١,٠٠	١,٠٠	قطعة	٧,٠٠	١٨,٠٠	٣٩,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٠,٠٠	٩,٠٠
	كعكة الجبن، سادة، مع كيفة من الكرز	٩٠,٠٠	١,٠٠	شريحة	٤,٥٠	١٦,٦٥	٢٣,٨٥	٢٥٨,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٦,٥٠	٩,١١
١٧٤	كعكة الجبن، كرية فراولة – سارا لي	١٣٥,٠٠	١,٠٠	قطعة	٦,٠٠	١٢,٠٠	٤٩,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠,٠٠	٥,٠٠
١٧٥	كعكة الجبن، فراولة فرنسية – سارا لي	١٢٣,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٤,٠٠	٤٣,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	٩,٠٠
	كعكة القهوة	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٩٣	٦,٦١	١٣,٢٤	١١٨,٥٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٩,٠٧	١,٦٤
١٩٨	كعكة القهوة، زبدة ستريوسل – سارا لي	٥٤,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٢,٠٠	٢٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٣٥,٠٠	٦,٠٠
	كعكة القهوة، الجبن	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٩٨	٤,٣١	١٢,٥٦	٩٦,١١	٠,٠٠	٠,٢٨	٢٤,١٠	١,٥٣
١٩٩	كعكة القهوة، الجبن، قليل التسم	٥٤,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	٦,٠٠	٢٨,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٥٠
٢٠٠	كعكة القهوة، الفتات – سارا لي	٥٧,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	٩,٠٠	٣٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	١٥,٠٠	١,٥٠
	كعكة القهوة، الفواكه	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٤٧	٢,٨٩	١٤,٦٠	٨٨,١٧	٠,٠٠	٠,٧١	١,٩٨	٠,٧١

obeikandl.com

٢٠١	كعكة القهوة، جوز البقان —سارا لي	٥٤,٠٠	١,٠٠	قطعة	٤,٠٠	١٢,٠٠	٢٤,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٢٥,٠٠	٤,٥٠
٢٠٢	كعكة القهوة، الكرز - سارا لي	٥٤,٠٠	١,٠٠	قطعة	٣,٠٠	٨,٠٠	٢٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	١٥,٠٠	٢,٥٠
	كريمة الفاخات، غلاف، مع حشوة الكاسترد	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٩٠	٤,٣٩	٦,٤٩	٧٣,١٤	٠,٠٠	٠,١١	٣٧,٩٩	١,٠٤
	هش، التفاح	٢٨٢,٠٠	١,٠٠	كوب	٥,٠٨	١٠,١٥	٩١,٠٩	٤٥٩,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٣
	كرواسان، التفاح	٢٨,٣٠	١,٠٠	اونية	٢,١٠	٢,٤٧	١٠,٥٢	١٢,٠١	٠,٠٠	٠,٧١	٨,٧٩	١,٤١

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٧= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

أ٥ الملحق أ جداول تركيب الأغذية

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملجم)	البيوفلافين (ملجم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	(ملغم) فيتامين ك	(ملغم) فيتامين د	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الاحادية (غم)
	٠٫٤٤	٢٨٦٫٣٤	٣٨٥٫٥٦	٤٧٫٦٢	١٤٫١٨	٢٫٢٦	٧٫٣٨	٠٫١٠	٤٩٫٩٠	٠٫٠٦	١٫٩٦	٠٫١٤	٠٫٣٠	٠٫٣٤	١٨٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٦	٠٫٢٤
	٠٫٥٥	٣٥٨٫٣٨	٤٨٫١٨	٥٩٫٤٠	١٧٫٨٢	٢٫٨٢	٩٫٢٤	٠٫١١	١١٫٢٢	٠٫٠٦	٣٫٢٠	٠٫١٥	٠٫٣٠	٠٫٣٣	٢١٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٦	٠٫٣٠
	٠٫٥٢	٢٨٧٫٤٦	٦٥٫٢٠	٦٢٫٣٨	١٧٫٥٨	١٫٧٤	٦٫٨٠	٠٫٠٠	٤٥٫٩٢	٠٫٠٢	١٫٦٨	٠٫٢٠	٠٫١٨	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫١٤
	١٫٤٨	٢٥٩٫٧٠	١٤٤٫٥٤	١١٦٫٨٢	٤٠٫٩٢	٢٫١٨	٨٫٥٨	٠٫٠٠	٢٣٫١٠	٠٫١٣	١٫٨٩	٠٫٢٢	٠٫١٩	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٨
	٠٫٥٠	٣٠٢٫٧٨	٥٧٫٢٦	٥٤٫٤٤	١٦٫٤٤	٢٫٠٢	٤١٫٩٦	٠٫٠٠	٤٩٫٩٠	٠٫٠٢	٢٫٥٨	٠٫١٨	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٦٢	٣٧٨٫٨٤	٧١٫٩٤	٦٧٫٩٨	٢٠٫٤٦	٢٫٥٢	١٢٫٥٤	٠٫٠٠	١١٫٢٢	٠٫٠٣	٢٫٩١	٠٫٢٠	٠٫٣١	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٢٨	٥٩٦٫٤٨	١٣٧٫٠٠	٢٤٣٫٨٢	٩٫٦٤	١٫٨٨	٢٧٫٧٨	٠٫٠٨	٣٣٫٤٦	٠٫٠٢	١٫٩٠	٠٫١٦	٠٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٢	٢١٢٫٣٤	٢٦٫٣٧	٩٫٠٧	٣٫٤٠	٠٫١٥	٣٩٫٦٩	٠٫٠٢	٩٫٩٢	٠٫٠١	٠٫٢٥	٠٫١٤	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٥	٤٠٫٨٢	١١٫٠٦	١٣٫٨٩	١٫٧٠	٠٫١١	٦٫٥٢	٠٫٠٥	٤٫٢٥	٠٫٠١	٠٫٠٥	٠٫٠٨	٠٫١٢	٠٫٠٦	٦٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٤	٢٧٣٫٠٦	١٢٤٫٣٢	٧٨٫٨١	١٩٫٩٨	١٫٣٩	٢٧٫٧٥	٠٫١١	١٣٫٣٢	٠٫٠٨	١٫١٣	٠٫١٧	٠٫١٥	١٫٢٢	٤٢٦٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٢٠	٩٤٫٦٩	٥٦٫٧٠	٣٤٫٥٩	٩٫٦٤	٠٫٦٢	١٢٫١٩	٠٫٠٤	٤٫٨٢	٠٫٠١	٠٫١٦	٠٫٠٤	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٧٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	١٦٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	١٦٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	١٧٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٨	٧٦٫٥٥	٤٣٫٣٨	١٤٫٧٤	٤٫٥٤	٠٫٥٩	٩٫٣٦	٠٫٠٠	٥٫٣٩	٠٫٠١	٠٫٢٢	٠٫٠٣	٠٫٠١	٠٫١٤	١٫١٣	٠٫٤٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	٤٠٫٠٠	٠٫١٠	٤٫٤٤	٠٫٠٢	٠٫٥٥	٠٫١٤	٠٫١١	٠٫٠٠	٢٣٫٣١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٤٩	٣٦٨٫٥٢	١٥٠٫٩٦	١٧٣٫١٦	١٨٫٨٧	١٫٢٢	٥٣٫٢٨	٠٫١٠	٤٫٤٤	٠٫٠٢	١٫١٠	٠٫١٤	٠٫١١	٠٫٠٠	٢٣٫٣١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٢٧	٣٠٦٫٨٦	١٦١٫٤٧	١١٢٫٥٦	١٠٫٧٢	٢٫٢٢	٤٦٫٢٣	٠٫٠٥	٦٫٧٠	٠٫٠٣	١٫٠٥	٠٫١٢	٠٫١٣	٠٫٠٧	١٠٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٩	٩٠٫٤٤	٣١٫٧٥	٢٣٫٢٥	٣٫٦٩	٠٫٤٢	٣٤٫٠٢	٠٫٠٦	٧٫٣٧	٠٫٠١	٠٫٣٤	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫٠٤	١٨٫٤٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٤	١١٩٫٤٠	٣٥٫٧٠	٤١٫١٠	٣٫٣٠	٠٫٤١	١٠٫٥٠	٠٫٠٨	١٢٫٣٠	٠٫٠١	٠٫٣٩	٠٫٠٧	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٤٦٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٤	٦٩٫١٧	٢٨٫٠٧	٣٨٫٨٤	٣٫١٢	٠٫٧٧	١٩٫٨٥	٠٫٠٧	١١٫٠٦	٠٫٠١	٠٫٥٥	٠٫٠٨	٠٫٠٧	٠٫٠٠	١٣٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٢٨٫٠٧	١٩٫٨٥	٣٫٤٠	٠٫٥٠	٢٥٫٥٢	٠٫٠٢	٦٫٢٤	٠٫٠١	٠٫٣٠	٠٫٠٥	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٣٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠
	٠٫٠٩	٨٠٫٥١	٢٨٫٠٧	١٩٫٨٥	٣٫٤٠	٠٫٣٣	٩٦٫٢٠	٠٫٠٦	٥٫١٨	٠٫٠١	٠٫٣٠	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫١٥	١١٫٨٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠
	٠٫٢٤	٢٤١٫٩٨	٧٠٫٣٠	٦٨٫٨٢	٨٫٨٨	١٫١٢	٩٦٫٢٠	٠٫٠٦	٦٫٢٤	٠٫٠١	٠٫٣٥	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫١٣	٩٫٣٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠
	٠٫١٨	٩٥٫٥٤	٥٠٫٤٦	٤٥٫٦٤	٨٫٥١	٠٫٥٩	١٠٫٤٩	٠٫٠٥	٦٫٢٤	٠٫٠١	٠٫٣٥	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫١٤	٩٫٣٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠
	٠٫٠٧	٩٧٫٥٢	١٥٫٠٣	٤٠٫٥٤	١٫٧٠	٠٫٣٠	١٧٫٥٨	٠٫٠٤	٧٫٦٥	٠٫٠١	٠٫١٤	٠٫٠٢	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٥٫٣٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

| | | |

م	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالقرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالبين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٢١٦		الكروسان، الزبدة	٢٨,٣٥	١,٠٠	لوقية	٢,٣٢	٥,١٥	١٢,٩٨	١١٥,١٠	٠,٠٠	٠,٧٤	١٨,٩٩	٣,٣١
		الكروسان، بلجنة	٢٨,٣٥	١,٠٠	لوقية	٢,٦١	٥,٩٣	١٣,٣٢	١١٧,٣٧	٠,٠٠	٠,٧٤	١٦,١٦	٣,٠١
		الكروسان، الشوكولا	٥٦,٠٠	١,٠٠	وسط	٥,٢١	١٤,٠٧	٢٥,١٥	٢٣٤,٦١	٠,٠٠	٢,٢٠	٣٨,٠٠	٨,٠٧
		الكروسان، رشيق – سادالي	٥٧,٠٠	٢,٠٠	كل	٦,٠٠	١١,٠٠	٢٦,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠
٢١٩		الكروسان، سادالي	٤٣,٠٠	١,٠٠	كل	٤,٠٠	٨,٠٠	٢٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠
		المجمدات الفاطركية، لفيفة	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	٢,٢٧	٦,٢١	١٠,٥٥	١٠٦,٠٣	٠,٠٠	٠,٢٧	٤,٥٤	١,٩٢
		المجمدات الفاطركية، القرفة	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	١,٩٨	٦,٣٥	١٢,٦٤	١١٤,٢٥	٠,٠٠	٠,٣٧	٥,٩٥	١,٦١
		المجمدات الفاطركية، الفاكهة	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	١,٥٣	٥,٢٤	١٣,٥٥	١٠٥,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	٣٢,٣٢	١,٣٨
		المجمدات الفاطركية، الليمون	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	١,٥٣	٥,٢٤	١٣,٥٥	١٠٥,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	١١,٣٤	٠,٨٠
		المجمدات الفاطركية، الجوز	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	٢,٠١	٧,١٤	١٢,٩٦	١٢١,٩١	٠,٠٠	٠,٥٧	١٣,٠٤	١,٦٥
		المجمدات الفاطركية، تورت الفليق	٢٨,٣٥	١٠٠	صغير	١,٥٣	٥,٢٤	١٣,٥٥	١٠٥,١٨	٠,٠٠	٠,٥٤	١١,٣٤	٠,٨٠
		الدونات، الشوكولا، بالسكر أو مزجج	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٢٨	٥,٦٤	١٦,٢٧	١١٨,٢٢	٠,٢٨	٠,٦٢	١٦,١٦	١,٤٥
		الدونات، كعك	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	٠,٨٨	٥,١٩	١٦,٨٧	١١٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٣٤	٣,١٢	١,٣٢
		فرنسي، مزجج	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٨١	٦,٤٦	١٢,٥٦	١١٤,٢٥	٠,٠٠	٠,٣٤	١,٧٠	١,٦٥
		الدونات، مزجج	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٤٢	٦,٤٩	١٤,٠٩	١١٩,٣٥	٠,٠٠	٠,٤٣	١٠,٤٩	١,٠٣
		الدونات، سادة	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٤٢	٨,٧٩	١٣,٦١	١٣٤,٣٨	٠,٥٧	٠,٥٧	١٧,٢٩	٢,٣٠
		الدونات، سادة، مغطى بالشوكولا	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٤٧	٦,٤٩	١٤,٤٠	١٢٠,٧٧	٠,٠٠	٠,٤٣	٩,٠٧	١,٦٨
		الدونات، سادة، بالسكر أو مزجج											

obeikandl.com

	الدونات، مع حشوة الكريمة	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٨١	٦,٩٥	٨,٥١	١٠٢,٣٤	٠,٠٠	٠,٢٢	٦,٨٠	١,٥٤
	الدونات، مع حشوة الجلو	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٦٧	٥,٣٠	١١,٠٦	٩٦,٣٩	٠,٠٠	٠,٢٤	٧,٣٧	١,٣٧
	الدونات، القمح الكامل، بالسكر	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل	١,٧٩	٥,٤٧	١٢,٠٨	١٠٢,٠٦	٠,٠٠	٠,٦٣	٥,٦٧	٠,٨٦
	الفطائر، حشوة الكاسترد والشوكولا	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	١,٨١	٤,٤٥	٦,٨٦	٧٤,٢٨	٠,٥٧	٠,١٧	٣٦,٠٠	١,١٧
٦١٢	موس، شوكولا — سارا لي	١٢٢,٠٠	١,٤٠٠	قطعة	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٣٧,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٢٠,٠٠
	كعك المقن، جوز الموز	٩٥,٠٠	١,٤٠٠	كل	٦,٠٠	١٢,٠٠	٥٣,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٩٠
	كعك المقن، توت العليق	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	١,٥٦	١,٨٤	١٣,٦١	٧٨,٥٣	٠,٠٠	٠,٧٤	٨,٥١	٠,٤٠
	كعك المقن، الذرة	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	١,٦٧	٢,٣٨	١٤,٤٣	٨٦,٤٧	٠,٠٠	٠,٩٦	٧,٣٧	٠,٣٨
	كعك المقن، لخالة الشوفان	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	١,٩٨	٢,١٠	١٣,٦٩	٧٦,٥٥	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٣١
	كعك المقن، سادة	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	١,٩٦	٣,٢٣	١١,٧٤	٨٣,٩٢	٠,٠٠	٠,٧٧	١١,٠٦	٠,٦١
	كعك المقن، لخالة القمح	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير SI	٠,٦٨	٣,٥٤	١٠,٥٢	٧٥,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٦
٦٤١	الفطيرة، التفاح، ٤٥٪ قليلة الدسم — سارا لي	١٢٨,٠٠	١,٠٠	شريحة	٤,٠٠	٨,٠٠	٥١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	١,٥٠
٦٤٢	الفطيرة، التفاح،ألماني، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠	١,٤٠٠	شريحة	٣,٠٠	١٥,٠٠	٥٣,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٦٤٣	الفطيرة، التفاح، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠	١,٤٠٠	شريحة	٣,٠٠	١٦,٠٠	٤٦,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
	الفطيرة، كريمة الموز	٦٥,٠٠	١,٤٠٠	كبير	٤,٦٢	٧,٩٣	٢٧,٢٤	١٨٣,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٤٥	١,٤٧
	الفطيرة، التفاح	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير SI	١,٢٥	٣,٨٦	٩,٣٣	٧٦,٢٦	٠,٠٠	٠,٢٠	١٤,٤٦	١,٠٧
	الفطيرة، توت العليق	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير SI	٠,٥١	٢,٨٤	٩,٨٩	٦٥,٧٧	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٤٨
٦٤٤	الفطيرة، توت العليق، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠	١,٤٠٠	شريحة	٣,٥٠	١٥,٠٠	٥٤,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
	الفطيرة، حلوى بترسكوتش	١٢٧,٠٠	١,٤٠٠	شريحة	٥,٩٧	١٨,١٦	٤٢,٢٩	٣٥٤,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٤٧	٥,٠٩
	الفطيرة، الكرز	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير SI	٠,٥٧	٣,١٢	١١,٢٨	٧٣,٧١	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٧٣
	الفطيرة، الكرز، وجبة	٢٨,٣٥	١,٤٠٠	صغير	٠,٨٥	٤,٥٦	١٢,٠٨	٨٩,٥٩	٠,٠٠	٠,٧٤	٠,٠٠	٠,٧٠

obeikandl.com

٦٤٥	سريعة الفطيرة، الكرز، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠	١٠٠٠	٣,٠٠	شريحة	٤٢,٠٠	١٦,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣,٥٠
	الفطيرة، كريمة الشوكولا	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٧٤	صغير SI	٩,٥٣	٥,٥٠	٨٦,١٨	٠,٠٠	٠,٥٧	١,٤١
	الفطيرة، موس الشوكولا	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٩٩	صغير SI	٨,٣٩	٤,٣٧	٧٣,٧١	٠,٢٨	٠,٠٠	٢,٣٢
٦٤٦	الفطيرة، سيلك سويريم الشوكولا — سارا لي	١٣٦,٠٠٠٠	١٠٠٠	٤,٠٠	شريحة	٤٩,٠٠	٣٢,٠٠	٥٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٦,٠٠
٦٤	الفطيرة، كريمة الشوكولا — سارا لي	١٣٦,٠٠٠٠	١٠٠٠	٤,٠٠	شريحة	٤٧,٠٠	٣١,٠٠	٤٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٤,٠٠
	الفطيرة، كريمة جوز الهند	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٦٠	صغير SI	١٠,٥٥	٤,٧١	٨٤,٤٨	٠,٠٠	٠,٣٧	١,٩٨
	الفطيرة، كاستره جوز الهند	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	١,٦٧	صغير SI	٨,٥٦	٣,٧٤	٧٣,٧١	٠,٠٠	٠,٥١	١,٦٦
	الفطيرة، كاستره البيض	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	١,٥٦	صغير SI	٥,٩٠	٣,٢٩	٥٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٤٥	٠,٦٧
	الفطيرة، الفاكهة، مقلية	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٨٥	صغير SI	١٢,٠٨	٤,٥٦	٨٩,٥٩	٠,٠٠	٠,٧٤	٠,٧٠
	الفطيرة، حلوى الليمون	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٤٣	صغير SI	١٣,٣٨	٢,٤٧	٧٥,٩٨	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٥٠
٦٤٨	الفطيرة، حلوى الليمون — سارا لي	١٤٢,٠٠٠٠	١٠٠٠	٢,٠٠	شريحة	٥٩,٠٠	١١,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢,٥٠
	الفطيرة، الليمون، مقلية	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٨٥	صغير	١٢,٠٨	٤,٥٦	٨٩,٥٩	٠,٠٠	٠,٧٤	٠,٧٠
	الفطيرة، لحم مفروم	٢٨,٣٥٠٠	١٠٠٠	٠,٧٤	صغير SI	١٣,٦١	٣,٠٦	٨١,٩٣	٠,٠٠	٠,٧٤	٠,٧٦
٦٤٩	الفطيرة، لحم مفروم، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠٠٠	١٠٠٠	٣,٠٠	شريحة	٥٦,٠٠	١٧,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠
٦٥٠	الفطيرة، الخوخ، نموذج منزلي — سارا لي	١٣١,٠٠٠٠	١٠٠٠	٣,٠٠	شريحة	٤٦,٠٠	١٤,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول ٧١ الملحق أ تركيب الغذاء

| | | |

| | | |

ملحق رقم (أ)

م الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٦٥١		القطيرة، جوز البقان	٢٨,٣٥	١,٠٠	SI صغير	١,١٣	٥,٢٤	١٦,٢٢	١١٣,٤٠	٠,٠٠	٠,٩٩	٩,٠٧	١,٠١
		القطيرة، جوز البقان، نموذج منزلي – سارا لي	١٢١,٠٠	١,٠٠	شريحة	٥,٠٠	٢٤,٠٠	٧٠,٠٠	٥٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٥٠
٦٥٢		القطيرة، القرع الأحمر	٢٨,٣٥	١,٠٠	SI صغير	١,١١	٢,٦٩	٧,٧٤	٥٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٧٧	٥,٦٧	٠,٥١
		القطيرة، القرع الأحمر، نموذج منزلي – سارا لي	١٣١,٠٠	١,٠٠	شريحة	٤,٠٠	١١,٠٠	٣٧,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٥٠
٦٥٣		القطيرة، توت العليق، نموذج منزلي – سارا لي	١٣١,٠٠	١,٠٠	شريحة	٣,٠٠	١٩,٠٠	٤٨,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	٤,٥٠
٦٩٦		القطيرة، كرية الفانيلا – الكعكة، الفراولة – سارا لي	٢٨,٣٥	١,٠٠	SI صغير	١,٣٦	٤,٠٨	٩,٢٤	٧٨,٨١	٠,٠٠	٠,١٧	١٧,٥٨	١,١٤
		ستروبل، الفتاح أصابع حلوة مع الزبيب والجوز	٧١,٠٠	١,٠٠	قطعة	٢,٠٠	٧,٠٠	٢٧,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	١٥,٠٠	٥,٠٠
		أصابع حلوة، البقية	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	٠,٩٤	٣,١٨	١١,٦٥	٧٧,٦٨	٠,٠٠	٠,٦٢	١,٧٠	٠,٥٨
		أصابع حلوة، قرفة مع زبيب	٥٧,٠٠	١,٠٠	كل	٣,٧٦	٧,٣٠	٢٩,٥٨	١٩٦,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,١١	١,٣٥
		أصابع حلوة، دبلوكس – سارا لي	٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	٢,٠١	٥,١٩	١٢,٣٩	١٠٢,٠٦	٠,٠٠	٠,٣٤	٢١,٥٥	١,٧٢
			٢٨,٣٥	١,٠٠	صغير	١,٧٦	٤,٦٥	١٤,٤٣	١٠٥,٤٦	٠,٠٠	٠,٦٨	١٨,٧١	٠,٨٧
٧٢٩		أصابع حلوة، قرفة مع زبيب دبلوكس – سارا لي	٧٦,٠٠	١,٠٠	القطعة	٥,٠٠	١٥,٠٠	٤١,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٠٠	٩,٠٠
		الفطريات القذرية مرق لحم البقر وهميير الطماطم، معلب	١٦٨,٠٠	٥,٥٠	أونصة سائلة	١,٠١	٠,١٧	١٤,٢٨	٦٢,١٦	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٥
		البيرة، الفاكهة	٣٥٦,٠٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٩	٠,٠٠	١,١٠	١٢,١٨	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠
		البيرة، كيلان	٣٥٦,٠٠	١٢,٠٠	أونصة	٠,٠٩	٠,٠٠	١,١٠	١٢,١٨	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠

opelkanal.com

	البيرة، الحقيقة	٣٥٤,٠٠	١٢,٠٠		سائلة أونصة سائلة	٠,٧١	٠,٠٠	٤,٦٠	٩٩,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيرة، العادية	٣٥٦,٠٠	١٢,٠٠		أونصة سائلة	١,٠٧	٠,٠٠	١٣,١٧	١٤٥,٩٦	٠,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	المشروبات الغازية، نكهة الفراولة	٢٦٦,٠٠	١,٠٠		كوب	٧,٩٨	٨,٢٥	٣٢,٧٢	٢٣٤,٠٨	٠,٠٠	٣١,٩٢	٠,٠٠	٥,٠٨
	ماري الدموية	٢٩,٧٠	١,٠٠		أونصة سائلة	٠,١٥	٠,٠٣	٠,٩٨	٢٣,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	خليط الشوكو، حار، بدون سكر – صنع سويسري	٢٠,٠٠	١,٠٠		باكيت	٣,٠٠	١,٥٠	١٣,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	خليط الشوكو، حار، بدون سكر – خالي من السكر	١٥,٠٠	١,٠٠		باكيت	٤,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القهوة، مختمرة	٢٣٧,٠٠	١,٠٠		كوب	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٩٥	٤,٧٤	١٣٧,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القهوة، مختمرة، متزوعة الكافيين	٢٩,٦٠	٦,٠٠		أونصة سائلة	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٥٩	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القهوة، الفورية، نكهة الكابوتشينو	٢٩,٣٠	٦,٠٠		أونصة سائلة	٠,٠٦	٠,٣٢	١,٦٤	٩,٣٨	١٢,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨
	القهوة، الفورية، متزوعة الكافيين	١٧٩,٠٠	٦,٠٠		أونصة سائلة	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٧٢	٣,٥٨	١,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القهوة، الفورية، نكهة الموكا	٢٩,٣٠	٦,٠٠		أونصة سائلة	٠,٠٩	٠,٢٩	١,٣٢	٧,٩١	٦,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥
	القهوة، الفورية، عادية	١٧٩,٠٠	٦,٠٠		أونصة سائلة	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٧٢	٣,٥٨	٥٧,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٠٣	الكولا	٣٦٩,٠٠	١٢,٠٠		أونصة سائلة	٠,١٠	٠,١٠	٣٨,٥٠	١٥١,٠٠	٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكولا، للحمية	٣٦٩,٠٠	١٢,٠٠		أونصة سائلة	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٢,٠٠	٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

الكريستال لايت	٢٩,٥٧٥	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
فاتوراد ليرست كوينشير	٢٤٤,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
فاتوراود عالي الكربون، لودينغ ريك	٣٥٤,٠٠	١١,٦٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
فاتوربرو مكمل التغذية الرياضي	٣٣٦,٠٠٠٠	١١,٠٠	أونصة سائلة	١٧,٠٠	٦,٠٠	٥٩,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
شراب العصير، التوت البري – التفاح، بو	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٢٥	٠,٠٠	٤١,٩٠	١٦٤,١٥	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب العصير، التوت البري – الخوخ،	٢٤٥,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٤٩	٠,٠٠	٣٩,٦٩	١٥٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب العصير، التوت البري – العنب، بو	٢٤٥,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٤٩	٠,٢٥	٣٤,٣٠	١٣٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٧
شراب العصير، العنب، معلب	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٢٥	٠,٠٠	٣٢,٢٥	١٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب العصير، برتقال وخوخ	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٧٥	٠,٢٥	٣١,٧٥	١٢٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٣
شراب العصير، أناناس وعنب	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٥٠	٠,٢٥	٢٩,٠٠	١١٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٣
شراب العصير، أناناس وبرتقال	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٣,٢٥	٠,٠٠	٢٩,٥٠	١٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
العصير، التفاح، خير على	٢٤٨,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,١٥	٠,٢٧	٢٨,٩٧	١١٦,٥٦	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٥
العصير، الجزر، معلب	٢٣٦,٠٠	١,٠٠	كوب	٢,٢٤	٠,٣٥	٢١,٩٢	٩٤,٤٠	٠,٠٠	١,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٧
العصير، الكتوم والطماطم، معلب	١٦٦,٠٠	٥,٥٠	أونصة سائلة	١,٠٠	٠,٣٣	١٨,١٨	٧٩,٦٨	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٨
العصير، التوت البري، معبأ في زجاجات	٢٥٢,٥٨٦	٠,٧٥	كوب	٠,٠٠	٠,٢٥	٣٦,٣٧	١٤٣,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
العصير، العنب، معلب	٢٥٣,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٤٢	٠,٢٠	٣٧,٨٥	١٥٤,٣٣	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٨

obeikandl.com

أو معلب في زجاجات										
العصير، غريب فروت، معلب ومحلى	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٤٥	٠,٢٣	٢٧,٨٣	١١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٣
العصير، غريب فروت، معلب وغير محلى	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٢٨	٠,٢٥	٢٢,١٣	٩٣,٨٦	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٢
العصير، غريب فروت، وردي، طازج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٢٤	٠,٢٥	٢٢,٧٢	٩٦,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢
العصير، غريب فروت، أبيض، طازج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٢٤	٠,٢٥	٢٢,٧٢	٩٦,٣٣	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٢
العصير، جوافة	٢٣٩,٩١٢	٠,٧٥	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٦٣	٨٧,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
العصير، مانجو	٢٣٩,٩١٢	٠,٧٥	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٦٣	٨٧,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
العصير، برتقال، طازج	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٤	٠,٥٠	٢٥,٧٩	١١١,٦٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٥

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المقلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

أ٩ الملحق أ جدول تركيب الغذاء

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫١٦	١٢٠٫٢٠	٢٠٫٩٨	٢١٫٨٣	٥٫١٠	٠٫٢٩	٤٫٨٢	٠٫٠٣	٧٫٦٥	٠٫٠١	٠٫٠٧	٠٫٠٣	٠٫٠٣	٠٫٣١	١٣٫٣٢	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٣٫٠٤
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٠	٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٣	٧٩٫٩٥	٤٣٫٦٦	٢٠٫١٣	٤٫٢٥	٠٫٢٢	١٧٫٠١	٠٫٠٧	٥٫٦٧	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫٠٢	٠٫٢٨	١٠٥٫٤٦	٠٫٤٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٩	١٫١٤
	٠٫٠٠	٤٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٥	٧٣٫٧١	٣٥٫٧٢	٢٩٫٤٨	٣٫٦٩	٠٫٢٩	٢٥٫٥٢	٠٫٠٩	٧٫٣٧	٠٫٠١	٠٫٢٨	٠٫٠٦	٠٫٠٤	٠٫١٤	٢٤٫١٠	٠٫٣٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٨	١٫٧١
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٠	٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٥	٧٦٫٢٦	٤٢٫٢٤	٩٫٣٦	٢٫٥٥	٠٫١٢	٤٫٢٥	٠٫٠٦	٣٫٩٧	٠٫٠١	٠٫٠٩	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠١	٢٫٥٥	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٩٣
	٠٫٣٨	١٨٥٫٢٥	١٢٣٫١٢	٦٢٫٧٠	١٥٫٩٦	١٫٤٦	٣٦٫٤٨	٠٫٠٦	١٧٫٦٧	٠٫٠٥	١٫٣٣	٠٫١٦	٠٫١٦	٠٫٣٤	٦٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٥
	٠٫١٨	١٠١٫٢١	٣٨٫٨٤	٢٧٫٧٨	٥٫٣٩	٠٫٢٢	٣٣٫٤٥	٠٫٠٩	١٢٫١٩	٠٫٠٢	٠٫٢٤	٠٫٠٤	٠٫٠٤	٠٫٠٦	٢١٫٨٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠
	٠٫١٧	١٠٨٫٥٨	٣١٫٤٧	٢١٫٥٥	٤٫٨٢	٠٫٤٥	٢٠٫٤١	٠٫٠٤	١٤٫٧٤	٠٫٠٣	٠٫٢٧	٠٫٠٨	٠٫٠٩	٠٫٠٧	١٨٫١٤	١٫٢٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٢	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٣	٢٢٠٫٠٨	١٦١٫٢٨	٢١٫٨٤	٥٫٠٤	٠٫٩٧	١٨٫٤٨	٠٫٠٨	٧٫٢٢	٠٫٠٣	٠٫٢٧	٠٫٠٥	٠٫٠٣	٠٫٠١	٢١٫٨٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٥
	٠٫٠١	١٫٤٩	٧٫٤٣	٣٫٥٦	١٫٧٨	٠٫٠١	١٫٤٩	٠٫٠١	١٫٧٨	٠٫٠٢	٠٫١٤	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢
	٠٫١١	١٠٫٦٢	٦٣٫٧٢	٤٢٫٤٨	١٧٫٧٠	٠٫١٤	١٧٫٧٠	٠٫٠٤	١٤٫٥١	٠٫١١	١٫٣٨	٠٫١١	٠٫١١	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٧	١٧٫٨٠	٨٩٫٠٠	٤٢٫٧٢	٢١٫٣٦	٠٫١١	١٧٫٨٠	٠٫٠٧	٢١٫٣٦	٠٫١٨	١٫٦٠	٠٫٠٤	٠٫٠٤	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٩٣	١٢٧٫٦٨	٣٦٩٫٧٤	٢٢٨٫٧٦	٣١٫٩٢	٠٫٢١	٢٩٢٫٦٠	٠٫٨٨	١٢٫٢٤	٠٫١١	٠٫٢١	٠٫٠٣	٠٫١١	٠٫٤٣	٢٫٣٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٩	٢٫٣٧
	٠٫٠٣	٦٦٫٥٣	٤٣٫٣٦	٤٫١٦	٢٫٣٨	٠٫١١	٢٫٠٨	٠٫٠٣	٣٫٩٥	٠٫٠٢	٠٫١٣	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫١٠	٤٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٥	٤٫٧٤	١٢٧٫٩٨	٢٫٣٧	١١٫٨٥	٠٫١٢	٤٫٧٤	٠٫٠٠	٠٫٢٤	٠٫٠٣	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠١	٠٫٥٩	١٥٫٩٨	٠٫٣٠	١٫٤٨	٠٫٠١	٠٫٥٩	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠١	١٥٫٨٢	١٨٫١٧	٤٫١٠	١٫٤٧	٠٫٠٢	١٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٢
	٠٫٠٥	٥٫٣٧	٦٢٫٦٥	٥٫٣٧	٧٫١٦	٠٫٠٧	٥٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٢	٥٫٥٧	١٨٫٤٦	٤٫٤٠	١٫٤٧	٠٫٠٤	١٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٢
	٠٫٠٥	٥٫٣٧	٦٤٫٤٤	٥٫٣٧	٧٫١٦	٠٫٠٩	٥٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٥	١٤٫٠٠	٤٫٠٠	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٣	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٨	٢١٫٠٠	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٠	٣٦٫٦٠	١٣١٫٠٠	٦٦٫١٥	٤٫٩٠	٠٫١٥	١٧٫١٥	٠٫٠٠	٦٣٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫١٥	٠٫٠٥	٠٫٠٣	٠٫٤٠	٧٨٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikandl.com

| | | |

١٠١ الملحق	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
كود USDA التعريفي												
	المعمر، البرتقال، من المعمر المركز	٢٤٩,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٦٩	٠,١٥	٢٦,٨٤	١١٢,٠٥	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	المعمر، البرتقال، مع كالسيوم مضاف	٢٤٨,٥٩	٠,٧٥	كوب	١,٦٩	٠,١٥	٢٦,٨٠	١١١,٨٧	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	المعمر، فاكهة - البابئن، بفستق، طازج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٩١	٠,١٢	٣٣,٥٩	١٢٥,٩٧	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠
	المعمر، فاكهة - البابئن، أصفر، طازج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٦٥	٠,٤٤	٣٥,٦٩	١٤٨,٢٠	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٥
	المعمر، أكْنَاس، معلب	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٨٠	٠,٢٠	٣٤,٤٥	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٣
	المعمرا الأجاص الفقف، معلب	٢٥٦,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٥٦	٠,٠٨	٤٤,٦٧	١٨١,٧٦	٠,٠٠	٢,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	المعمر، اليوسفي، معلب على	٢٤٩,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٢٥	٠,٥٠	٢٩,٨٨	١٢٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	المعمر، اليوسفي، طازج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٢٤	٠,٤٩	٢٤,٩٥	١٠٦,٢١	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٥
	المعمر، الطماطم، معلب مع ملح مضاف	٢٤٣,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٨٥	٠,١٥	١٠,٢٨	٤١,٣١	٠,٠٠	٠,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٢
	المعمر، الطماطم، معلب بدون ملح	٢٤٣,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٨٥	٠,١٥	١٠,٢٨	٤١,٣١	٠,٠٠	١,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٢
	المعمر، فاكهة استوائية، مزيج	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٩٠	١١٣,٦٢	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٨	المعمر، فاكهة سيلاني، مزيج التوت	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٩	المعمر، فاكهة سيلاني،	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

opelkanal.com

٥٦٠	فراولة وكيوي العصير، فـ٨ سبلاش، مزيج استوائي	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	سائلة أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العصير، فـ٨ سبلاش، قليل الملح	٢٤٣,٠٠	٨,٠٠	سائلة أونصة سائلة	١,٦٠	٠,٠٠	٨,٢٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	العصير، الخضار، معلب	٢٤٢,٠٠	١,٠٠	كوب	١,٥٢	٠,٢٢	١١,٠١	٤٥,٩٨	٠,٠٠	١,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٢
	كوول — أيد	٢٣٦,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,١٠	٩٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شراب بنكهة الليموناده	٢٦٦,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٧٣	١١١,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	ليموناده، قليل السعرات	٢٣٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩	٤,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	ليموناده، وردي	٢٤٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٢٥	٠,٠٠	٢٥,٩٤	٩٨,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	ليموناده، أبيض	٢٤٨,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٢٥	٠,٠٠	٢٦,٠٤	٩٩,٢٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٢
	ليكيور، القهوة مع الكريمة، ٣٤ بروف	٤٧,٠٠	١,٥٠	أونصة سائلة	١,٣٢	٧,٣٨	٩,٨٢	١٥٣,٦٩	٧,٠٥	٠,٠٠	٧,٠٥	٤,٥٤
	ليكيور، القهوة، ٥٣ بروف	٥٢,٠٠	١,٥٠	أونصة سائلة	٠,٠٥	٠,١٦	٢٤,٣٤	١٧٤,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٢	٠,٠٦
	ليكيور، القهوة، ٦٣ بروف	٥٢,٠٠	١,٥٠	أونصة سائلة	٠,٠٥	٠,١٦	١٦,٧٤	١٦٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٢	٠,٠٦
	ليكيور، الكريمة دبتش، ٧٢ بروف	٥٠,٠٠	١,٥٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,١٥	٢٠,٨٠	١٨٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	شراب ليكيور، بريون وصودا	٢٩,٠٠	١,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شراب ليكيور، ديكوري	٦٠,٠٠	٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٦	٠,٠٦	٤,٠٨	١١١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
	شراب ليكيور، ديكوري، معبأ في زجاجات	٢٠٧,٠٠	٦,٨٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٥٠	٢٥٨,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شراب ليكيور، جن	٣٠,٠٠	١,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١٠	٢٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

ومقوي				سائلة						
شراب ليكيور، ماتهاتن	٢٨,٥٠	٦,٠٠	٠,٠٣	أونصة سائلة	٠,٩١	٠,٠٠	٦٣,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب ليكيور، مارغريتا	٢٩,٥٧٥	٦,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٤,٥٠	٠,٠٠	٢٨,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب ليكيور، مارتيني	٢٨,٢٠	٦,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٨	٠,٠٠	٦٢,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب ليكيور، بينا كولادا	١٤١,٠٠	٤,٥٠	٠,٥٦	أونصة سائلة	٣٩,٩٠	٢,٦٨	٢٦٢,٢٦	٠,٠٠	٠,٨٥	١,٢٣
شراب ليكيور، الفك	٣٠,٤٠	٦,٠٠	٠,١٥	أونصة سائلة	٢,٦١	٠,٠٠	٢٤,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب ليكيور، توم كولن	٢٩,٦٠	١,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٣٨	٠,٠٠	١٦,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب ليكيور، حامض ويسكي	٢٩,٩٠	١,٠٠	٠,٠٦	أونصة سائلة	١,٦٧	٠,٠٣	٤٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
ليكيور، مقطر، الكل ١٠٠ بروف	٤٢,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٣,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ليكيور، مقطر، الكل ٨٠ بروف	٤٢,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ليكيور، مقطر، الكل ٨٦ بروف	٤٢,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٤	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ليكيور، مقطر، الكل ٩٠ بروف	٤٢,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	أداوة	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ليكيور، مقطر، الكل ٩٤ بروف	٤٢,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ليكيور، فودكا، ٨٠ بروف	٤٢,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب بانش، فاكهة، معلب	٢٤٨,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	كوب	٢٩,٥١	٠,٠٠	١١٦,٥٦	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠
خليط، شوكولا	٤٥٨,٠٠	٢٢,٠٠	١٥,٥٧	أونصة	٩٣,٨٩	١٦,٩٥	٥٨١,٦٦	١٣,٧٤	٣,٦٦	٥٩,٥٤	١٠,٥٨

obeikandl.com

	خليط، شوكولا، كثيفة	٣٠٠,٠٠	١,٣٣	٩,١٥	سائلة كوب	٦٣,٤٥	٣٥٥,٨٣	٦,٠٠	٠,٩٠	٣١,٥٠	٥,٠٤
	خليط، فراولة	٢٨٣,٠٠	١٠,٠٠	٩,٦٢	أونصة سائلة	٥٣,٤٩	٣١٩,٧٩	٠,٠٠	١,١٣	٣١,١٣	٤,٩٠
	خليط، فانيلا	٤٥٨,٠٠	٢٢,٠٠	١٦,٠٣	أونصة سائلة	٨١,٩٨	٥٠٨,٣٨	٠,٠٠	١,٨٣	٥٠,٣٨	٨,٥٢
	خليط، فانيلا، كثيفة	٣١٣,٠٠	١,٣٣	١٢,٠٨	كوب	٥٥,٥٦	٣٤٩,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٩٣	٥,٩٢
٧٠٩	سنابل، التوت البري والعليق	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٢٩,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١٠	سنابل، التوت البري والعليق، للحمية	٣٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١١	سنابل، العنب، الأبيض، للحمية	٣٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١٢	سنابل، غرانيد	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٢٩,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١٣	سنابل، كيوي فراولة	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٢٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

١١أ الملحق أ جدول تركيب الأغذية

الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠٫١٢	٢٫٤٩	٤٧٣٫١٠	٣٩٫٨٤	٢٤٫٩٠	٠٫٢٥	٢٢٫٤١	٠٫٠٠	١٠٩٫٠٦	٠٫١٠	٠٫٥٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٩٦٫٨٦	١٦٫٩٢	٠٫٤٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢
٠٫١٢	٢٫٤٩	٤٧٢٫٣٢	٣٩٫٧٧	٢٤٫٨٦	٠٫٢٥	٢٤٨٫٣١	٠٫٠٠	١٠٨٫٨٨	٠٫١١	٠٫٥٠	٠٫٠٤	٠٫٢٠	٩٦٫٧٠	١٩٫٨٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣
٠٫١٢	١٤٫٨٢	٦٨٦٫٦٦	٣٢٫١١	٤١٫٩٩	٠٫٥٩	٩٫٨٨	٠٫٠٠	١٧٫٢٩	٠٫١٢	٣٫٦١	٠٫٣٢	٠٫٠٠	٧٣٫٦١	١٧٧٫٨٤	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٧
٠٫١٥	١٤٫٨٢	٦٨٦٫٦٦	٦٫٧٥	٤١٫٩٩	٠٫٨٩	٩٫٨٨	٠٫٠٠	١٩٫٧٦	٠٫١٥	٥٫٥٣	٠٫٢٥	٠٫٠٠	٤٤٫٩٥	٥٩٥٫٢٧	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٧	٠٫٠٥
٠٫٢٨	٢٫٥٠	٣٣٥٫٠٠	٢٫٠٠	٣٢٫٥٠	٠٫٦٥	٤٢٫٥٠	٠٫٠٠	٥٧٫٧٥	٠٫٢٥	٠٫٦٥	٠٫٠٥	٠٫١٥	٢٦٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٣
٠٫٥٤	١٠٫٢٤	٧٠٦٫٥٦	٦٤٫٠٠	٣٥٫٨٤	٣٫٠٢	٣٠٫٧٢	٠٫٠٠	١١٫٤٥	٠٫٠٧	٠٫٢٥	٠٫٠٥	٠٫١٥	٥٤٫٧٨	١٠٤٫٥٨	٠٫٢٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٧
٠٫٠٧	٢٫٤٧	٤٣٩٫٦٦	٣٤٫٥٨	١٩٫٧٦	٠٫٤٩	٤٤٫٤٦	٠٫٠٠	١١٫٣٦	٠٫١٠	٠٫٢٥	٠٫٠٥	٠٫١٥	٧٦٫٥٧	١٠٣٫٧٤	٠٫٢٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٧
٠٫٣٤	٨٧٧٫٢٣	٥٣٤٫٦٠	٤٦٫١٧	٢٦٫٧٣	١٫٤١	٢١٫٨٧	٠٫٠٠	٤٨٫٣٦	٠٫٢٧	١٫٦٣	٠٫٠٧	٠٫١٢	٤٤٫٤٧	١٣٦٫٠٨	٢٫٢١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫١٠
٠٫٣٤	٢٤٫٣٠	٥٣٤٫٦٠	٤٦٫١٧	٢٦٫٧٣	١٫٤١	٢١٫٨٧	٠٫٠٠	٤٨٫٣٦	٠٫٢٧	١٫٦٣	٠٫٠٧	٠٫١٢	٤٤٫٤٧	١٣٦٫٠٨	٢٫٢١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫١٠
٠٫١٠	٩٫٨٨	٣٢٫١١	٢٫٤٧	٤٫٩٤	٠٫٢٢	٩٫٨٨	٠٫٠٠	٢٫٢٢	٠٫٠٢	٠٫٠٥	٠٫٠٢	٠٫٠٥	١٠٫٤٣	٢٫٤٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٠٫٠٠	٤٣٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٤٨	٦٥٣٫٤٠	٤٦٧٫٦	٤١٫١٤	٢٦٫٦٢	١٫٠٢	٢٦٫٦٢	٠٫٠٠	٥١٫٠٦	٠٫٣٤	١٫٧٧	٠٫٠٧	٠٫١٠	٦٧٫٠٣	٢٨٣٫١٤	٠٫٧٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٨٫٠٠	١٫٠٠	٨٫٠٠	٢٫٦٦	٠٫٠٥	٢٩٫٢٦	٠٫٠٠	٢٤٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٢٤٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٨	١٨٫٦٢	٢٫٦٦	٨٫٠٠	٢٫٦٦	٠٫٠٥	٢٩٫٢٦	٠٫٠٠	٢٤٫٧٠	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٩٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٧	٧٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٩٫٧٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫١٠	٧٫٤١	٣٫٠٥	٤٫٩٤	٤٫٩٤	٠٫٤٠	٧٫٤١	٠٫٠٠	٥٫٤٣	٠٫٠٢	٠٫٠٥	٠٫٠٥	٠٫٠٢	٥٫٩٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫١٠	٧٫٤٤	٣٧٫٢٠	٤٫٩٦	٤٫٩٦	٠٫٤٠	٧٫٤٤	٠٫٠٦	٥٫٤٦	٠٫٠٢	٠٫٠٥	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٩٫٦٧	٤٫٩٦	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٨	٤٣٫٢٤	١٥٫٠٤	٢٣٫٥٠	٩٫٤٤	٠٫٠٦	٧٫٥٢	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٤	٠٫٠٢	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٢٫٤٧	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٧	٤٫١٦	١٥٫٦٠	٣٫١٢	١٫٥٦	٠٫٠٣	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٢	٤٫١٦	١٥٫٦٠	٣٫١٢	١٫٥٦	٠٫٠٣	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٢	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠١	٠٫٨٦	٧٫٤١	٢٫٠٠	٠٫٥٧	٠٫٠٣	٠٫٥٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠١	١١٫٨٨	٥٫٨	٠٫٨٥	٠٫٥٦	٠٫٠٣	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠١	٨٫٤٦	١٠٠٫١١	٩٫٨٧	١١٫٢٨	٠٫٣١	١١٫٢٨	٠٫٠٠	١٤٫٣٨	٠٫٠٧	٠٫١٧	٠٫٠١	٠٫٠٤	٦٫٦٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٠٫٣٠	٤٦٥١	٤٫٢٦	٢٫٤٣	٠٫٠٢	٢٫١٣	٠٫٠٠	١٫٠٦٧	٠٫٠١	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٩٫٤٨	١٫٨٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikandi.com

| | | |

١٢١ الملحق												
كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالجرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٧١٤	سنابل، جوز للأفطر	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧١٥	سنابل، ليمونادة ورقية	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧٠٤	سنابل، شاي، مطبخ، ليمون	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧٠٥	سنابل، شاي، مطبخ، مطبخ	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧٠٦	سنابل، شاي، مطبخ، مطبخ، للحمية	٣٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧٠٧	سنابل، شاي، مطبخ، توت العليق	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
٧٠٨	سنابل، شاي، مطبخ، توت العليق، للحمية	٣٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
	العصير، التاري	٤٧٤,٠٠	١٦,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
	العصير، الكرية	٤٩٤,٠٠	١٦,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥١,٩٤	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
	العصير، د،بير	٤٩١,٠٠	١٦,٠٠	أونصة	٠,٤٩	٠,٠٠	٥١,٠٦	٢٠١,٣١	٤٩,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٤
				سائلة								
	العصير، بيرة الزغبيل	٤٨٨,٠٠	١٦,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٢,٤٦	١٦٥,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
	العصير، بيرة الزغبيل، للحمية	٣٦٦,٠٠	١٢,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								
	العصير، العنب	٣٧٢,٠٠	١٢,٠٠	أونصة	٠,٠٠	٠,٠٠	٤١,٦٦	١٥٩,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
				سائلة								

opelkan.com

	الصودا، شراب المنب، معلب	٢٥٠,٠٠	١,٠٠	سائلة كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٧٥	١١٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١٦	الصودا، عصير الليمون	٣٥٥,٠٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٨,٤٠	١٤٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصودا، عصير الليمود، للحمية	٣٥٥,٠٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصودا، ماونتين دير	٣٦٠,٠٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٤٠	١٧٩,٠٠	٥٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصودا، عصير البرتقال، معلب	٢٤٨,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,٩٩	١٢٦,٤٨	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصودا، بيرة الجذور	٤٩٣,٠٠	١٦,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٢٦	٢٠٢,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصودا، بيرة الجذور، للحمية	٣٥٥,٠٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧١٩	ستاربكس – كافية أميريكانو	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٠	ستاربكس – كافية لاتيه مع حليب دون دسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	١٢,٠٠	٠,٥٠	١٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢١	ستاربكس – كافية لاتيه مع حليب كامل الدسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	١١,٠٠	١١,٠٠	١٧,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٢	ستاربكس – كافية موكا مع حليب دون دسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	١٢,٠٠	١٢,٠٠	٣٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٣	ستاربكس – كافية موكا مع حليب كامل الدسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	١٢,٠٠	٢١,٠٠	٣١,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٤	ستاربكس – كابتشينو مع حليب دون دسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٥	ستاربكس – كابتشينو مع حليب كامل الدسم	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	٧,٠٠	١١,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢٦	ستاربكس – كافية -	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة	٦,٠٠	٣,٠٠	٣٩,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

	فرابوتشينو			سائلة								
٧٢٧	ستاربكس – كافية، دريب	٣٤٠,٨٠	١٢,٠٠	أونصة سائلة	١,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، مختصر	٢٣٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧١	٢,٣٧	٤٧,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، أعشاب، مختصر	٢٣٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٧	٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، مثلج، معبأ زجاجات، كل النكهات	٢٣٦,٦٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٥٩	١١٨,٣٠	٤٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، مثلج، معبأ زجاجات، كل النكهات	٢٣٦,٦٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٠	٥٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، فوري، محلى	٢٥٩,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٢٦	٠,٠٠	٢٢,٠٢	٨٨,٠٦	٢٨,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شاي، فوري، غير محلى	٢٣٧,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٧	٢,٣٧	٣٠,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	تيكيلا الشروق	٣١,٢٠	٦,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٩	٠,٠٣	٢,٦٨	٣٤,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	شراب تيرست كوينشر، معبأ في زجاجات	٢٤١,٠٠	١,٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,١٨	٦٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	ماء، معبأ في زجاجات، بيركر	١٩٢,٠٠	٦,٥٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	ماء، من البلدية	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٥	ماء، النبع – أكوافينا	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٦	ماء، النبع – أفالون	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٧	ماء، النبع - دانون	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٨	ماء، النبع – دير بارك	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٩	ماء، النبع – إيفيان	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٩٠	ماء، النبع - نايا	٢٤٠,٠٠	٨,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

ماء، مقوي	٤٨٨,٠٠	١٦,٠٠	سائلة أوقية سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٢,٩٤	١٦٥,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الصحراء، جاف، كوب ٣.٥أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,٢١	٠,٠٠	٤,٢٢	١٢٩,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الصحراء، حلو، كأس ٣.٥أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,٢١	٠,٠٠	١٢,١٥	١٥٧,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الجدول، الكل، كأس ٣,٥ أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,٢١	٠,٠٠	١,٤٤	٧٢,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الجدول، الأحمر، كأس ٣.٥ أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,٢١	٠,٠٠	١,٧٥	٧٤,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الجدول، الوردي، كأس ٣.٥ أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,٢١	٠,٠٠	١,٤٤	٧٣,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النبيذ، الجدول، الأبيض، كأس ٣.٥ أوقية	١٠٣,٠٠	١,٠٠	كوب زجاجي	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٨٢	٧٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

oberkandl.com

جدول تركيب الأغذية ١٢٦ الملحق أ

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	١٫٠٠	٠٫٠

| | | |

١٤١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
الحليب، الحليب والبدائل													
		القمين، مطبوخ	١٨٤,٠٠	١,٠٠	كوب	٢٢,٩٦	٤,٢٣	١٣٥,٢	٦٥١,٣٦	٠,٠٠	٣١,٨٣	٠,٠٠	٠,٨٨
	٦١	أصوات الحليب، سادة	١٠,٠٠	١,٠٠	عود	١,٢٠	٠,٩٥	٦,٨٤	٤١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤
		حضوة الحليب، سادة	٢٣٢,٠٠	١,٠٠	كوب	٨,٨٢	١٦,٧٠	٥١,٥	٣٨٩,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٩
		الحليب، الوز	٦٠,٠٠	١,٠٠	كوب	٢,٥٨	٧,٠٨	٣٣,٠	٢٠٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٨٠	١,٨٣
		الحليب، خبز الذرة	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	١,٩٠	٢,٠١	١٢,٣	٧٥,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٣٤	٠,٤٤
		الحليب، فطيرة مشوش	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٧	١,١١	١٤,٠	٧٣,٧١	٠,٠٠	١,٥٦	٠,٠٠	٠,٢٦
		الحليب، فطيرة مشوش، عصص	٢٣,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,١٩	٠,٩٧	١٢,٣	٦٥,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣
		الحليب، تفاحة العشاء، البيض	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل حبة	٢,٦٩	١,٨١	١٤,٧	٨٧,٠٣	٠,٠٠	١,٠٥	١٤,١٨	٠,٤٥
		الحليب، تفاحة العشاء، فرنسي	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل حبة	٢,٤٤	١,٣٢	١٤,٢	٧٨,٥٣	٠,٠٠	٠,٩١	٠,٠٠	٠,٢٧
		الحليب، تفاحة العشاء، فطيرة الشوفان	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل حبة	٢,٦٩	١,٣٠	١١,٤	٦٦,٩١	٠,٠٠	١,١٦	٠,٠٠	٠,١٨
		الحليب، تفاحة العشاء، سادة	٨٦,٠٠	١,٠٠	كل حبة	٧,٢٢	٦,٢٨	٤٣,٣٤	٢٥٨,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٨	٠,٨٦	١,٥١
		الحليب، تفاحة العشاء، بالفواكه	٤٣,٠٠	١,٠٠	فطيرة كبيرة	٤,٤٣	١,٤٦	٢٢,٨	١٢٢,٩٨	٠,٠٠	٢,٠٩	٠,٠٠	٠,٢٦
		الحليب، تفاحة العشاء، القمح الكامل	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل حبة	٢,٤٤	١,٧٩	١٣,٠	٧٧,٤٠	٠,٠٠	١,٠٧	٠,٠٠	٠,٤٣
		الحليب، تفاحة العشاء، القمح	٤٣,٠٠	١,٠٠	كل حبة	٣,٧٤	٢,٠٢	٢١,٩٧	١١٤,٣٨	٠,٠٠	٣,٢٤	٠,٠٠	٠,٣٦
		الحليب، الحليب	٢٨,٣٥	١٠٠	شريحة	٢,٦٩	١,٧٠	١٣,٥	٨١,٣٦	٠,٠٠	٠,٦٥	١٤,٤٦	٠,٤٥
		الحليب، عصص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٩٨	١,٨٧	١٤,٩١	٨٩,٣٠	٠,٠٠	٠,٧١	١٥,٨٨	٠,٤٦
		الحليب، فرنسي أر تيي	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٩	٠,٨٥	١٤,٧١	٧٧,٦٨	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٠٠	٠,١٨
		الحليب، فرنسي أر تيي، عصص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٧٢	٠,٩٤	١٥,٩٩	٨٤,٤٨	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٠٠	٠,٢٠
		الحليب، إيطالي	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٩	٠,٩٩	١٤,١٨	٧٦,٨٣	٠,٠٠	٠,٧٧	٠,٠٠	٠,٢٤
		الحليب، إيطالي، عصص	٢٧,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,٦٢	١,٠٥	١٤,٨٥	٨٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥
		الحليب، قليل السعرات، فطيرة الشوفان	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٢٧	٠,٩١	١١,٧١	٥٦,٩٨	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,١٣

obeikandl.com

الخبز، قليل السعرات، خالة الشوفان، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٦٩	١,٠٨	١٣,٩٥	٦٧,٧٦	٠,٠٠	٤,٠٥	٠,٠٠	٠,١٥
الخبز، قليل السعرات، الشوفان المجروش	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,١٥	٠,٩٩	١٢,٢٨	٥٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧
الخبز، قليل السعرات، الشوفان المجروش، محمص	١٩,٠٠	١,٠٠	شريحة	١,٧١	٠,٨٠	٩,٧٩	٤٧,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤
الخبز، قليل السعرات، الجاودار	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٥٨	٠,٨٢	١١,٤٨	٥٧,٥٥	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,١٠
الخبز، قليل السعرات، الجاودار، محمص	١٩,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,٠٥	٠,٦٥	٩,١٦	٤٥,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٨
الخبز، قليل السعرات، القمح	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٥٨	٠,٦٥	١٢,٣٦	٥٦,١٣	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,١٠
الخبز، قليل السعرات، القمح، محمص	١٩,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,٠٥	٠,٥١	٩,٨٦	٤٤,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨
الخبز، قليل السعرات، أبيض	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٧	٠,٧١	١٢,٥٦	٥٨,٦٨	٠,٠٠	٢,٧٥	٠,٠٠	٠,١٦
الخبز، قليل السعرات، أبيض، محمص	١٩,٠٠	١٠٠	شريحة	١,٩٦	٠٥٧	١٠٠١	٤٦,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢
الخبز، حبوب - مخلوطة	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٨٤	١,٠٨	١٣,١٥	٧٠,٨٨	٠,٠٠	١,٨١	٠,٠٠	٠,٢٣
الخبز، حبوب - مخلوطة، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٣,٠٩	١,١٦	١٤,٢٩	٧٧,١١	٠,٠٠	١,٨٧	٠,٠٠	٠,٢٥
الخبز، خالة الشوفان	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٩٥	١,٢٥	١١,٢٨	٦٦,٩١	٠,٠٠	١,٢٨	٠,٠٠	٠,٢٠
الخبز، خالة الشوفان، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٣,٢٣	١,٣٦	١٢,٣٩	٧٣,٤٣	٠,٠٠	١,٣٩	٠,٠٠	٠,٢٢
الخبز، شوفان مجروش	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٣٨	١,٢٥	١٣,٧٥	٧٦,٢٦	٠,٠٠	١,١٣	٠,٠٠	٠,٢٠
الخبز، شوفان مجروش، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٦١	١,٣٦	١٤,٩٤	٨٢,٧٨	٠,٠٠	١,٢٢	٠,٠٠	٠,٢٢
الخبز، بيتا، أبيض، مدعم	٦٠,٠٠	١,٠٠	بيتا	٥,٤٦	٠,٧٢	٣٣,٤٢	١٦٥,٠٠	٠,٠٠	١,٣٢	٠,٠٠	٠,١٠
الخبز، بيتا، القمح – الكامل	٦٤,٠٠	١,٠٠	بيتا	٦,٢٧	١,٦٦	٣٥,٢٠	١٧٠,٢٤	٠,٠٠	٤,٧٤	٠,٠٠	٠,٢٦
الخبز، بمبيرنيكل	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٧	٠,٨٨	١٣,٤٧	٧٠,٨٨	٠,٠٠	١,٨٤	٠,٠٠	٠,١٢
الخبز، بمبيرنيكل، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٦٩	٠,٩٦	١٤,٨٠	٧٧,٩٦	٠,٠٠	٢,٠١	٠,٠٠	٠,١٤
الخبز، القرع	٦٠,٠٠	١,٠٠	شريحة	٢,٤٠	٧,٦٨	٣٠,٧٢	١٩٨,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٤٠	١,٢٣
الخبز، الزيب	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٢٤	١,٢٥	١٤,٨٣	٧٧,٦٨	٠,٠٠	١,٢٢	٠,٠٠	٠,٣١
الخبز، الزيب، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٤	١,٣٦	١٦,١٣	٨٤,٢٠	٠,٠٠	١,٣٣	٠,٠٠	٠,٣٣

obeikandl.com

الخبز، نخالة الأرز	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٥٢	١,٣٠	١٢,٣٣	٦٨,٨٩	٠,٠٠	١,٣٩	٠,٠٠	٠,٢٠
الخبز، نخالة الأرز، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٧٥	١,٤٢	١٣,٤١	٧٤,٨٤	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٢
الخبز، الغالف، جافة (ويشمل القمح بيري)	٢٨,٣٥	١,٠٠	كل قطعة	٢,٨١	١,٢٢	١٤,٩٤	٨٣,٠٧	٠,٠٠	٠,٦٥	٠,٠٠	٠,١٧
الخبز، الجاودار	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤١	٠,٩٤	١٣,٦٩	٧٣,٤٣	٠,٠٠	١,٦٤	٠,٠٠	٠,١٨
الخبز، الجاودار، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٦٦	١,٠٢	١٥,٠٥	٨٠,٥١	٠,٠٠	١,٨١	٠,٠٠	٠,٢٠
الخبز، القمح (ويشمل القمح بيري)	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٥٨	١,١٦	١٣,٣٨	٧٣,٧١	٠,٠٠	١,٢٢	٠,٠٠	٠,٢٥
الخبز، نخالة القمح	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٤٩	٠,٩٦	١٣,٥٥	٧٠,٣١	٠,٠٠	١,١٣	٠,٠٠	٠,٢٢
الخبز، نخالة القمح، محمص	٣٣,٠٠	١,٠٠	شريحة	٣,٢٠	١,٢٢	١٧,٣٣	٩٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨
الخبز، القمح، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠	شريحة	٢,٨١	١,٢٥	١٤,٥٤	٧٩,٩٥	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

١٥١ جدول تركيب الأغذية — الجزء ١

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة المذيبة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٥,١٠	٢٢,٠٨	٨٣١,٦٨	٤٨٥,٧٦	٢٤٤,٧٢	٦,٦٢	٦٠,٧٢	٠,٠٠	٣٤,٩٦	٠,٥٩	٨,٤٦	٠,٥٣	١,٢٠	٠,٠٠	٣,٦٨	١,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٤	٠,٥٥
	٠,٠٩	٦٥,٧٠	١٢,٤٠	٣,٢٠	٠,٤٣	٢,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠١	٠,٥٣	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٣٧
	٠,٧٤	١٠٦٩,٥٢	٣٠٣,٩٢	١١٣,٦٨	٣٤,٨٠	٣,٨٠	١٤٨,٤٨	٠,٠٠	٣٩,٤٤	٠,١٢	٣,٦٩	٠,٣٣	٠,٣٩	٠,٠٠	٣,٩٤	١٦,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٨٩	٧,٤٠
	٠,٢٢	١١٨,٨٠	٧٨,٦٠	٣٣,٦٠	٨,٤٠	٠,٨٤	١٠,٨٠	٠,٠٥	٦,٦٠	٠,٠٩	٠,٨٧	٠,١٢	٠,١٠	٠,٠٠	١,٠٢	١٤,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٧	٣,٠٢
	٠,١٧	١٨٦,٩٤	٤١,٦٧	٤٧,٩١	٧,٠٩	٠,٧١	٧,٠٩	٠,٠٤	١٨,١٤	٠,٠٣	٠,٦٤	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٩	٠,٠٩	١٥,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩١	٠,٥٢
	٠,٣٥	١٥٢,٥٢	٥٠,١٨	٤٣,٣٨	١٤,٧٤	٠,٨٠	١٢,١٩	٠,٠١	٦,٩٠	٠,٠٩	١,٠٤	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٥٤
	٠,٣١	١٣٤,٥٥	٤٤,١٦	٣٨,١٨	١٣,١١	٠,٧٠	١٠,٨١	٠,٠١	٦,٩٠	٠,٠٧	٠,٨٣	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٤٨
	٠,٣٢	١٥٤,٥١	٢٩,٤٨	٢٨,٦٣	٧,٠٩	١,٠٠	١٦,٧٣	٠,٠٧	٢٩,٧٧	٠,٠١	١,٢٣	٠,٠٩	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٨٣
	٠,٣٦	١٧٢,٦٥	٣٢,٣٢	٢٣,٨١	٥,٦٧	٠,٧٧	٢٥,٨٠	٠,٠٠	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٣٣	٠,٠٩	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٤	٠,٥٦
	٠,٢٩	١١٧,٠٩	٣٤,٣٠	٣٢,٦٠	٩,٣٦	١,١٧	٢٤,١٠	٠,٠٠	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٤٠	٠,٠٨	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥	٠,٤٢
	٠,٦٦	٤٤٨,٠٦	١١٤,٣٨	٩٩,٧٦	١٩,٧٨	٢,٦٩	١٠٢,٣٤	٠,٠٥	٨١,٧٠	٠,٠٤	٣,٤٧	٠,٢٨	٠,٤١	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٤	٣,١٨
	٠,٤٢	٣٣,٥٦	٧٧,٤٠	٦٨,٣٧	٢٣,٢٢	١,١٦	١٢,٩٠	٠,٠٠	٣٦,٩٨	٠,٠٣	١,٦٨	٠,١٢	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٥٣
	٠,٢٦	٩٦,٣٩	٣٢,٦٠	٢٩,٤٨	١٠,٢١	١,٠١	٤٩,٩٠	٠,٠٠	١٤,٤٦	٠,٠٢	١,١٥	٠,٠٨	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٨٨
	٠,٨٦	٢٠٥,٥٤	١١٦,٩٦	٩٦,٣٢	٣٦,٥٥	١,٠٤	٤٥,٥٨	٠,٠٠	١٢,٩٠	٠,٠٩	١,٥٨	٠,٠٦	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٣	٠,٥٢
	٠,٢٢	١٣٩,٤٨	٣٢,٦٠	٣٠,٠٥	٥,٣٩	٠,٨٦	٢٦,٣٧	٠,٠٣	٢٥,٦٣	٠,٠٢	١,٣٧	٠,١٢	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٦٥
	٠,٢٤	١٥٣,٠٩	٣٥,٧٢	٣٣,١٧	٥,٩٥	٠,٩٥	٢٨,٩٢	٠,٠٣	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٣٦	٠,٠٩	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٨٥
	٠,٢٥	١٧٢,٦٥	٣٢,٠٤	٢٩,٧٧	٧,٦٥	٠,٧٢	٢١,٢٦	٠,٠٠	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٣٥	٠,٠٩	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٨٨
	٠,٧٧	١٨٧,٣٩	٣٤,٥٩	٣٢,٣٢	٨,٥١	٠,٧٨	٢٢,٩٦	٠,٠٠	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٣٢	٠,٠٩	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٣٧
	٠,٢٤	١٦٥,٥٦	٣١,١٩	٢٩,٢٠	٧,٦٥	٠,٨٣	٢٢,١١	٠,٠٠	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٢٤	٠,٠٨	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٣٣
	٠,٢٦	١٧٣,٣٤	٣٢,٦٧	٣٠,٧٨	٨,١٠	٠,٨٧	٢٢,٩٥	٠,٠٠	٦,٣١	٠,٠١	١,١٧	٠,٠٨	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤١	٠,٢٤
	٠,٣٠	٩٩,٥١	٢٨,٩٢	٣٩,٤١	١٥,٥٩	٠,٨٩	١٦,١٦	٠,٠٠	١٨,٧١	٠,٠٣	١,٠٧	٠,٠٦	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٧	٠,١٩
	٠,٣٤	١١٨,٥٠	٣٤,٥٩	٤٠,٨٢	١٥,٥٩	١,٠٦	١٩,٢٨	٠,٠٠	١٥,٨٨	٠,٠٣	١,١٤	٠,٠٦	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٦	٠,٢٣
	٠,٢٤	١١٠,٠٠	٣٥,١٥	٢٨,٣٥	٦,٨٠	١,٦٥	٢٢,٦٠	٠,٠٣	١٥,٥٩	٠,٠١	١,٨١	٠,٠٨	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٢٣
	٠,٢١	٨٧,٧٨	٣٤,٥٨	٢٦,٩٨	٦,٤٦	٠,٥٢	٢٦,٠٣	٠,٠٣	٥,٣٢	٠,٠١	١,٦٢	٠,٠٦	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,١٩
	٠,١٩	١١٤,٨٢	٢٧,٧٨	٢٢,١١	٦,٢٤	٠,٨٨	٢١,٥٥	٠,٠١	١٣,٦١	٠,٠٢	١,٧٢	٠,٠٧	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,١٩
	٠,١٧	٩١,٧٧	٢٢,٢٣	١٨,٨١	٣,٩٩	٠,٧٠	١٧,٢٩	٠,٠٢	٣,٦١	٠,٠١	٠,٥١	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,١٥
	٠,٣٢	١٤٤,٨٧	٣٤,٥٩	٢٨,٩٢	١١,٠٦	٠,٨٤	٢٢,٦٨	٠,٠٠	٢٠,١٣	٠,٠٤	٠,٧٩	٠,١٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٧	٠,٠٧
	٠,١٩	١١٥,٥٢	٢٧,٩٣	٢٠,٧١	٦,٤٦	٠,٦٧	١٨,٢٤	٠,٠١	٤,٣٧	٠,٠٣	٠,٧٩	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٦
	٠,٣٨	١٢٨,٤٣	٢١,٥٥	٣٤,٣٠	٦,٥٢	٠,٩٠	٢٦,٦٥	٠,٠٨	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٠٣	٠,٠٨	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٣١
	٠,٣٠	١٠٢,٤١	١٧,٢٩	٣٠,٢١	٥,٨٩	٠,٧٢	٢١,٢٨	٠,٠٦	٥,٥١	٠,٠١	٠,٧٤	٠,٠٦	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٢٤
	٠,٣٦	١٣٨,٠٦	٥٧,٨٣	٤٩,٩٠	١٥,٠٣	٠,٩٨	٢٥,٨٠	٠,٠٢	٢٢,٦٨	٠,٠٩	١,٢٤	٠,١٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٤٣
	٠,٣٩	١٥٠,٢٦	٢٢,٩٤	٥٤,١٥	١٦,٤٤	١,٠٧	٢٨,٠٧	٠,٠٢	١٩,٢٨	٠,٠٩	١,٢١	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٤٧
	٠,٢٥	١١٥,٣٨	٤١,٦٧	٣٩,٩٧	٩,٩٢	٠,٨٨	١٨,٤٣	٠,٠٠	٢٢,٩٦	٠,٠٢	١,٣٧	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٤٥
	٠,٣٠	١٢٧,٠١	٣٤,٨٧	٣٦,٨٩	٩,٦٤	٠,٩٧	٢٠,١٣	٠,٠٠	١٩,٥٦	٠,٠١	١,٣٦	٠,١٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٥٣

osz1kor.com

ملحق رقم (أ)

٠,٢٩	١٦٩,٨٢	٤٠,٢٦	٣٥,٧٢	١٠,٤٩	٠,٧٧	١٨,٧١	٠,٠١	١٧,٥٨	٠,٠٢	٠,٨٩	٠,٠٧	٠,١١	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٤٥
٠,٣١	١٨٤,٥٦	٤٣,٦٦	٣٨,٨٤	١١,٦٢	٠,٨٣	٢٠,٤١	٠,٠١	١٥,٠٣	٠,٠٢	٠,٨٧	٠,٠٧	٠,١٠	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٢	٠,٤٩
٠,٥٠	٣٢١,٦٠	٧٢,٠٠	٥٨,٢٠	١٥,٦٠	١,٥٧	٥١,٦٠	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٠,٠٢	٢,٧٨	٠,٢٠	٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٧٠
٠,٩٧	٣٤٠,٤٨	١٠٨,٨٠	١١٥,٢٠	٤٤,١٦	١,٩٦	٩,٦٠	٠,٠٠	٢٢,٤٠	٠,١٧	١,٨٢	٠,٠٥	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨	٠,٢٢
٠,٤٢	١٩٠,٢٣	٥٨,٩٧	٥٠,٤٦	١٥,٣١	٠,٨١	١٩,٢٨	٠,٠٤	٢٢,٦٨	٠,٠٤	٠,٨٨	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٥	٠,٢٦
٠,٤٦	٢٠٩,٢٢	٦٤,٦٤	٥٥,٢٨	١٧,٠١	٠,٨٩	٢٠,٩٨	٠,٠٣	١٩,٧٨	٠,٠٣	٠,٨٧	٠,٠٩	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٢٩
٠,٢٠	١٨٧,٨٠	٥٥,٢٠	٣١,٨٠	٧,٨٠	٠,٩٩	١٠,٨٠	٠,٠٥	٦,٦٠	٠,٠٢	٠,٧٩	٠,١٠	٠,٠٩	٠,٦٠	٣٣٤,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,١١	١,٨٥
٠,٢٠	١١٠,٥٧	٦٤,٣٥	٣٠,٩٠	٧,٣٧	٠,٨٢	١٨,٧١	٠,٠٠	٢٤,٦٦	٠,٠٢	٠,٩٨	٠,١١	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٦٥
٠,٢٢	١٢٠,٢٠	٦٩,٧٤	٣٣,٤٥	٧,٩٤	٠,٨٩	٢٠,٤١	٠,٠٠	٢٠,٩٨	٠,٠٢	٠,٩٦	٠,١١	٠,٠٨	٠,١١	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢١	٠,٧١
٠,٣٧	١٢٤,٧٤	٦٠,٩٥	٥٠,٤٦	٢٣,٦٨	١,٠٢	١٩,٥٦	٠,٠٠	١٨,٤٣	٠,٠٨	١,٩٣	٠,٠٩	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٤٧
٠,٣٩	١٣٥,٥١	٦٠,١٠	٤٩,٣٣	٢١,٥٥	١,١١	٢١,٢٦	٠,٠٠	١٥,٥٩	٠,٠٦	١,٨٩	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٥١
٠,٢٧	١٥٤,٢٢	٣٠,٦٢	٢٨,٣٥	٧,٦٥	٠,٩٣	٢٦,٩٣	٠,٠١	٢٦,٩٣	٠,٠١	١,٣٠	٠,١٠	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٣٢
٠,٣٢	١٨٧,١١	٤٧,٠٦	٣٥,٤٤	١١,٣٤	٠,٨٠	٢٠,٧٠	٠,٠٠	٢٤,٢٨	٠,٠٢	١,٠٨	٠,١٠	٠,١٢	٠,١١	٠,٢٨	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٣٧
٠,٣٥	٢٠٥,٥٤	٥١,٨٨	٣٩,١٢	١٢,١٩	٠,٨٨	٢٢,٦٨	٠,٠٠	٢٠,٧٠	٠,٠٢	١,٠٧	٠,٠٩	٠,١١	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٤١
٠,٢٩	١٥٠,٢٦	٥٦,٩٨	٤٢,٥٣	١٣,٠٤	٠,٩٤	٢٩,٧٧	٠,٠٠	٢١,٨٣	٠,٠٣	١,١٧	٠,٠٨	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٤٩
٠,٣٨	١٣٧,٧٨	٦٤,٣٥	٥٢,٤٥	٢٢,٩٦	٠,٨٧	٢٠,٩٨	٠,٠٠	١٩,٥٦	٠,٠٥	١,٢٥	٠,٠٨	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٤٦
٠,٤٩	١٧٦,٢٢	٨٢,١٧	٦٧,٣٢	٢٩,٣٧	١,١١	٢٦,٧٣	٠,٠٠	١٨,٤٣	٠,٠٦	١,٤٤	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٤	٠,٥٩
٠,٣٧	١٦٣,٣٠	٦١,٨٠	٤٦,٢١	١٤,١٨	١,٠٢	٣٢,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٤	٠,٠٨	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٥٣

obeikandl.com

١٦ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٦٢	الخبز، الأبيض	٢٥,٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٠٥	٠,٩٠	١٢,٣٨	٦٦,٧٥	٠,٠٠	٠,٥٨	٠,٢٥	٠,٢٠
٦٣	الخبز، الأبيض، محمص	٢٣,٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٠٧	٠,٩٢	١٢,٥١	٦٧,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٢١
	الخبز، القمح الكامل	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	شريحة	٢,٧٥	١,١٩	١٣,٠٧	٦٩,٧٤	٠,٠٠	١,٩٦	٠,٠٠	٠,٢٦
	الخبز، القمح الكامل، محمص	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	شريحة	٢,٦١	١,٦٧	١٥,٩٩	٨٦,٤٧	٠,٠٠	١,٩٠	٠,٠٠	٠,٢٥
	هبلان الخبز، هبلان السمسم، القمح	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	أرنبة	٣,٠٩	١٠,٤٠	١٣,١٨	١٥٣,٣٧	٠,٠٠	٠,٧٩	٠,٠٠	١,٨٤
	الكعكات، البيسبرغر أو البوت نوع، مغلفة	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	كل قطعة	٥,٤٤	٣,٤٠	٢٥,٢٥	١٤٩,١٧	٠,٠٠٠	٢,١٦	٠,٠٠	٠,٧٨
	الكعكات، البيسبرغر أو البوت نوع، سادة	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٨٢	٢,٩٠	٢٨,٥٢	١٦٢,١٦	٠,٠٠	١,٥٤	٠,٠٠	٠,٦٨
	نقانقة، سادة	١٢٨,٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٣٣	٠,٠٦	١١٦,٨٣	٤٨٧,٦٨	٠,٠٠	١,١٥	٠,٠٠	٠,٠١
	الكعكس، مطبوخ	١٥٧,٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١٥	٠,٢٥	٣٦,٤٦	١٧٥,٨٤	٠,٠٠	٢,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	القرمشات، الجبن، عادي	٦٢,٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٢٦	١٥,٦٩	٣٦,٠٨	٣١١,٨٦	٠,٠٠	١,٤٩	٨,٠٦	٥,٨١
٢٠٦	القرمشات، الجبن، مع زيدة الفول السوداني	٧,٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٨٨	١,٦٢	٣,٩٩	٣٣,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٣٥	٠,٣٦
	القرمشات، فلفل منشوش، خال من القمح	٢,١٤	٧,٠٠٠	كل قطعة	٠,٢٩	٠,٠٠	١,٨٥	٨,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٠٧	القرمشات، خبز مقرمش، الجاودار	١٠,٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٧٩	٠,١٣	٨,٢٢	٣٦,٦٠	٠,٠٠	١,٦٢	٠,٠٠	٠,٠١
	القرمشات، قرامل وحبات حلوة	٠,٦٧	٢٠,٠٠٠	كل قطعة	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٥٨	٢,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٠٨	القرمشات، قرامل،	٧,٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٤٨	٠,٧١	٥,٣٨	٢٩,٦١	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٠	٠,١٨

opeikandi.com

	سادة أو مع عسل										
	المقرمشات ، فطير، بيض	٢٨,٣٥	١،٠٠٠	كل قطعة	٣,٤٩	٠,٦٠	٢٢،٢٨	١١٠,٨٥	٠,٠٠	٠,٧٩	٢٣,٥٣	٠,١٦
	المقرمشات ، فطير، بيض أو بصل	٢٨,٣٥	١,٠٠٠	كل قطعة	٢,٨٤	١,١١	٢١,٨٦	١١٠,٨٥	٠,٠٠	١,٤٢	١٢,٧٦	٠,٢٧
	المقرمشات ، فطير، سادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٢,٨٤	٠,٤٠	٢٣,٧٣	١١١,٩٨	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٧
	المقرمشات ، فطير، القمح – الكامل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٣,٧١	٠,٤٣	٢٢,٣٧	٩٩,٥١	٠,٠٠	٣,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٧
	المقرمشات، ميلبا محمص، سادة	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٣	٠,٩٦	٢٢,٩٨	١١٧,٠٠	٠,٠٠	١,٨٩	٠,٠٠	٠,١٤
٢٠٩	المقرمشات، ميلبا محمص، سادة، مع	٥،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٦١	٠،١٦	٣,٨٣	١٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	المقرمشات، ميلبا محمص، جاودار	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٦٤	٠,٤٨	١٠,٩٦	٥٥,١٤	٠,٠٠	١,١٣	٠,٠٠	٠,٠٦
	المقرمشات، ميلبا محمص، القمح	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٨٣	٠,٣٣	١٠,٨٣	٥٣,٠١	٠,٠٠	١,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٥
	المقرمشات، ريتز	٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٩	١٥,٦٩	٣٧,٨٢	٣١١,٢٤	٠,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٠	٢,٣٤
	المقرمشات، ريتز، قليل الصوديوم	٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٩	١٥,٦٩	٣٧,٨٢	٣١١,٢٤	٠,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٠	٢،٣٤
	المقرمشات، جاودار، مع حشوة الجبنة	١٤,١٧٥٠	١،٠٠٠	كل قطعة	١,٣٠	٣,١٦	٨،٦٢	٦٨,١٨	٠,٠٠	٠,٥١	١,٢٨	٠,٨٥
٢١٠	المقرمشات، جاودار، وبر، سادة	٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٢,٤٠	٠,٢٣	٢٠,١٠	٨٣,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣
	المقرمشات، جاودار، وبر، متبلة	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٢٨	١,٣٠	١٠,٤٦	٥٤,٠١	٠,٠٠	٢,٩٦	٠,٠٠	٠,١٨
٢١١	المقرمشات، مملح	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٢٨	٠,٣٥	٢,١٥	١٣,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٦
	المقرمشات، مملح، خال من الدسم	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٤٠	٠,٠٠	٢,٤٠	١٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢١٢	المقرمشات، مملح، قليل	٣،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٢٨	٠,٣٥	٢,١٥	١٣,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦

obeikandl.com

	الملح											
	المقرمشات، مع حشوة الجبنة، وجبة خفيفة	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٣٢	٢,٩٩	٨,٧٥	٦٧,٦١	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٢٨	٠,٨٧
	المقرمشات، مع حشوة زبدة الفول السوداني	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٥٧	٣,٣٩	٨,٣٢	٦٩,١٧	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٧٩
	المقرمشات، القمح، خال من الدسم – وجبة خفيفة	٣,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	كل قطعة	٠,٤٠	٠,٠٠	٢,٤٠	١٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢١٣	المقرمشات، القمح، قليل الملح	٢,٠٠٠٠	١٠٠٠٠	كل قطعة	٠,١٧	٠,٤١	١,٣٠	٩,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧
٢١٤	المقرمشات، القمح، عادي	٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,١٧	٠,٤١	١,٣٠	٩,٤٦	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٧
	المقرمشات، القمح، مع حشوة الجبنة	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٣٩	٣,٥٤	٨,٢٥	٧٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٤٤	٠,٩٩	٠,٥٩
	المقرمشات، القمح، مع حشوة زبدة الفول السوداني	١٤,١٧٥٠	١,٠٠٠	كل قطعة	١,٩١	٣,٧٨	٧,٦٣	٧٠,١٧	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٦٥
٢١٥	المقرمشات، القمح – الكامل	٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٣٥	٠,٦٩	٢,٧٤	١٧,٧٢	٠,٠٠	٠,٤٢	٠,٠٠	٠,١٢
٢١٦	المقرمشات، القمح – الكامل، قليل الملح	٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٠,٣٥	٠,٦٩	٢,٧٤	١٧,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢
	قطع خبز محمص، سادة	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٧	١,٩٨	٢٢,٠٥	١٢٢,١٠	٠,٠٠	١,٥٣	٠,٠٠	٠,٤٥
	قطع خبز محمص، متبلة	٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٢	٧,٣٢	٢٥,٤٠	١٨٦,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٨٠	٢,١٠
	الكعك الإنجليزي، حبوب - مخلوطة	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٥,١٦	١,٠٢	٢٦,٢٦	١٣٣,٢٤	٠,٠٠	١,٥٨	٠,٠٠	٠,١٤
	الكعك الإنجليزي، حبوب – مخلوطة، محمص	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٥,٦٢	١,٠٨	٢٨,٥٢	١٤٤,٥٨	٠,٠٠	١,٧٢	٠,٠٠	٠,١٤
	الكعك الإنجليزي، سادة	٥٦,٧٠٠٠	١٠٠٠٠	كل قطعة	٤,٣٦	١,٠٢	٢٦٠٠٨	١٣٣,٢٤	٠,٠٠	١,٥٤	٠,٠٠	٠٠١٤
	الكعك الإنجليزي،	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٧٦	١,١٤	٢٨,٣٦	١٤٤,٥٨	٠,٠٠	١,٦٤	٠,٠٠	٠,١٦

obeikandl.com

سادة، محمص											
الكمك الإنجليزي، زبيب – قرفة	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٢٦	١,٤٤	٢٧,٦٢	١٣٧,٧٨	٠,٠٠	١,٦٤	٠,٠٠	٠,٢٢
الكمك الإنجليزي، زبيب – قرفة	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٦٢	١,٦٤	٣٠,٠٦	١٤٩,٦٨	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٠	٠,٢٤
الكمك الإنجليزي، القمح	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٩٤	١,١٤	٢٥,٤٠	١٢٦,٤٤	٠,٠٠	٢,٦٢	٠,٠٠	٠,١٦
الكمك الإنجليزي، القمح، محمص	٥٦،٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٥,٣٢	١,٢٠	٢٧,٦٢	١٣٧,٧٨	٠,٠٠	٢,٨٦	٠,٠٠	٠,١٨
الكمك الإنجليزي، القمح – الكامل	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٤,٩٨	١,٢٠	٢٢,٩٠	١١٥,١٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,٠٠	٠,١٨
الكمك الإنجليزي، القمح – الكامل، محمص	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كل قطعة	٥,٤٤	١,٣٠	٢٥,٠٠	١٢٥,٣٠	٠,٠٠	٤,١٤	٠,٠٠	٠,٢٠
الطحين، الأبيض	١٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٩١	١,٢٣	٩٥,٣٩	٤٥٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٨	٠,٠٠	٠,٢٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السمك

١٧١ اللحم أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,١٦	١٣٤,٥٠	٢٩٧٥	٢٣,٥٠	٦,٠٠	٠,٧٦	٢٧,٠٠	٠,٠٠	٨,٥٠	٠,٠٢	٠,٩٩	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,١٩
	٠,١٦	١٣٦,١٦	٣٠,١٣	٢٣,٦٩	٥,٩٨	٠,٧٧	٢٧,٣٧	٠,٠٠	٥,٩٨	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤١	٠,١٩
	٠,٥٥	١٤٩,٤٠	٧١,٤٤	٦٤,٩٢	٢٤,٣٨	٠,٩٤	٢٠,٤١	٠,٠٠	١٤,١٨	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٢٨
	٠,٤٧	١٠٨,٠١	٩٧,٨١	٥٨,١٢	٢٥,٢٣	٠,٩٦	١٠,٢١	٠,٠٠	١٦,١٦	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٠٧	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٩٢
	٠,٣٣	٤٢١,٨٥	٥٠,١٨	٣٩,١٢	١٢,٧٦	٠,٢١	٤٨,٢٠	٠,٠٠	٦,٢٤	٠,٠٣	٠,٤٤	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٩	٠,٩٤
	٠,٦٠	٢٥٩,٦٨	٩٠,٧٢	٦٩,١٨	٢٤,٩٤	٠,٢٤	٥٣,٨٦	٠,٠٠	٥٣,٨٦	٠,٠٦	٠,١٨	٠,٠٢	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٢	٠,٤٨
	٠,٣٦	٣١٧,٥٢	٧٩,٩٤	٤٩,٨٤	١١,٣٤	٠,٨٠	٧٨,٨٢	٠,٠٤	٢,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٣
	٠,٠٨	١١,٥٢	٣,٨٤	١٦,٦٤	٣,٨٤	٠,٦٠	٢,٥٦	٠,٠٠	١٢,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠
	٠,٤١	٧,٨٥	٩١,٠٦	٢٤,٥٤	١٢,٥٦	٠,٦٠	١٢,٥٦	٠,٠٠	٢٣,٥٥	٠,٠٨	١,٥٤	٠,٠٤	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠
	٠,٧٠	٦١٦,٩٠	٨٩,٩٠	١٣٥,١٦	٢٢,٣٢	٢,٩٦	٩٣,٦٢	٠,٢٩	٤٩,٦٠	٠,٣٤	٢,٩٠	٠,٢٧	٠,٣٥	١٨,٦٠	٠,٠٠	١,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٥١	١,٥٣
	٠,٠٨	٦٩,٤٤	١٧,١٥	٢٢,٦٨	٤,٠٦	٠,٢٠	٥,٥٣	٠,٠٠	١,٧٥	٠,١٠	٠,٤٦	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٣١
	٠,٠٠	٢١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٢٤	٢٦,٤٠	٣١,٩٠	٢٦,٩٠	٧,٨٠	٠,٢٤	٣,١٠	٠,٠٠	٢,٢٠	٠,٠٢	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٢
	٠,٠٠	٢,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,٣٥
	٠,٠٦	٤٢,٣٥	٩,٤٥	٧,٢٨	٢,١٠	٠,٢٦	١,٦٨	٠,٠٠	١,١٩	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠
	٠,٢١	٥,٩٥	٤٢,٥٣	٤١,٩٦	٦,٨٠	٠,٧٧	١١,٣٤	٠,٠٥	٣٣,١٧	٠,٠١	١,٤٤	٠,١٨	٠,٠٢	٣,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٧
	٠,٢١	٨٠,٨٠	٢٣,٥٣	٢٥,٢٣	٨,٥١	١,٢٤	١٠,٢١	٠,٠٦	٤٤,٧٩	٠,٠٣	١,٣٩	٠,١٢	٠,٢٢	١,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٢٨
	٠,١٩	٠,٥٧	٣١,٧٥	٢٥,٢٣	٧,٠٩	٠,٩٠	٣,٦٩	٠,٠٠	٣٣,١٧	٠,٠٣	١,١٠	٠,٠٨	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٤
	٠,٧٤	٠,٥٧	٨٩,٥٩	٨٦,٤٧	٣٧,٩٩	١,٣٢	٦,٥٢	٠,٠٥	٩,٩٢	٠,٠٣	١,٥٣	٠,٠٨	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٠٥
	٠,٦٠	٢٤٨,٧٠	٦٠,٦٠	٥٨٨,٨٠	١٧,٧٠	١,١١	٢٧,٩٠	٠,٠٣	٣٧,٢٠	٠,٠٥	١,٢٣	٠,٠٨	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٢٣
	٠,١٠	٠,٩٥	١٠,١٠	٩,٨٠	٢,٩٥	٠,١٩	٤,٦٥	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠١	٠,٢١	٠,٠١	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٤
	٠,١٩	١٢٧,٤٣	٢٧,٣٦	٢٥,٩٤	٥,٥٣	٠,٥٢	١١,٠٦	٠,٠١	١٢,٠٥	٠,٠١	٠,٦٧	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٣
	٠,٢١	١١٨,٦٤	٢٠,٩٨	٢٣,٣٩	٧,٩٤	٠,٦٤	٦,١٠	٠,٠١	١٨,٧١	٠,٠١	٠,٧٢	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨
	٠,٤٢	٥٢٥,١٤	٨٢,٤٦	١٤١,٣٦	١٦,٧٤	٢,٢٣	٧٤,٤٠	٠,٠٣	٤٧,٧٤	٠,٠٣	٢,٥١	٠,٢١	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٠	٥,٩٢
	٠,٤٢	٢٣١,٢٦	٢٢٠,١٠	١٤١,٣٦	١٦,٧٤	٢,٢٣	٧٤,٤٠	٠,٠٣	٤٧,٧٤	٠,٠٣	٢,٥١	٠,٢١	٠,٢٥	٠,٠٦	٠,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٠	٥,٩٢
	٠,١٠	١٤٧,٩٩	٤٨,٤٨	٨٣,٠٥	٥,٢٤	٠,٣٥	٣١,٤٧	٠,٠٢	١١,٤٨	٠,٠١	٠,٥١	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٤	٠,٤١
	٠,٧٠	١٢٨,٥٠	١٢٣,٧٥	٨٣,٥٠	٣٠,٢٥	١,٤٩	١٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٢٥	٠,٠٧	٠,٤٠	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٤
	٠,٣٦	١٢٥,٧٣	٦٤,٣٥	٤٣,٥٢	١٥,٠٣	٠,٤٣	٦,٢٤	٠,٠٠	٧,٣٧	٠,٠٣	٠,٣٥	٠,٠٣	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٤٦
	٠,٠٢	٣٩,٠٦	٣,٨٤	٣,١٥	٠,٨١	٠,١٦	٣,٥٧	٠,٠٠	٠,٩٣	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,١٩
	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٢٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠
	٠,٠٢	١٩,٠٨	٢١,٧٢	٣,١٥	٠,٨١	٠,١٦	٣,٥٧	٠,٠٠	٠,٩٣	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٢
	٠,٠٩	١٩٨,٥٩	٦٠,٨١	٥٧,٥٥	٥,١٠	٠,٣٤	٣٦,٤٣	٠,٠١	١١,٩١	٠,٠١	٠,٥٣	٠,١٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٩
	٠,١٥	١٣٣,٥٣	٣١,٦١	٢٤,١٦	٧,٥١	٠,٤٣	١٣,٧٥	٠,٠٢	١١,٩١	٠,٠٢	٠,٨٣	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٩	٠,١٥
	٠,٠٠	٣٤,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٤,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

| | | |

١٨١ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٢٠٠٠	الطحين، الحبوب الكاملة	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٦,٤٤	٢,٢٤	٨٧,٠٨	٤٠٦,٨٠	٠,٠٠	١٤,٦٤	٠,٠٠	٠,٣٨
١٦٠٠٠	القريك	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٤٤	١,٤٥	٢٣,٥٣	١١٨,٨٠	٠,٠٠	٤,١٣	٠,٠٠	٠,٢٠
١٦٠٠٠	عصيدة القرة، مسلوقة، أصفر	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٧	١,٤١	٢٢,٨٢	١١٥,٢٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩
١٥٢٠٠٠	هيش بوظ	١٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٧٠	٢٠,٥٢	٦٩,٩٢	٥١٢,٢٤	٠,٠٠	٤,٢٦	٦٨,٤٠	٣,٢١
١٤٠٠٠	المكرونة، مطبوخة، مدعمة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٦٨	٠,٩٤	٣٩,٦٨	١٩٧,٤٠	٠,٠٠	١,٨٢	٠,٠٠	٠,١٤
١٤٠٠٠	المكرونة، مطبوخة، غير مدعمة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٦٨	٠,٩٤	٣٩,٦٨	١٩٧,٤٠	٠,٠٠	١,٨٢	٠,٠٠	٠,١٤
١٣٤٠٠٠	المكرونة، المختبرات، مطبوخة، مدعمة	١٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٧	٠,٧٥	٣٥,٦٦	١٧١,٥٢	٠,٠٠	٥,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٣
١٤٠٠٠	المكرونة، القمح الكامل، مطبوخة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٤٦	٠,٧٦	٣٧,١٢	١٧٣,٦٠	٠,٠٠	٣,٩٢	٠,٠٠	٠,١٤
٤٥٠٠٠	الشمية، العينة، تلو مين	٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٧٧	١٣,٨٤	٢٥,٨٩	٢٣٧,١٥	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٠	١,٩٧
١٦٠٠٠	الشمية، البيض، مطبوخة، مدعمة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٦٠	٢,٣٥	٣٩,٧٤	٢١٢,٨٠	٠,٠٠	١,٧٦	٥٢,٨٠	٠,٥٠
١٦٠٠٠	الشمية، البيض، مطبوخة، غير مدعمة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٦٠	٢,٣٥	٣٩,٧٤	٢١٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٨٠	٠,٥٠
١٦٠٠٠	السبانخ، مطبوخة، مدعمة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٦	٢,٥١	٣٨,٨٠	٢١١,٢٠	٠,٠٠	٣,٦٨	٥٢,٨٠	٠,٥٨
١١٤٠٠٠	الشمية، اليابانية، سوداء، مطبوخة	١١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٧	٠,١١	٢٤,٤٤	١١٢,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢

opelkarnaricom

	الشعيرية، رامين	٨٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١٦,٠٠	٥٢,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠
٦١٥	الشعيرية، عصا الأرز	٥٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٠٠	١٩٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦١٦	الشعيرية، الأرز، الجاف الباستا، مطبوخة، مدعمة، مع ملح مضاف	٢٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٣٠	٣,٠٠	٢١,٤٠	١٢١,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٦٠
	الباستا، مطبوخة، مدعمة، بدون ملح مضاف	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٦٨	٠,٩٤	٣٩,٦٨	١٩٧,٤٠	٠,٠٠	٢,٣٨	٠,٠٠	٠,١٤
	الباستا، طازجة — مبردة، سادة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٦٨	٠,٩٤	٣٩,٦٨	١٩٧,٤٠	٠,٠٠	٢,٣٨	٠,٠٠	٠,١٤
	الباستا، طازجة — مبردة، سبينا	٥٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٢,٩٤	٠,٦٠	١٤,٢١	٧٤,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٨١	٠,٠٩
	الباستا، صنع منزلي، معد مع البيض، مطبوخة	٥٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٢,٨٨	٠,٥٤	١٤,٢٧	٧٤,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٨١	٠,١٣
	الباستا، صنع منزلي، معد بدون البيض، مطبوخة	٥٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠١	٠,٩٩	١٣,٤٢	٧٤,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٣٧	٠,٢٣
	الباستا، السباغ، مطبوخة	٥٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٢,٤٩	٠,٥٦	١٤,٣٢	٧٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨
	الباستا، القمح — الكامل، مطبوخة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٤١	٠,٨٨	٣٦,٦١	١٨٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣
٦٩٠	الأرز، البسمتي	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٤٦	٠,٧٦	٣٧,١٦	١٧٣,٦٠	٠,٠٠	٦,٣٠	٠,٠٠	٠,١٤
	الأرز، البني، حبة — طويلة، مطبوخ	٤٥,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٣,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الأرز، البني، حبة — متوسطة، مطبوخ	١٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٣	١,٧٦	٤٤,٧٧	٢١٦,٤٥	٠,٠٠	٣,٥١	٠,٠٠	٠,٣٥
٦٩١	الأرز، الأرز غير النظيف، مخلوط	١٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٢	١,٦٢	٤٥,٨٤	٢١٨,٤٠	٠,٠٠	٣,٥١	٠,٠٠	٠,٣٣
		٣٨,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	ملعقة طعام	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٦٩٣	الأرز، الياسمين	٤٥,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٣,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الأرز، مع القول الأحمر	٢٨,٣٥٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٩٨	٠,٥٠	١٩,٨٩	٩٤,٥٠	٠,٠٠	٣,٤٨	٠,٠٠
	الأرز، الأبيض، حبة طويلة، مطبوخ	١٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٥	٠,٤٤	٤٤,٥١	٢٠٥,٤٠	٠,٠٠	٠,٦٣	٠,١٣
	الأرز، الأبيض، حبة طويلة، فوري	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٤٠	٠,٢٦	٣٥,١٠	١٦١,٧٠	٠,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٧
	الأرز، الأبيض، حبة متوسطة، مطبوخ	١٨٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٣	٠,٣٩	٥٣,١٨	٢٤١,٨٠	٠,٠٠	٠,٥٦	٠,١١
	الأرز، الأبيض، حبة قصيرة، مطبوخ	١٨٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٩	٠,٣٥	٥٣,٤٤	٢٤١,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩
	الأرز، الأبيض، مع الباستا، مطبوخ	٢٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١٣	٥,٧٠	٤٣,٢٩	٢٤٦,٤٤	٠,٠٠	٥,٠٥	٢,٠٢	١,٠٩
	الأرز، وايلد، مطبوخ	١٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٥٤	٠,٥٦	٣٥,٠٠	١٦٥,٦٤	٠,٠٠	٢,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٨
	الأرز، وايلد، أنكل بينز	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٥٠	٤١,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	أعواد خبز السمسم، على القمح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,٠٩	١٠,٤٠	١٣,١٨	١٥٣,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٤
	تابولي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	قشور التاكو، مخبوزة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٤	٦,٤١	١٧,٦٩	١٣٢,٦٨	٠,٠٠	٢,١٣	٠,٠٠	٠,٩٢
	قشور التاكو، مخبوزة، مع ملح مضاف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٤	٦,٤١	١٧,٦٩	١٣٢,٦٨	٠,٠٠	٢,١٣	٠,٠٠	٠,٩٢
٧٣٩	تمبيه	١٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣١,٤٦	١٢,٧٥	٢٨,٢٧	٣٣٠,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٤
	التورتيلا، الذرة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٦٢	٠,٧١	١٣,٢١	٦٢,٩٤	٠,٠٠	١,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٩
	التورتيلا، الذرة، مع ملح مضاف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٦٢	٠,٧١	١٣,٢١	٦٢,٩٤	٠,٠٠	١,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٩
	التورتيلا، الطحين	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤٧	٢,٠١	١٥,٧٦	٩٢,١٤	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٠٠	٠,٥٠
	التورتيلا، الطحين، مع ملح مضاف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤٧	٢,٠١	١٥,٧٦	٩٢,١٤	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٠٠	٠,٥٠
	أغلفة الإفطار/الحبوب											
	البسكويت	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٧٣	٢,٦١	٨,٢٢	٦٢,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٨٨	٠,٥٦

obeikandl.com

الحبوب، النخالة ١٠٠٪	٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٢٥	٣,٣٠	٤٨,١١	١٧٧,٥٤	٠,٠٠	١٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٥٩
الحبوب، ١٠٠٪ حبوب طبيعية، سادة	٤٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٥	٧,٩٠	٣٢,٩٥	٢١٣,١٢	٠,٠٠	٣,٦٠	٠,٤٨	٣,٤٧
الحبوب، ١٠٠٪ حبوب طبيعية، مع	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٢٢	٢٠,٣٥	٧٢,٣٨	٤٩٦,١٠	٠,٠٠	٧,٢٦	٠,٠٠	١٣,٦٨
الحبوب، ١٠٠٪ حبوب طبيعية، مع مضاف	١٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٧١	١٩,٥٥	٦٩,٧٨	٤٧٧,٣٦	٠,٠٠	٦,٨٦	٠,٠٠	١٥,٤٦
الحبوب، ١٠٠٪ حبوب طبيعية، بدون	٤٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٥	٧,٩٠	٣٢,٩٥	٢١٣,١٢	٠,٠٠	٣,٦٠	٠,٤٨	٣,٤٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المتلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الشحن ١٩٤

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافون (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ه (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشيمة المدينة (غم)	مشيمة الأحادية (غم)
	٣,٥٢	٦,٠٠	٤١٥,٢٠	٤١٥,٢٠	١٦٥,٦٠	٤,٦٦	٤٠,٨٠	٠,٠٠	٥٢,٨٠	٠,٤١	٧,٦٤	٠,٢٦	٠,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٨	١,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٢٨
	١,٧٣	٣٤٦,٥٠	٥٧,٧٥	٥٧,٧٥	٢٦,٤٠	١,٠٢	١٦,٥٠	٠,٠٠	١,٦٥	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٦٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٦	٠,٣٨
	١,٦٨	٣٣٦,٠٠	٥٦,٠٠	٥٦,٠٠	٢٥,٦٠	٠,٩٩	١٦,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٦٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,٣٧
	١,٠٠	١٠١٥,٣٦	٢٨٧,٢٨	٢٨٧,٢٨	٣٦,٤٨	٤,٦٧	٤٢٢,٥٦	٠,٢٩	١١٢,٤٨	٠,١٥	٤,٢٣	٠,٥٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٦٥,٣٦	٠,٠٠	٣,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٧	٤,٩٦
	٠,٧٤	١,٤٠	٧٥,٦٠	٧٥,٦٠	٢٥,٢٠	١,٩٦	٩٨,٠٠	٠,٠٠	٩٨,٠٠	٠,٠٦	٢,٣٤	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,١١
	٠,٧٤	١,٤٠	٧٥,٦٠	٧٥,٦٠	٢٥,٢٠	٠,٧٠	٩,٨٠	٠,٠٠	٨٧,١٠	٠,٠٣	١,٤٣	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٠٠	٦,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠١
	٠,٥٩	٨,٠٤	٦٧,٢٠	٦٧,٢٠	٢٥,٤٦	٠,٦٦	١٤,٧٤	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,١١	٧,٠٠	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١١
	١,١٣	٤٢,٠	١٢٤,٦٠	١٢٤,٦٠	٤٢,٠٠	١,٤٨	٢١,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٥	٤٠,٥٠	٠,١٩	٠,٢٦	٠,٠٠	٤,٠٥	٠,٠٧	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٨٠	٣,٤٦
	٠,٦٣	١٩٧,٥٥	٧٢,٤٥	٧٢,٤٥	٢٣,٤٠	٢,١٣	٩,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٥٠	٠,١١	٢,٦٨	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٩٩	٢٦٤,٠٠	١١٠,٤٠	١١٠,٤٠	٣٠,٤٠	٢,٥٤	١٩,٢٠	٠,١٤	١٠٢,٤٠	٠,٠٦	٢,٣٨	٠,١٣	٠,٣٠	-	٩,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٦	٠,٦٩
	٠,٩٩	٢٦٤,٠٠	١١٠,٤٠	١١٠,٤٠	٣٠,٤٠	٠,٩٦	١٩,٢٠	٠,١٤	١١,٢٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٦	٠,٦٩
	١,٠١	١٩,٢٠	٩١,٢٠	٩١,٢٠	٣٨,٤٠	١,٧٤	٣٠,٤٠	٠,٢٢	١٠٢,٤٠	٠,١٨	٢,٣٥	٠,٠٩	٠,٠٥	٠,٠٠	٩٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٦	٠,٧٨
	٠,١٤	٦٨,٤٠	٢٨,٥٠	٢٨,٥٠	١٠,٢٦	٠,٥٥	٤,٥٦	٠,٠٠	٧,٩٨	٠,٠٥	٠,٥٨	٠,٠٣	٠,١٠	٠,٠٠	٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣
	٠,٠٠	١٥٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٣٧٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠	٩٨,٠٠	٠,٠٦	٢,٣٤	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,١١
	٠,٧٤	١٤٠,٠٠	٧٥,٦٠	٧٥,٦٠	٢٥,٢٠	١,٩٦	٩,٨٠	٠,٠٠	٩٨,٠٠	٠,٠٦	٢,٣٤	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,١١
	٠,٣٢	٣,٤٢	٣٥,٩١	٣٥,٩١	١٠,٢٦	٠,٦٥	٣,٤٢	٠,٠٨	٣٦,٤٨	٠,٠٦	٢,٣٤	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٧
	٠,٣٦	٣,٤٢	٣٢,٤٩	٣٢,٤٩	١٣,٦٨	٠,٦٣	١٠,٢٦	٠,٠٨	٣٦,٤٨	٠,٠٦	٢,٣٤	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٧,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٠,١٧
	٠,٢٥	٤٧,٣١	٢٩,٦٤	٢٩,٦٤	٧,٩٨	٠,٦٦	٥٧,٠	٠,٠٦	٢٤,٥١	٠,٠٢	٠,٧٦	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٠	٩,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١١
	٠,٢١	٤٢,١٨	٢٢,٨٠	٢٢,٨٠	٧,٩٨	٠,٦٤	٣,٤٢	٠,٠٠	٢٤,٥١	٠,٠٢	٠,٧٦	٠,٠٩	٠,١٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١١
	١,٥١	١٩,٦٠	١٥١,٢٠	١٥١,٢٠	٨٦,٨٠	١,٤٦	٤٢,٠٠	٠,٠٠	١٦,٨٠	٠,١٤	٢,١٤	٠,١٤	٠,١٤	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١٠
	١,١٣	٤,٢٠	١٢٤,٦٠	١٢٤,٦٠	٤٢,٠٠	١,٤٨	٢١,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,١١	٠,٩٩	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٠٠	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,١١
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٢٣	٩,٧٥	١٦١,٨٥	١٦١,٨٥	٨٣,٨٥	٠,٨٢	١٩,٥٠	٠,٠٠	٧,٨٠	٠,٢٩	٢,٩٨	٠,٠٦	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٦٤
	١,٢١	١,٩٥	١٥٠,١٥	١٥٠,١٥	٨٥,٨٠	١,٠٣	١٩,٥٠	٠,٠٠	٧,٨٠	٠,٢٩	٢,٥٩	٠,٠٢	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٩	٠,٥٩
	٠,٠٠	٦٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٧٧	١,٥٨	٥٥,٣٠	٥٥,٣٠	١٨,٩٦	١,٩٠	١٥,٨٠	٠,٠٠	٩١,٦٤	٠,١٤	٢,٣٤	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٤
	٠,٤٠	٤,٩٥	٦,٦٠	٦,٦٠	٢,٦٥	٠,٠٤	١٣,٢٠	٠,٠٠	٦٧,٦٥	٠,٠٢	١,٤٥	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٨
	٠,٧٨	٠,٠٠	٥٣,٩٤	٥٣,٩٤	٢٤,١٨	٢,٧٧	٥,٥٨	٠,٠٠	١٠٧,٨٨	٠,٠٩	٣,٤٢	٠,٠٤	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,١٣

obeikandl.com

| | | |

٢٠١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	١٣٦	الحبوب، ١٠٠٪ حبوب طبيعية، مع الشوفان الحبوب، الكل – النخالة	٥١,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٨٤	٧,٢٨	٣٥,٨٣	٢١٨,٢٨	٠,٠٠	٣,٦٧	٠,٠٠	٠,٥١
			٣٠,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٦٦	٠,٩٣	٢٢,٧٧	٧٩,٢٠	٠,٠٠	٩,٦٩	٠,٠٠	٠,٢١
	١٣٧	الحبوب، الكل – النخالة مع ألياف إضافية	٣٠,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٦٩	٠,٩٣	٢٢,٦٨	٥٢,٨٠	٠,٠٠	١٥,٣٣	٠,٠٠	٠,١٧
		الحبوب، كرنش القرز	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٥	٠,٨٣	٤٦,٩٢	١٩٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٢	٠,٠٠	٠,١٧
	١٣٨	الحبوب، كرنش القرز مع الزبيب	٥٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٠	٢,٥٠	٤٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الحبوب، ألفابيت	٢٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥٨	٠,٧٨	٢٩,٤٤	١٣٣,٢٨	٠,٠٠	١,٤٦	٠,٠٠	٠,١٣
	١٣٩	الحبوب، مربعات القطاع والقرفة	٥٥,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٩٦	٠,٩٩	٤٤,٠٦	١٨٢,٠٥	٠,٠٠	٤,٧٣	٠,٠٠	٠,٢٢
		الحبوب، جاكس القطاع	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٤	٠,٣٩	٢٦,٨٤	١١٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٩
		الحبوب، كريسب الزبيب والقطاع	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٤٧	٠,٥٠	٤٦,٧٠	١٨٤,٨٠	٠,٠٠	٤,٤٠	٠,٠٠	٠,١١
		الحبوب، أسلس ٤	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,١٨	٢,٨٤	٤١,٩٧	٢٠٠,٧٥	٠,٠٠	٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٤٢
		الحبوب، بيري بيري – كيكس	٣٠,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٣١	١,١٦	٢٦,١٣	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٨	٠,٠٠	٠,٢٠
		الحبوب، مربعات العنبية	٥٥,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٤,١٨	٠,٩٩	٤٣,٧٨	١٨١,٥٠	٠,٠٠	٤,٨٤	٠,٠٠	٠,٢٢
	١٤٠	الحبوب، بو بيري	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٠	٠,٥٠	٢٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١٤١	الحبوب، براعم النخالة	٣٠٠,٠٠٠	٠,٣٣٠	كوب	٢,٨٢	٠,٧٢	٢٣,٩٧	٨٢,٨٠	٠,٠٠	١١,٩٧	٠,٠٠	٠,١٢
		الحبوب، رقائق النخالة، ٤٠٪ كوفر	٢٩,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٠٢	٠,٦٤	٢٣,١٦	٩٤,٨٣	٠,٠٠	٤,٦١	٠,٠٠	٠,١٢
		الحبوب، رقائق النخالة، ٤٠٪ بوست	٤٧,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٣١	٠,٧٥	٣٧,٢٧	١٥٢,٢٨	٠,٠٠	٩,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

	الخبوب، رقائق النخالة، ٤٠٪ رالستون	٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٦٤	٠,٦٩	٣٩،١٠	١٥٨,٧٦	٠,٠٠	٦,٩١	٠،٠٠	٠،٠٠
	الخبوب، رقائق النخالة، كلوغز	٢٩,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	٣،٠٢	٠,٦٤	٢٣,١٦	٩٤،٨٣	٠،٠٠	٤،٦١	٠,١٢	
	الخبوب، رقائق النخالة، بوست	٤٧,٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٥,٣١	٠،٧٥	٣٧,٢٧	١٥٢,٢٨	٠,٠٠	٩,١٧	٠،١٢	
١٤٢	الخبوب، النخالة، مجمد	٣٠،٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	٢،٣٧	٠،٣٣	٢٥,٤١	١٠١,٤٠	٠،٠٠	٣،٣٦	٠,٠٣	
	الخبوب، مربعات السكر البني، توا	٥٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٥,٢٣	١،٠٥	٤٤,٩٩	١٨٩,٢٠	٠,٠٠	٥،١٢	٦,٠٠	٠,١٨
	الخبوب، سي دبليو بوست، سادة	٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٩٥	١٢,٨٠	٧٢،٦٥	٤٢٠,٩٨	٠,٠٠	٧,١٨	٠،١٨	١,٦٧
	الخبوب، سي دبليو بوست، مع الزبيب	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٨٦	١٤,٧٣	٧٣,٩٥	٤٤٥,٩٩	٠,٠٠	١٣,٦٠,	٠,٢٠	١٠،٩٧
	الخبوب، كاب وكرنش	٢٧,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١،٣٥	١,٣٧	٢٣,٠٤	١٠٧،١٩	٠,٠٠	٠,٨٦	٠،٠٠	٠,٣٧
	الخبوب، كاب وكرنش كرنشير	٢٦,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	١,٢٦	١,٢٨	٢٢,٢٦	١٠٣,٧٤	٠,٠٠	٠،٥٧	٠,٠٠	٠,٣٥
	الخبوب، كاب وكرنش زبدة الفول السوداني	٢٧،٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١،٩٥	٢,٣٢	٢١,٥١	١١٢،٣٢	٠،٠٠	٠،٧٨	٠،٠٠	٠,٥٢
	الخبوب، شيريوس	٣٠,٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣,١٤	١،٧٧	٢٢،٨٦	١٠٩,٥٠	٠,٠٠	٢,٦٤	٠,٠٠	٠,٣٥
	الخبوب، شيريوس، التفاح والقرفة	٣٠,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	١،٨٦	١,٦٣	٢٥،٠٥	١١٧,٩٠	٠,٠٠	١,٥٩	٠،٠٠	٠،٣٠
١٤٣	الخبوب، شيريوس، مجمد	٣٠،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٢،٠٠	١،٠٠	٢٥,٠٠	١٢٠،٠٠	٠،٠٠	١،٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الخبوب، شيريوس، العسل والجوز	٣٠،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢،٧٨	١,٢٤	٢٤,٢٦	١١٤,٩٠	٠,٠٠	١,٥٦	٠,٠٠	٠،٢٣
	الخبوب، شيريوس، عدة حبوب	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢،٥٦	١,٠٩	٢٤,٤٥	١١١،٩٠	٠،٠٠	١,٩٢	٠،٠٠	٠,٢٥
	الخبوب، تشيكس، النخالة	٤٩،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥،٠٥	١,٣٧	٣٩,٠٥	١٥٦,٣١	٠,٠٠	٧,٩٤	٠،٠٠	٠،٢٠
	الخبوب، تشيكس،	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٨	٠،٣٧	٢٥,٦١	١١٢,٨٠	٠,٠٠	٠،٥٤	٠,٠٠	٠,٠٧

obeikandl.com

	الذرة										
	الحبوب، تشيكس، الأرز	٣١,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	١,٩٢	٠،١٦	٢٧،١٨	١١٧,١٨	٠,٠٠	٠,٢٨	٠،٠٠	٠،٠٤
	الحبوب، تشيكس، القمح	٣٠،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣،١٦	٠,٦٨	٢٤,٢١	١٠٣،٨٠	٠،٠٠	٣,٣٠	٠،٠٠	٠,١٢
	الحبوب، كعكات القرفة الصغيرة	٣٠,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	١,٤٧	٠،٦٣	٢٦،٦١	١١٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٦٦	٠,٠٠	٠,١٥
	الحبوب، مربعات القرفة والشوفان المجروش	٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧،٥٧	٢,٥٧	٤٧,١٥	٢٣١،٦٠	٠،٠٠	٤,٥٦	٠،٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، كرنش محمص مع القرفة	٣٠,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	١,٦٨	٣،٠٤	٢٣،٨٤	١٢٤,٢٠	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠،٥٠
	الحبوب، كريسبي الكاكاو	٣١,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١،٥٥	٠,٨١	٢٧,٢٥	١٢٠،٢٨	١,٢٤	٠,٤٠	٠،٠٠	٠,٥٩
	الحبوب، تفخات الكاكاو	٣٠،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	١,١٤	٠،٩٠	٢٦،٧٢	١١٨,٨٠	٠,٠٠	٠,١٨	٠،٠٠	٠،٢٠
	الحبوب، كريسب الكوكي، شوكو شيب	٣٠،٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١،٥٣	١,٠٨	٢٦,٢٥	١٢٠،٠٠	٠,٦٠	٠,٤٢	٠،٠٠	٠,٦٠
	الحبوب، لخالة الذرة	٢٧,٠٠٠٠	٠،٧٥٠	كوب	١,٨٦	٠،٨٩	٢٢,٧٣	٨٩،٩١	٠،٠٠	٤،٨١	٠,٠٠	٠,٢١
١٤٤	الحبوب، رقائق الذرة، كونتري	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٣	٠،٥٠	٢٥،٩٦	١١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥	٠،٠٠	٠،١٥
	الحبوب، رقائق الذرة، العسل والجوز	٥٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٤,٠٢	٢,٤٨	٤٥,٩٨	٢٢٢,٧٥	٠,٠٠	٠،٨٨	٠,٠٠	٠,٥٠
١٤٥	الحبوب، رقائق الذرة، كرنش العسل	٣٠،٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٥,٠٠	١,٠٠	٤٤,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠،٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، رقائق الذرة، كلوغز	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٤	٠،٢٠	٢٤،٢٢	١٠٢,٢٠	٠,٠٠	٠,٧٨	٠,٠٠	٠،٠٦
	الحبوب، رقائق الذرة، قليل الصوديوم	٢٥,٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	١،٩٣	٠,٠٨	٢٢,٢٠	٩٩،٧٥	٠،٠٠	٠,٢٨	٠،٠٠	٠,٠١
	الحبوب، رقائق الذرة، والستون بر	٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩٥	٠،١٠	٢١,٦٥	٩٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

	الحبوب، كورن بوب	٣١٤٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٥	٠,١٨	٢٨,٤٣	١١٨٤١١	٠,٠٠	٠,٤٣	٠٤٠٠	٠,٠٦
١٤٦	الحبوب، شوكولا كاونت	٣٠,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	١,٠٠	١,٠٠	٢٦,٠٠	١٢٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، غالة الشوفان كراكلن	٥٥٤٠٠٠٠	٠٤٧٥٠	كوب	٤,٦١	٦٤٩٧	٤٠,١٠	٢٢٤,٩٥	٠,٠٠	٦,٥٥	٠,٠٠	٢,٩٢
	الحبوب، كريمة الأرز، مطبوخة	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٠	٠٤٢٤	٢٨,٠٦	١٢٦,٨٨	٠,٠٠	٠٤٢٤	٠,٠٠	٠,٠٥
	الحبوب، كريمة القمح، فورية	٢٤١٤٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤٤٣٤	٠,٤٨	٣١,٥٧	١٥٤,٢٤	٠,٠٠	٢,٨٩	٠٤٠٠	٠٤٠٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السمك ٢١ الملحق أ

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٠,٠٥	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٢٠	٠,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٢٠	٠,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٥	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٢٠	٠,٦٧

| | | |

٢٢أ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكاتين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	الحبوب، كرية القمح، سريعة	٢٣٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٩	٠,٤٨	٢٦,٧٧	١٢٩,٠٦	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٧
	الحبوب، كرية القمح، سريعة	٢٥١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٧٧	٠,٥٠	٢٧,٦١	١٣٣,٠٣	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٨
	الحبوب، الأرز كريسب، قليل الصوديوم	٢٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٣	٠,٠٨	٢٣,٦٦	١٠٤,٥٢	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٢
	الحبوب، كريسبكس	٢٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٥	٠,٢٩	٢٥,٠٠	١٠٨,٤٦	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٩
	الحبوب، الأرز كريسبي	٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٩	٠,١١	٢٤,٨١	١١٠,٨٨	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٣
١٤٧	الحبوب، القمح الكريسبي، مع الزبيب الحبوب، جوز الهند كرنشي - حبوب كبيرة	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٧	٠,٧٦	٤٤,٣٣	١٩١,٤٠	٠,٠٠	٣,٤١	٠,٠٠	٠,١٥
		٥٣,٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٥,٠٠	٦,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	الحبوب، ذات الألياف	٣٠,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٧٨	٠,٨٤	٢٤,٠١	٦١,٥٠	٠,٠٠	١٤,٢٥	٠,٠٠	٠,١٣
	الحبوب، رقائق الشوفان المدعمة	٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٩٨	٠,٧٢	٣٤,٧٥	١٧٧,١٢	٠,٠٠	١,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠
١٤٨	الحبوب، توت فرانكن	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٠	١,٠٠	٢٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٤٩	الحبوب، توست فرنسي كرنشي	٣٠,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٠٠	١,٥٠	٢٦,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، رقائق محمدة	٣١,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٢١	١,١٦	٢٨,٢٧	١١٩,٣٥	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٦
١٥٠	الحبوب، رقائق محمدة، كيلوغز- الكاكاو	٣١,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، حبات من القمح صغيرة محمدة	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١٧	٠,٨٨	٤٥,٣٨	١٨٦,٤٥	٠,٠٠	٥,٨٩	٠,٠٠	٠,١٧
	الحبوب، فروت لوب	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٧	٠,٨٧	٢٦,٤٦	١١٧,٣٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,٠٠	٠,٣٩

opelkanal.com

	الحبوب، حصيات الفاكهة	٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٨	١,٦٦	٢٧,٥٥	١٢٩,٦٠	٠,٠٠	٠,٤٢	٠,٠٠	١,٣٧
	الحبوب، غراهام اللحية	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٦٠	١,٠٨	٢٥,٦٩	١١٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٩٣	٠,٠٠	٠,١٨
	الحبوب، غراهام كراكوز	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٥	٠,١٨	٢٥,٩٢	١٠٨,٣٠	٠,٠٠	١,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠
١٥١	الحبوب، غرانولا قليلة الدسم مع الزبيب	٦٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٣,٠٠	٤٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
١٥٢	الحبوب، غرانولا قليلة الدسم - كلوغز	٥٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٣,٠٠	٣٩,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، غرانولا مع اللوز — سن سي	٥٧,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٧١	١٠,٢٧	٣٨,٣٠	٢٦٦,١٩	٠,٠٠	٢,٩٦	٠,٠٠	١,٢٧
	الحبوب، غرانولا قليلة الدسم - كلوغز	٨٢,٤٥٩٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٥٠	٤,٥٠	٦٤,٤٧	٣١٤,٨٤	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	١,٥٠
	الحبوب، غرانولا، صنع منزلي	١٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٩٣	٣٠,٠١	٦٤,٦٦	٥٦٩,٧٤	٠,٠٠	١٢,٨١	٠,٠٠	٥,٨٠
	الحبوب، غرانولا، مع الزبيب، منخفض	٥٥,٠٠٠٠	٠,٦٧٠	كوب	٤,٥١	٢,٧٥	٤٣,٦٧	٢٠١,٨٥	٠,٠٠	٣,٣٠	٠,٠٠	٠,٩٤
	الحبوب، غرانولا، مع الزبيب، L	٥٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٦٢	٣,٢٥	٤٤,١٧	٢١٣,٤٠	٠,٠٠	٣,٢٥	٠,٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، غرانولا، مع الزبيب والتمر	٣١,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٢	٤,٢٣	٢٢,٣٨	١٣٥,١٦	٠,٠٠	١,٨٦	٠,٠٠	٠,٦٤
	الحبوب، غرانولا — وادي الطبيعة	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٥,٨٠	٩,٦٩	٣٦,٢٣	٢٤٨,٠٥	٠,٠٠	٣,٥٢	٠,٠٠	١,٢٧
	الحبوب، العنب - الجوز	١٠٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٧٥	٠,٤٤	٨٩,٣٨	٣٨٩,١٣	٠,٠٠	١٠,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٦
	الحبوب، رقائق العنب - الجوز	٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٤	٠,٣٦	٢٦,٥٥	١١٦,٢٠	٠,٠٠	٣,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، الحبوب الكبيرة الحجم	٧٩,٤٦٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٣	٩,٠٠	٥٦,٩٧	٣٢٩,٨٤	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
	الحبوب، حبوب قلب	١١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٦٢	١٧,٧١	٧٨,٥٥	٤٩٩,١٠	٠,٠٠	٧,٠٢	٠,٠٠	٤,٥٢

obeikandl.com

	الأرض الطيبة										
	الحبوب، حبوب قلب الأرض الطيبة	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٦٧	١٥,٦٢	٧٥,٩٠	٤٦٧,٥٠	٠,٠٠	٦,٠٥	٠,٠٠	٣,٩٨
	الحبوب، حبوب قلب الأرض الطيبة	١٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٩٢	١٧,١٢	٧١,٣٠	٤٦٣,٠٥	٠,٠٠	٧,٤٦	٠,٠٠	٦,٢٣
١٥٣	الحبوب، باقات العسل من الشوفان	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	١,٥٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
١٥٤	الحبوب، باقات العسل من الشوفان مع	٣١,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٠٠	٣,٠٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، خراهام العسل أوه!	٢٧,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٣٥	١,٩١	٢٢,٧٥	١١١,٧٨	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٠	٠,٥٥
١٥٥	الحبوب، عناقيد الجوز بالعسل	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠٠	٢,٥٠	٤٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، لخالة العسل	٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٨	٠,٧٤	٢٨,٦٣	١١٩,٣٥	٠,٠٠	٣,٨٩	٠,٠٠	٠,٢٦
	الحبوب، مخروط العسل	٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٨	٠,٤٠	١٩,٦٠	٨٦,٠٢	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، المضبوط	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٤	١,٤٩	٤٦,٠٤	٢٠٤,٠٥	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠٠	٠,١١
	الحبوب، المضبوط، الفاكهة والجوز	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,١٣	١,٦٠	٤٤,٢٨	١٩٢,٥٠	٠,٠٠	٢,٧٥	٠,٠٠	٠,٢٨
١٥٦	الحبوب، فيتامين المنك	٣١,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	٢,٣٠	١,١٠	٢٦,١٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠	٠,٣٠
	الحبوب، كيكس	٣٠,٠٠٠٠	١,٣٣٠	كوب	١,٩٦	٠,٦٢	٢٥,٩١	١١٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٨١	٠,٠٠	٠,١٧
	الحبوب، الحياة	٣٢,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,١٥	١,٢٨	٢٥,١٨	١٢١,٢٨	٠,٠٠	٢,٠٥	٠,٠٠	٠,٢٤
	الحبوب، الحياة، القرفة	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٦	١,٧٤	٤٠,٤٠	١٨٩,٥٠	٠,٠٠	٢,٩٥	٠,٠٠	٠,٣٣
	الحبوب، الساحر المخطوط	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٥	١,٠٨	٢٥,١٧	١١٦,١٠	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠	٠,٢٢
	الحبوب، وجبة الشعير، سادة وسي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٠	٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٢٢,٤٠	٢,٤٠	٠,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٥
	الحبوب، مايبو، مطبوخ مع الماء، مع	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٦	٢,٤٠	٣١,٩٢	١٧٠,٤٠	٠,٠٠	٥,٧٦	٠,٠٠	٠,٤٦
	الحبوب، مايبو، مطبوخ مع الماء، بدون	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٦	٢,٤٠	٣١,٩٢	١٧٠,٤٠	٠,٠٠	٥,٧٦	٠,٠٠	٠,٤٣

obeikandl.com

١٥٧	الحبوب، زبيب ميوسلك وكرية اللوز	٥٥,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٥,٠٠	٣,٠٠	٤١,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، ميوسلك، التفاح واللوز	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٥,٣٩	٤,٩٥	٤٠,٨٧	٢١٠,٦٥	٠,٠٠	٤,٦٨	٠,٠٠	١,٠٥
	الحبوب، كرنش الجوز والعسل	٥٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٤,٠٢	٢,٤٨	٤٥,٩٨	٢٢٢,٧٥	٠,٠٠	٠,٨٨	٠,٠٠	٠,٥٠
١٥٨	الحبوب، الحبوب المغلية مع اللوز والزبيب	٤٩,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٤,٠٠	٢,٥٠	٣٨,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (أ)

obeikandl.com

جدول ١٣٦ للملحق ١ جدول تركيب السلطات

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم) فيتامين ب١٢ (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	١٧٫٥	٥٠٫١٩	١٠٫٢	١١٫٩٥	١٠٠٫٣	٤٥٫٤١	٤٦٣٫٦٦	٠,٣٣
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٥	٠,٠	٨	٨	٨	٠,٠	٠,٠	٠,٠
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٤٥٫١٨	٠,٠	١٠٫٢	١٠٫٠٤	٤٢٫١٧	٤٢٫١٧	٣٦٦٫٢٤	٠,٣٣
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠	٥٠٫٢٠	٩	١٠٫٠٤	٤٢٫١٧	٤٢٫١٧	٣٦٦٫٢٤	٠,٣٣
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٢٫٨٦	١٧٫٤٢	٠,٨٠	١٠٫١٤	٢٧٫٠٤	٢٠٫٢٨	٢٠٦٠	٠,٣٩
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٦٫٩٦	٢٦٫٦٨	٣٥٫٠٩	٢٤٠٫١٢	١٫٥١
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٨٧٫٠٠	٣٫٤٨	٠,٠	٦٫٩٦	٢٦٫٦٨	٢٦٫٦٠	٢٠٥٫٥٢	٠,٤٦
٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠

| | | |

ملحق رقم (١)

٠,٠٦	٠,١٩	١,٠	٠,٠	٠,٢٧	١٤٤٣,١٦	٠,٠٠	١,٤٢	١,٦٤	١٩,١٨	٠,٠٠	١٠,٣٦	٥,٧٨	٣٨٤,٧	١,٩٦	٠,٥٣	٣١,١٧	٢٧٣,٥٩	٣٦٤٠٦	٧٥٧,٥٥	٢,٤٠
٠,٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٨	٤٢٩,٧٣	٠٠٠	٠,٤٢	٠,٤٩	٥,٧١	٠,٥٨	١٢,٩٨	١,٧٢	١١٤,٥٧	٠,٥٨	٠,٧٠	٩,٢٨	٩٦,٧٢	١١٢,٩٥	١٨٣,٠٦	٠,٦٥
٠,٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠	٣٧٤,٨١	٠,٥٦	٠,٦٤	٠,٧٥	٧,١٢	٠,٠٠	٣٥,٩٨	٠,٧٥	٧٤,٩٦	٠,٧٥	٥٢,٤٧	٢,٢٥	١٧٩,٩١	١٧٩,٩١	٢٢٤,٨٩	١,٨٠
٤,٨٠	٧,٠٨	٠,٠	٠,٠	٠,٨١	٦,٩٠	١,١٥	٠,٣٦	٠,١٦	١,٦١	٠,٢٠	٧٤,٧٥	٠,٠٠	٦٤,٤٠	٠,٢٠	١٤٧,٢٠	٤٤	٤١٦,٣٠	٣٨٥,٢٥	٢٩٣,٢٥	٣,٠٤
٤,٢٣	٦,٢٤	٠,٠	٠,٠	٠,٧٧	٦,٦٠	١,١٠	٠,٣٢	٠,١٤	١,٥٤	٠,٢٠	٦٦,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٠٠	٠,٢٠	١٤٠,٨٠	٤,٠٢	٣٧٦,٢٠	٤١٤,٧٠	٢٢٥,٥٠	٢,٨٣
٣,٩٧	٥,٦٨	٠,٠	٠,٠	٠,٧٤	٦,٣٠	١,٠٥	٠,٣٥	٠,١٤	١,٧٩	٠,١٧	٦,١٥	٠,٠٠	٥٦,٧٠	٠,١٧	١٢٧,٠٥	٥,٣٩	٣٨٠,١٠	٣٨٤,٣٠	٢١٣,١٥	٢,٧٤
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠	١٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٤٣	٥,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	١,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٥٠	١٦,٠٠	٢,٧٠	٤٠,٠٠	٥٠,٠٠	١٩٠,٠٠	١٠,٣٠
٠,٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠	١٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٤٣	٥,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	١,٥٠	١٠٠,٠٠	٠,٥٠	٢٤,٠٠	٢,٧٠	٦٠,٠٠	٦٥,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٣٠
١,٠٦	٠,٢٨	٠,٠	٠,٠	٠,١١	٣٠١,٣٢	١٢,٠٤	٠,٣٨	٠,٤٧	٥,٠٢	٠,٥٠	١٢,٤٢	٠,٠٠	١٠٠,٤٤	٠,٥٠	١٢,٦٩	٤,٥١	٤١,٨٥	٤٥,٠٩	٠,٠٠	٣,٧٦
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٣٨	٠,٤٣	٥,٠٠	٠,٥٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠٠٠	٠,٥٠	٣٣,٠٠	٤,٥٠	١٠٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٦٠
٠,٠٨	٠,٢٦	٠,٠	٠,٠	٠,٨١	٤٦٣,٤٠	١٨,٥٥	٠,٤٦	٠,٥٣	٦,١٦	٠,٦٣	١٦,١٠	١,٨٦	٢٣,٤٥	٠,٦٣	٤٥,٨٥	٥٥٧	١٣١,٩٥	١٥٠,٥٠	٢٠٢,٣٠	٠,٩٠
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٩	٢٩١,٢٨	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٣٣	٣,٨٧	٠,٤٣	٣,٧٤	١,١٧	٧٧,٦٦	٠,٤٣	٧,٤٨	٢,٠٩	٢١,٧٨	٧٠,٤٠	١٢٣,٨٦	١,١٧
٠,٢٨	١,٠٥	٠,٠	٠,٠	٢,٢٤	٣٧٥,٦٥	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٤٤	٥,٠١	٠,٥٠	١٤,٣٠	١,٤٩	١٠٢,٣٠	٠,٥٠	٣٤,١٠	١٦,٢٣	١٠٦,١٥	١٢١,٠٠	٣٣٧,٧٠	٠,٨٨
٠,٧٧	٠,٥٥	٠,٠	٠,٠	٣,٠٠	٣٤٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٣٩	٤,٥٧	٠,٤٤	١٤,٨٥	١,٣٨	١١٠,٠٠	٠,٤٤	٣٣,٠٠	٠,٠٠	١٠٨,٩٠	١٥٥,٦٥	٢٦٥,٦٥	١,٠٥
٠,٤٠	٠,٣٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠٠	١٠٤٤,٠٠	١٣٠٠	٠,٣٩	٠,٤٤	٥,٢٠	٠,٥٢	٤,٠٠	١,٥٧	١٠٤,٠٠	٠,٥٢	٢٦,٠٠	٨,٧٤	٧٩,٠٠	٨٦,٠٠	٢٦٠,٠٠	٣,٩١

obeikandl.com

| | | |

٢٤٤ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	الحبوب، الحبوب الفطرية، بارلي	٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٧	٠,٣٣	٣٣,٩٥	١٥٢,٥٢	٠,٠٠	٢,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، الحبوب الفطرية، الذرة	٤٢,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٣٦	٠,٩٧	٣٥,٤٥	١٦٠,٠٢	٠,٠٠	٢,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، الحبوب الفطرية، الفاولار	٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٤٨	٠,٢٨	٣٣,٨٨	١٤٣,٦٠	٠,٠٠	٢,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، الحبوب الفطرية، القمح	٣٠,٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٠٣	٠,٩٩	٢٤,٠٠	١٠٠,٥٠	٠,٠٠	٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٦
	الحبوب، حبوب فطرية	٥٧,٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٨,٥٤	٢,٩٥	٤١,٣٩	٢١٢,٦١	٠,٠٠	٥,٩٩	٠,٠٠	٠,٥٤
	الحبوب، رافق الشوفان	٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٨٧	٠,٩٦	٣٦,١٠	١٨٠,٤٨	٠,٠٠	١,٤٤	٠,٠٠	٠,١٦
	الحبوب، حبوب الشوفان الجريش، العسل والجوز	٤٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٨٩	٢,٧١	٢٨,٩٦	١٩٠,٦١	٠,٠٠	٣,٣٣	٠,٤٩	٠,٥٢
	الحبوب، كريسب الشوفان الجريش والزبيب	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٥	٢,٤٥	٤٣,٧٠	٢٠٤,٠٥	٠,٠٠	٣,٥٢	٠,٠٠	٠,٣٩
	الحبوب، مربعات الشوفان الجريش	٥٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٢٧	٢,٥٩	٤٣,٣٢	٢١٦,١٦	٠,٠٠	٤,٢٦	٠,٠٠	٠,٤٨
	الحبوب، الشوفان الجريش، الفاف	٢,٥٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٤	٠,٢٠	١,٧٣	٩,٩٥	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٣
	الحبوب، الشوفان الجريش، الجهز	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرنبة	١,٤٢	١,١٦	٤,٣٤	٣٢,٨٩	٠,٠٠	٠,٣١	٣,٢١	٠,٦٤
	الحبوب، طرطلا الشوفان، الصمص	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٥,٨٠	٩,٦٩	٣٦,٧٣	٢٣٨,٠٥	٠,٠٠	٣,٥٢	٠,٠٠	١,٢٧

opeikanal.com

	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، السادة	٢٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٨٥	٢,٣٤	٢٣,٨٧	١٣٨,٠٦	٠,٠٠	٣,٩٨	٠,٠٠	٠,٤٢
	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، مع التفاح	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	باكيت	٣,١٩	١,٤٢	٢٦,١٥	١٢٥,١٦	٠,٠٠	٢,٥٣	٠,٠٠	٠,٣٠
	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، مع النخالة و	١٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	باكيت	٤,٨٨	١,٩٥	٣٠,٤٢	١٥٧,٩٥	٠,٠٠	٥,٤٦	٠,٠٠	٠,٣٥
	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، مع القرفة	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٢٠	٢,٨٨	٥٢,٣٢	٢٦٤,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٤	٠,٠٠	٠,٥٣
	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، مع القيقب	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	باكيت	٤,١٧	١,٧٨	٣١,٤٠	١٥٣,٤٥	٠,٠٠	٢,٦٤	٠,٠٠	٠,٣٦
	الحبوب، الشوفان المجروش، الفوري، مع الزبيب	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٤٨	٢,٦٤	٤٨,٤٨	٢٤٤,٨٠	٠,٠٠	٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، الشوفان المجروش، العادي والسريع و	٢٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٨	٢,٣٤	٢٥,٢٧	١٤٥,٠٨	٠,٠٠	٣,٩٨	٠,٠٠	٠,٤٢
١٥٩	الحبوب، المتماهي في الصفر العضوي المجمد	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٤,٠٠	١,٠٠	٤٦,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٦٠	الحبوب، المتماهي في الصفر العضوي مع كرية القمح - Ba	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٥,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، نفاخات زبدة الفول السوداني- ريز	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٥٧	٣,٢٠	٢٢,٩٨	١٢٩,٣٠	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٦٤
	الحبوب، المنتج ١٩	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٦٧	٠,٣٩	٢٤,٩٦	١٠٩,٨٠	٠,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٣
	الحبوب، الأرز المتفخ	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٨	٠,١٣	١٢,٢٩	٥٣,٦٢	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٥

obeikandl.com

	الحبوب، القمح المتفخ	١٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٢,٤٤	٠,٣٢	١١,٤٦	٥٤,٩٠	٠,٠٠	١,١٤	٠,٠٠	٠,٠٢
١٦١	الحبوب، بفن – باريارا	٢٧,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	١,٠٠	٢٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، كويسب	٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٥	١,٤٩	٢٢,٩٧	١٠٨,٨١	٠,٠٠	٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٤١
	الحبوب، لحالة الزيب، الكل - جينير	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠٠	١,٠١	٤٢,٧٥	١٧٨,٢٠	٠,٠٠	٥,٠١	٠,٠٠	٠,٢٣
	الحبوب، لحالة الزيب، كلوغز	٦١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٦١	١,٤٦	٤٧,٠٩	١٨٦,٠٥	٠,٠٠	٨,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، لحالة الزيب - بوست	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٢١	١,٠٦	٤٢,٣٤	١٧١,٩٢	٠,٠٠	٧,٩٠	٠,٠٠	٠,١٨
	الحبوب، لحالة الزيب رالستون – بيورينا	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٧	٠,٢٨	٤٦,٤٨	١٧٨,٠٨	٠,٠٠	٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٤
	الحبوب، لحالة الزيب والجوز	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١٦	٤,٤٠	٤١,٤٥	٢٠٩,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٦	٠,٠٠	٠,٧٢
	الحبوب، مربعات الزيب	٥٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٤,٤٠	١,٥٤	٤٢,٩٠	١٨٧,٠٠	٠,٠٠	٥,١٧	٠,٠٠	٠,١٧
١٦٢	الحبوب، الزيب، التمر وجوز البقان -	٥٤,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٤,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	الحبوب، الزيب، الأرز والجاودار	٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٦٢	٠,١٤	٣٩,٢٨	١٥٤,٥٦	٠,٠٠	٢,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، كريسبي الأرز	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٢,٠٨	٠,٣٦	٢٨,٥٥	١٢٤,٤١	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٠	٠,١٣
١٦٣	الحبوب، كريسبي الأرز – التفاح- القرفة	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٥٣	٠,٥١	٢٦,٧٠	١١١,٩٠	٠,٠٠	٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، الأرز، المتفخ	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٨	٠,٠٧	١٢,٥٧	٥٦,٢٨	٠,٠٠	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٢
	الحبوب، القمح المقطع، الكبير	٢٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥٧	٠,٣٩	١٩,١٩	٨٤,٩٦	٠,٠٠	٢,٣١	٠,٠٠	٠,٠٧
	الحبوب، القمح المقطع، الصغير	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	بسكويت	٣,٣٠	٠,٥٠	٢٤,١٢	١٠٧,١٠	٠,٠٠	٢,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٨
	الحبوب، كلوغز سماكس	٢٧,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	٠,٥٠	٢٤,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٦٤	الحبوب، س موريس	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٦٨	١,٢٠	٢٥,٥٩	١١٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٠	٠,١٨

obeikandl.com

	غراهام										
	الحبوب، الخصوصي ك	٣١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٣٦	٠,٢٨	٢٢,٤٤	١١٤,٧٠	٠,٠٠	٠,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، كريسب السكر السوبر	٣٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٥	٠,٣٠	٢٩,٧٧	١٢٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	الحبوب، ثاستيوس	٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٧	٠,٦٧	١٨,٩٨	٩٤,٣٢	٠,٠٠	٢,٥٤	٠,٠٠	٠,٢٣
	الحبوب، الفريق	٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٦٩	٠,٧٦	٣٦,٠٤	١٦٤,٢٢	٠,٠٠	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠
١٦٥	الحبوب، الإفراحات، القائيلا	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,١٣	١,٦٥	٢٤,٧٢	١١٩,٤٠	٠,٠٠	٠,٧٨	٠,٠٠	١,٠٥
١٦٦	الحبوب، الإفراحات، العسل المحمص	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٠	٢,٢٥	٢٤,٤٢	١٢٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٦٩	٠,٠٠	٠,٥١
	الحبوب، توستيز	٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٤	٠,٠٥	١٩,٧٣	٨٩,٠١	٠,٠٠	٠,٧٨	٠,٠٠	٠,٠١
١٦٨	الحبوب، المجموع	٣٠,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٩٩	٠,٧٠	٢٣,٨٨	١٠٥,٣٠	٠,٠٠	٢,٦٤	٠,٠٠	٠,١٨
	الحبوب، ترابليس	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٨	١,٠١	٢٤,٩٨	١١٦,١٠	٠,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٠	٠,٢٩
	الحبوب، ترايكس	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٥	١,٧١	٢٦,٠٤	١٢٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٧٢	٠,٠٠	٠,٤١
	الحبوب، والبولس	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٨	١,٢٦	٢٥,٨٩	١٢١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الشفاء ٢٥١ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	منيمه العديده (غم)	مشيعة الأحادية (غم)
	٥٤١	٢٧٧٫١٦	١٠٧٫٨٣	١٢٦٫٢٨	٣٢٫٣٩	١٫٤٥	١١٫٠٧	٢٫١٧	١٤٤٫٧٣	٠٫٧٤	٧٫٢٢	٠٫٦٢	٢١٫٧٣	٠٫٥٣	٥٤٢٫٨٤	١٠٫٨٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٥٥٤	٢٧٦٫٣٦	٩٧٫٨٦	١٢٠٫٥٤	٢٦٫٨٨	٠٫٨٩	١٫٢٦	٢٫٢٣	١٤٨٫٢٦	٠٫٧٦	٧٫٣٩	٠٫٦٣	٢٢٫٢٦	٠٫٥٥	٥٥٦٫٠٨	١١٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٥٢٨	٢٧٢٫٠٠	٧١٫٦٠	١٠٤٫٠٠	٣٠٫٤٠	١٫١٣	٨٫٤٠	٢٫١٢	١٤١٫٢٠	٠٫٧٢	٧٫٠٤	٠٫٦٠	٢١٫٧٠	٠٫٥٢	٥٢٩٫٦٠	١٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٧٥	٢٢٠٫٨٠	١٠٩٫٥٠	١٠٨٫٣٠	٢٤٫٣٠	٠٫٩٩	٩٫٦٠	١٫٥٠	٩٠٫٠٠	٠٫٥١	٥٫٠١	٠٫٤٢	١٥٫٠٠	٠٫٣٩	١٥٥٫٦١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٩	٠٫٢٤
	٣٨٩	٢٠٥٫٢٠	٢٥٧٫٠٧	٣٠٦٫٠٩	٩٩٫١٨	٠٫٩٩	٩٫٩٦	٠٫٠٠	١٠٣٫٧٤	٠٫٥٢	٥٫١٩	٠٫٤٤	٦٫٢١	٠٫٣٩	٠٫٠٠	٢٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢١	٠٫٩٦
	٢٫٥٤	٢٢٠٫٣٢	٢٢٨٫٠٠	١٧٦٫١٦	٥٧٫٦٠	١٣٫٧٣	٦٨٫١٦	٢٫٥٤	١٦٩٫٤٤	٠٫٨٦	٨٫٤٥	٠٫٧٢	٥٫٩٨	٠٫٣٧	١٥٠٫٤٣	٢٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٦	٠٫٧٥
	٣٫٩٢	١٦٥٫٦٢	١٨٤٫٧٣	١٦٦٫١١	٥٣٫٤١	٤٫٥٠	٢٦٫٩٥	٠٫٠٢	٩٩٫٩٢	٠٫٥٠	٥٫٠١	٠٫٤٢	٢٢٫٠٠	٠٫٣٧	٢٢٥٫٥٠	٢٫٣٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫١٦	١٫١٥
	٣٫٧٥	٢٢٣٫٨٥	٢١١٫٧٥	١١٧٫١٥	٤٤٫٥٥	٤٫٥٠	٣٧٫٩٥	٠٫٠٠	١٠٠٫١٠	٠٫٥٠	٥٫٠١	٠٫٤٢	٢٢٫٠٠	٠٫٣٧	١٦٩٫١٢	٢٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٥	٠٫٨١
	٤٫٢٢	٢٦٣٫٢٠	٢٢٧٫٩٢	١٨٥٫٩٢	٧٠٫٠٠	١٥٫٦٨	٣٥٫٨٤	٠٫٠٠	١١٢٫٥٦	٠٫٥٦	٥٫٦٣	٠٫٤٨	٦٫٧٨	٠٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠٦
	٠٫٠٩	٠٫٨٣	١١٫٧٥	١٢٫٤٨	٣٫٦٣	١٫١٩	١٨٫٣٣	٠٫٠٠	٠٫٨٨	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٠٫٠٧	٠٫٠٨	٠٫٠٧	٠٫٠٥	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٦
	٠٫٢٦	١٣٫٠٤	٥٧٫٨٣	٤٥٫٣٦	٩٫٩٢	٣٫٤٤	٦٢٫٣٧	٠٫٠٩	٢٫٨٤	٠٫٠٢	٨٫٤٥	٠٫١٦	٠٫١٤	٠٫٠٠	٧٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١١	١٨٩٫١٠	١٨٢٫٦٠	١٦٠٫٠٥	٥٢٫٢٥	١٫٧٢	٤١٫٢٥	٠٫٠٠	٨٫٢٥	٠٫٠٨	٠٫٦١	٠٫٠٦	٠٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٥	٣٧٦٫٧٤	١٣١٫٠٤	١٧٥٫٥٠	٥٦٫١٦	٨٫٣٣	٢١٥٫٢٨	٠٫٠٠	١٢٨٫٧٠	٠٫٩٨	٧٫٢٣	٠٫٣٧	٠٫٧٠	٠٫٠٠	٥٩٩٫٠٤	٠٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٧	٠٫٧٥
	٠٫٧٠	١٢٠٫٦٩	١٠٥٫٧٩	١١٣٫٢٤	٢٩٫٨٠	٣٫٨٩	٩٣٫٨٧	٠٫٠٠	١٠٤٫٣٠	٠٫٤٠	٤٫٠٨	٠٫٣٤	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٣٠٫٤٥	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٨	٠٫٥١
	١٫٣٥	٢٤٧٫٦٥	٢٣٥٫٩٥	٢٠٦٫٧٠	٥٦٫٥٥	٧٫٦٢	١٧٣٫٥٥	٠٫٠٠	١٥٦٫٠٠	٠٫٧٦	٨٫١٣	٠٫٦٤	٠٫٥٧	٠٫٠٠	٤٧٩٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٫٤٤	٤١٧٫٦٠	١٥٦٫٠٠	٢١٦٫٠٠	٧٦٫٨٠	٩٫٨٩	٢٥٦٫٨٠	٠٫٠٠	٢٢٨٫٠٠	١٫١٥	٨٫٤٢	٠٫٥٠	٠٫٨٤	٠٫٠٠	٧٠٥٫٦٠	٠٫٥٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠١	٠٫٩٦
	٠٫٩٠	٣٤٫٠٥	١١١٫٦٠	١٣١٫٧٥	٣٨٫٧٥	٣٫٨٦	١٠٥٤٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٦٠	٠٫٤٠	٤٫٠٣	٠٫٣٤	٠٫٢٩	٠٫٠٠	٣٠٢٫٢٥	٠٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٤	٠٫٦٢
	١٫٠٨	٣٤٣٫٢٠	٢٢٨٫٠٠	٢٠١٫٦٠	٥٥٫٢٠	١٠٫٠١	٢٥٢٫٠٠	٠٫٠٠	٢٢٨٫٠٠	١٫١٣	٨٫٣٣	٠٫٥٥	٠٫٧٧	٠٫٠٠	٦٦٩٫٦٠	٠٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٤	٠٫٨٤
	١٫١٥	٣٧٤٫٤٠	١٣١٫٠٤	١٧٧٫٨٤	٥٦٫١٦	١٫٥٩	٩٫٣٦	٠٫٠٠	٢٢٨٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٣٠	٠٫٠٥	٠٫٢٦	٠٫٠٠	٤٫٦٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٧	٠٫٧٥
	٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٢١٫٠٠	٠٫٠٠	٩٩٫٩٠	٠٫٠٠	٥٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٠٫٣٨	٢٢٥٫٣٠	٠٫٥٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٤٣	٠٫٠٠
	٣٫٧٥	١٧٧٫٣٠	٦١٫٥٠	٤٣٫٢٠	١٥٫٩٠	٤٫٠٥	٢١٫٠٠	٠٫٠٠	٩٩٫٩٠	٠٫٠٥	٥٫٠٠	٠٫٤٣	١٥٫٠٠	٠٫٣٨	٢٢٥٫٣٠	٢٢٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٥	١٫٤٣
	١٥٫٠٠	٢١٦٫٠٠	٤٫٠٥	٣٣٫٠٠	١٢٫٣٠	١٨٫٠٠	٣٩٫٠٠	٠٫٠٠	٣٩٫٠٠	٠٫٠١	٢٫٠١	٠٫٠١	٦٫٠٠	٠٫٥٠	٢٢٥٫٣٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫١٥
	٠٫١٥	٠٫٧٥	١٦٫٢٤	١٦٫٥٢	٤٫٢٠	٠٫٤١	١٫٢٦	٠٫٠٠	١٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٨٨	٠٫٠١	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫١٥	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٣
	٠٫٤٦	٠٫٧٥	٥٤٫٦٠	٤٩٫٦٥	١٩٫٩٥	٠٫٧٠	٣٫٦٠	٠٫٠٦	٥٫١٠	٠٫٠٢	١٫٧٩	٠٫٠٤	٠٫٠٦	٠٫٠٦	٠٫١٥	٠٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٦	٠٫٠٥
	٠٫٠٠	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٨٢	١٩٤٫٤٠	٣٦٫١٨	٤٢٫٣٩	١٣٫٧٧	٤٫٥٨	٥٫١٣	٠٫٠٠	١٠١٫٧٩	٠٫٥١	٥٫٠٩	٠٫٤٣	٠٫٣٨	٠٫٠٠	٣٫٢٤	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢١	٠٫٣٣
	١٥٫٠٠	٢٣٩٫٨٠	٢٨٧٫١٠	٢٥٨٫٥٠	٤٤٫٥٥	١٨٫٠٠	٣٩٫٩٨٥	٢٫٠٠	٢٠٠٫٠٢	١٫٠٧	٥٫٥٥	٠٫٤٩	١٫٥٠	٠٫٤٣	٢٥٠٫١٠	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫١٧	٠٫١٧
	٤٫١٥	٣٥٣٫٨٠	٤٣٦٫٧٦	٢١٤٫١١	٨٩٫٠٦	٥٫٠٠	٣٥٫٣٨	١٫٦٥	١٢٢٫٠٠	٠٫٥٥	٥٫٥٥	٠٫٤٩	١٫٧٠	٠٫٤٣	٢٥٠٫١٠	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٧٩	٠٫٢٤
	٢٫٩٧	٣٦٥٫١٢	٣٤٤٫٩٦	٢٣٤٫٦٤	٩٥٫٢٠	٨٫٩٠	٢٦٫٣٧	٢٫٩٧	١٩٧٫٦٨	١٫٠١	٩٫٨٦	٠٫٨٤	٠٫٧٣	٠٫٠٦	٧٤١٫٤٤	١٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٩٥	٠٫٠٥
	١٫٦٧	٤٨٦٫٠٨	٢٨٧٫٢٨	٢٤٧٫٥٢	٨٤٫٠٦	٢٧٫٣٣	٢٦٫٨٨	٢٫٢٤	١٤٨٫٤٠	٠٫٧٣	٧٫٣٩	٠٫٦٢	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٥٥٦٫٠٨	١٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٦	٠٫١٣
	١٫١١	٢٤٥٫٨٥	٢١٨٫٣٥	١٦٢٫٨٠	٥٣٫٩٠	٤٫٥٠	٧٣٫٧٠	٠٫٠٠	٩٩٫٥٥	٠٫٠٥	٥٫٠٠	٠٫٤٢	٠٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٣	٠٫٤٦
	١٫٥٤	٣٫٣٠	٢٥٩٫٦٠	١٥٩٫٥٠	٤٧٫٨٥	١٦٫٨٣	١٨٫٧٠	١٫٥٤	١١٠٫٠٠	٠٫٥٠	٥٫١٧	٠٫٤٤	٠٫٣٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	٠٫٠١
	١٫٢٠	١٥٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٣٫٦٠	٢٠٫٠٠	١٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٦٠	٦٫٠٠	٠٫٥١	٠٫٤٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

OTC-Karaoke.com

ملحق رقم (١)

| | | |

٢٦١ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٦٧	الحبوب، ويتابكس	٣٥,٠٠٠٠	٢,٠٠	بسكويت	٤,٠٠	١,٠٠	٢٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، جنين القمح، محمص	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٨,٢٥	٣,٠٣	١٤,٠٦	١٠٨,٣٠	٠,٠٠	٣,٦٦	٠,٠٠	٠,٥٢
	الحبوب، القمح والزبيب تشيكس	٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠	كوب	٥,٠٨	٠,٤٣	٤٢,٩٨	١٨٥,٢٢	٠,٠٠	٣,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحبوب، من القمح، مطبوخ مع الماء	٢٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠	كوب	٤,٨٦	١,٢٢	٢٨,٦٧	١٣٦,٠٨	٠,٠٠	٦,٥٦	٠,٠٠	٠,١٩
	الحبوب، من القمح، مطبوخ مع الماء	٢٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠	كوب	٤,٨٦	١,٢٢	٢٨,٦٧	١٣٦,٠٨	٠,٠٠	٦,٥٦	٠,٠٠	٠,٢٢
	الحبوب، من القمح الكامل	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٢٤	٠,٩٣	٢٣,٧٩	١١٠,١٠	٠,٠٠	٢,١٠	٠,٠٠	٠,٢٠
	الحبوب، القمح الكامل طبيعي جاف	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٨٤	٠,٩٧	٣٣,١٥	١٥٠,٠٤	٠,٠٠	٣,٨٧	٠,٠٠	٠,١٥
	التوست الفرنسي، محمد، جاهز للتحضين	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,١٠	١,٧٣	٩,١٠	٦٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٣١	٢٣,٢٥	٠,٤٣
	التوست الفرنسي، معد مع دسم قليل (٢٪)	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,١٨	٣,٠٦	٧,٠٩	٦٤,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٨٩	٠,٧٧
	التوست الفرنسي، معد مع المغليب الكامل	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٠١	٧,٣٥	١٦,١٩	١٥٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٦,٠٥	١,٩٥
٥٤٦	وجبة الإفطار الفورية، كاكاو موكا- Ca	٣٧,٠٠٠٠	١,٣٠٠	أونية	٤,٥٠	٠,٥٠	٢٨,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٥٤٧	وجبة الإفطار الفورية، شوكولاتة شعير، No	٢٠,٠٠٠٠	٠,٧٠٠	أونية	٤,٥٠	١,٥٠	١١,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠
٥٤٨	وجبة الإفطار الفورية، شوكولاتة، كريمي	٣٧,٠٠٠٠	١,٣٠٠	أونية	٤,٥٠	١,٠٠	٢٨,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠

opekandi.com

٥٤٩	وجبة الإفطار الفورية، شوكو، بدون سكر	٢١,٠٠٠٠	٠,٧٢٠	أوقية	٤,٥٠	١,٠٠	١٢,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠	٠,٥٠
٥٥٠	وجبة الإفطار الفورية، شوكولا الشعير	٣٦,٠٠٠٠	١,٢٥٠	أوقية	٤,٥٠	١,٥٠	٢٦,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠	٠,٥٠
٥٥١	وجبة الإفطار الفورية، شوكولا الشعير	٣٥,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٧٠	٠,٥٠	٢٥,١٠	١٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٢	وجبة الإفطار الفورية، شوكولا –ميل	٣٥,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٧٠	٠,٥٠	٢٥,٧٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٣	وجبة الإفطار الفورية، الفراولة، N	٢٠,٠٠٠٠	٠,٧٠٠	أوقية	٤,٥٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٥٥٤	وجبة الإفطار الفورية، الفراولة- Ca	٣٦,٠٠٠٠	١,٢٦٠	أوقية	٤,٥٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٥	وجبة الإفطار الفورية، الفراولة، بي	٣٥,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٤٠	٠,٢٠	٢٦,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٥٦	وجبة الإفطار الفورية، الفانيلا، فرنسي	٣٦,٠٠٠٠	١,٢٦٠	أوقية	٤,٥٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٥٥٧	وجبة الإفطار الفورية، الفانيلا – حبوب	٣٥,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٤٠	٠,٢٠	٢٧,٣٠	١٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	بانكيك، حليب الخضّ	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	١,٩٣	٢,٦٤	٨,١٤	٦٤,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٤٤	٠,٥٢
	بانكيك، للحمية	٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣ إنشات	١,١٢	٠,١٨	٩,٢٨	٤٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣
	بانكيك، سادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	١,٨١	٢,٧٥	٨,٠٢	٦٤,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٧٣	٠,٦٠
	بانكيك، سادة، عجمة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	١,٤٧	٠,٩٤	١٢,٣٦	٦٤,٩٢	٠,٠٠	٠,٥١	٢,٥٥	٠,٢٢
	بانكيك، القمح – الكامل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	٢,٤١	١,٨٤	٨,٣٣	٥٨,٩٧	٠,٠٠	٠,٨٠	١٧,٢٩	٠,٥٠
	بسكويتات الوفل، حليب الخضّ	٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٦,٢٣	١٠,٢٠	٢٤,٧٥	٢١٦,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٢٥	١,٨٨
	بسكويتات الوفل،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	١,٧٦	٢,٣٢	١١,٥٤	٧٤,٨٤	٠,٠٠	٠,٦٥	٦,٨٠	٠,٤١

obeikandi.com

محمد، مخمص بسكويتات الوقل، سادة، صنع منزلي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	كل	٢,٢٤	٤,٠٠	٩,٣٣	٨٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٥٦	٠,٨١
منتجات الألبان والبيض											
الجبنة المنشورة، أميريكي، مبسترة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٦٥	٦,٠٢	٢,٤٧	٨٢,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٦٥	٣,٧٨
الجبنة، أميريكي، مبسترة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,٢٨	٨,٨٦	٠,٤٥	١٠٦,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٧٦	٥,٥٨
الجبنة، الزرقاء	٢٨,٣٥٠٠	١,٥٠٠	أوقية	٦,٠٧	٨,١٥	٠,٦٦	١٠٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٣٢	٥,٢٩
الجبنة، القرميدي	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٠,٦٨	٣٩,١٨	٣,٦٨	٤٨٩,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٦١	٢٤,٧٦
الجبنة، الأبيض الطري	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	٤٩,٨٠	٦٦,٤٣	١,٠٨	٨٠٠,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٤١,٧٨
الجبنة، الكروبا	٢٨,٣٥٠٠	١,٥٠٠	أوقية	٧,١٤	٨,٢٨	٠,٨٧	١٠٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٣٧	٥,٢٧
الجبنة، الشيدر	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٢,٨٧	٤٣,٧٤	١,٦٩	٥٣١,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٨,٤٧	٢٧,٨٤
الجبنة، الشيدر، بدون دسم	٢٨,٣٥٠٠	١,٥٠٠	أوقية	٨,١٠	٠,٠٠	٢,٠٣	٤٥,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٥	٠,٠٠
الجبنة، الشيدر، قليل الدسم	٢٨,٣٥٠٠	١,٥٠٠	أوقية	٨,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
الجبنة، كولبي	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣١,٣٦	٤٢,٣٩	٣,٣٩	٥١٩,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٢٧	٢٦,٦٩
الجبنة، المنزلية، كريمي	١١٣,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أوقية	١٤,١١	٥,١٠	٣,٠٣	١١٦,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٨٤	٣,٢٢
الجبنة، المنزلية، كريمي، مع الفاكهة	٢٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٢,٣٧	٧,٦٨	٣٠,٠٦	٢٧٩,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٣١	٤,٨٦
الجبنة، المنزلية، بدون دسم	٢٢٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
الجبنة، المنزلية، قليل الدسم، ١٪ دسم	٢٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٨,٠٠	٢,٣١	٦,١٥	١٦٣,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٩٤	١,٤٧
الجبنة، المنزلية، قليل الدسم، ٢٪ دسم	٢٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣١,٠٥	٤,٣٦	٨,٢٠	٢٠٢,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٩٨	٢,٧٦
الجبنة، المنزلية، غير كريمية، جافة	٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٥,٠٤	٠,٦١	٢,٦٨	١٢٢,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٧٢	٠,٣٩
الجبنة، الكريمي	٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٥٢	٨٠,٩٠	٦,١٧	٨٠٩,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٤,٥٠	٥٠,٩٧

obeikandl.com

الجبنة، الكريمي، بدون دسم	١٧,٥٠٨٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٥٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٧,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٠٠
الجبنة، الكريمي، خفيف	١٦,٠١٤٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠	٣٥,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٥١	١,٧٥
الجبنة، الكريمي، مع الفراولة	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
الجبنة، الإدام	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٧,٠٨	٧,٨٨	٠,٤١	١٠١,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٢٩	٤,٩٨
الجبنة، شرائح خالية من الدسم، بيضاء	٢١,٢٦٣٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء — الملحق أ ٢٧

	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

| | | |

| | | |

٢٨١ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٠٠٠١	البيتزا، شرائح طازجة من القسم، صفراء	٢١٦٦٣٠	١،٠٠٠	شريحة	٥،٠٠	٠،٠٠	٢،٠٠	٣٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠
٠٠٠٢	البيتزا، الجبنا	١٥٠،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٢١،٣٢	٣١،٩٢	٦،١٤	٣٩٥،٣٤	٠،٠٠	٠،٠٠	١٣٣،٥٠	٢٢،٤٣
٠٠٠٣	البيتزا، الفورتينا	١٣٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣٣،٧٩	٤١،١٠	٢،٠٥	٥١٣،٥٢	٠،٠٠	٠،٠٠	١٥٣،١٢	٢٥،٣٤
٠٠٠٤	البيتزا، من القسم، النوع القياسي	٢٨،٣٥٠٠	١،٠٠٠	أونصة	٨،١٥	١٠،٠٩	٠،٦٢	١٢٨،١٤	٠،٠٠	٠،٠٠	٢٩،٧٧	٦،٩٨
٠٠٠٥	البيتزا، من القسم، النوع شبه الطازج	٢٨،٣٥٠٠	١،٠٠٠	أونصة	٦،١٢	٨،٤٦	٠،٧٢	١٠٣،١٩	٠،٠٠	٠،٠٠	٢٢،٤٠	٥،٨٥
٠٠٠٦	البيتزا، من القسم، النوع الطازج	٢٨،٣٥٠٠	١،٠٠٠	أونصة	٥،٢٥	٥،٩٨	٠،٢٥	٧٥،٩٨	٠،٠٠	٠،٠٠	١٣،٠٤	٤،١٣
٠٠٠٧	البيتزا، القشرة الطازجة	٢٨،٣٥٠٠	١،٠٠٠	أونصة	٧،٠٧	٧،٧٨	٠،٦٣	١٠١،٠١	٠،٠٠	٠،٠٠	٣٢،٣٢	٤،٩٩
٠٠٠٨	البيتزا، الفرونير	١٣٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٢٩،٣٥	٤٢،٦٩	٠،٤٨	٥٤٥،٠٩	٠،٠٠	٠،٠٠	١٤٥،٢٠	٢٤،٩٦
٠٠٠٩	البيتزا، ليسيوفر	١٣٤،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٢٦،٨٧	٣٦،٥٢	٠،٦٦	٤٣٨،٢٣	٠،٠٠	٠،٠٠	١٢٠،٦٠	٢٢،٤٥
٠٠١٠	البيتزا، موتزاريلا، كاملة القسم	١٣٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣٢،٣١	٣٩،٩٧	٠،٩٠	٤٩٢،٧٨	٠،٠٠	٠،٠٠	١١٧،٤٨	٢٥،١٧
٠٠١١	البيتزا، الموزاريلا، جزء مقلوب القشور	٢٨،٣٥٠٠	١،٥٠٠	أونصة	٨،٠٠	٥،٠٠	١،٠٠	٨٠،٠٩	٠،٠٠	٠،٠٠	١٥،٠٠	٣،٠٠
٠٠١٢	البيتزا، الموزاريلا، جزء مقلوب القشور	٢٨،٣٥٠٠	١،٥٠٠	أونصة	٦،٨٨	٤،٥١	٠،٧٩	٧٢،٠٨	٠،٠٠	٠،٠٠	١٦،٣٩	٢،٨٧
٠٠١٣	البيتزا، الموزاريلا، جزء	١٣٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣٦،٢٦	٢٢،٦٠	٤،١٤	٣٦٩،٥١	٠،٠٠	٠،٠٠	٧١،٢٨	١٤،٣٦
٠٠١٤	البيتزا، الموزاريلا، المقلوب القشور	٢٨،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٨،٠٠	٥،٠٠	٠،٠٠	٨٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	١٥،٠٠	٣،٠٠
٠٠١٥	البيتزا، الموزاريلا، البلدية	١١٣،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	١٢،٩٦	١٣،٨١	٢٦،٧٥	٢٨٠،٢٤	٠،٠٠	٠،٠٠	٠،٠٠	٤،١٩
٠٠١٦	البيتزا،	١١٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٢١،٧٥	٢٤،١٩	٢،٤٩	٣١٥،١٥	٠،٠٠	٠،٠٠	٨٧،٨١	١٤،٧٣

obeikandl.com

الموزاريلا،الحليب الكامل الجبنة،										
الموزاريلا،الحليب الكامل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	٦,١٢	٦,٩٩	٠,٧٠	٩٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٣٤	٤,٤١
الجبنة، ميوتسنر	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٠,٩٠	٣٩,٦٥	١,٤٨	٤٨٦,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٦,١٩	٢٥,٢٣
الجبنة، البارميزان، المبشورة	١٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤١,٥٦	٣٠,٠٢	٣,٧٤	٤٥٥,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٧٠١	١٩,٠٧
الجبنة، البارميزان، المبشورة، خالية من الدسم	٥,٠٠٢٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٦٧	٠,٠٠	٠,٦٧	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٧	٠,٠٠
الجبنة، البارميزان، قطعة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	١٠,١٤	٧,٣٢	٠,٩١	١١١,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,١٩	٤,٦٥
الجبنة، البارميزان، مقطعة	٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٨٩	١,٣٧	٠,١٧	٢٠,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٦٠	٠,٨٧
الجبنة، القلقل	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٢,٣١	٣٩,٩٧	٠,٩٠	٤٩٢,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٧,٤٨	٢٥,١٧
الجبنة، بروفولون	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٣,٧٧	٣٥,١٤	٢,٨٢	٤٦٣,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٩٥	٢٢,٥٥
الجبنة، ريكوتا، جزء الحليب المقشود	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٨,٠٢	١٩,٤٦	١٢,٦٤	٣٣٩,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٧٧	١٢,١٣
الجبنة، ريكوتا، الحليب الكامل	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٧,٧٠	٣١,٩٣	٧,٤٨	٤٢٧,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٤,٤٨	٢٠,٤٢
الجبنة، رومانو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	٩,٠٢	٧,٦٤	١,٠٣	١٠٩,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٤٨	٤,٨٥
الجبنة، روكفورت	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	٦,١١	٨,٦٩	٠,٥٧	١٠٤,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٥٢	٥,٤٦
الجبنة، السويسرية، منزلية	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٧,٥٣	٣٦,٢٣	٤,٤٦	٤٩٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢١,٠٤	٢٣,٤٧
الجبنة، السويسرية، مبسترة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٤,٦٢	٣٥,٠١	٢,٩٤	٤٦٦,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٨,٧٢	٢٢,٤٧
بديل الكريما، من خير الألبان، سائل	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٤٠	٢٣,٩٣	٢٧,٣١	٣٢٥,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٦
بديل الكريما، من خير	٩٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٠	٣٣,٣٥	٥١,٥٩	٥١٣,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٥٨

obeikandl.com

الألبان، بودرة											
الكريما، نصف ونصف، كريم و	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,١٦	٢٧,٨٣	١٠,٤١	٣١٥,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٩,٣٠	١٧,٣٣
الكريما، خفيفة، القهوة أو الطاولة	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٤٨	٤٦,٣٤	٨,٧٨	٤٦٩,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥٨,٦٤	٢٨,٨٥
الكريما، وسط، ٢٥٪ دسم	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٣٧	٣,٧٥	٠,٥٢	٣٦,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,١٢	٢,٣٣
الكريما، مخفوقة، مضغوطة	٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩٢	١٣,٣٣	٧,٤٩	١٥٤,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٦٠	٨,٣٠
الكريما، مخفوقة، قليلة	١١٩,٥٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٤٥	٤٤,٢٢	٣,٣٣	٤١٢,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٣,٨٣	٢٧,٥٢
الكريما، مخفوقة، خفيفة	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٦٠	٣٧,٠٩	٣,٥٥	٣٥٠,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٣,٢٠	٢٣,٢١
طبقة تزيين الحلويات، من غير الألبان	٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٤	١٨,٩٨	١٧,٢٩	٢٣٨,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٣٤
بديل البيض، مجمد	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٧,١٠	٢٦,٦٦	٧,٦٨	٣٨٣,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٨٠	٤,٦٣
بديل البيض، سائل	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٠,١٢	٨,٣١	١,٦١	٢١٠,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥١	١,٦٦
بياض البيض فقط، بدون الصفار	٢٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٥,٥٦	٠,٠٠	٢,٥٠	١٢١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
شراب البيض	٢٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٦٨	١٩,٠٠	٣٤,٣٩	٣٤١,٩١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٩,١٠	١١,٢٨
شراب البيض، قليل الدسم	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٠٠	٨,٠٠	٤٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٥,٠٠
البيض، الدجاج، الكامل، مطبوخ، مقلي	٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٦,٢٣	٦,٩٠	٠,٦٣	٩١,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١١,١٤	١,٩٢
البيض، الدجاج، الكامل، مطبوخ، قلاي	١٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,١١	١٤,٤٣	١,٥٢	٢١٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٧٦,٦٤	٤,٤٥
البيض، الدجاج، الكامل، مطبوخ، عجة	١٥,٢٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٥٧	١,٧٤	٠,١٦	٢٣,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٢٠	٠,٤٨
البيض، الدجاج، الكامل، مطبوخ، مسلوق	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٦,٢٢	٤,٩٩	٠,٦١	٧٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١١,٥٠	١,٥٥

obeikandl.com

	البيض، الدجاج، الكامل، مطبوخ، مخدر	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٤,٤٠	٢٦,٨٦	٤,٨٤	٣٦٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧٤,٤٠	٨,١٠
٢٦٤	البيض، الدجاج، الكامل، طازج، و	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٦,٢٥	٥,٠١	٠,٦١	٧٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٢,٥٠	١,٥٥
	الزبادي المجمد	١٤٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	١٢,٠٠	٤٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
٤٤٤	لوح الزبادي المجمد، الموز / القش -	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٤٥	لوح الزبادي المجمد، التوت البري/ الفانيلا	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الشاي ٢٩ اللحوم

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	٣١٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤,٣٢	١٦٧٤,١٥	٩٢,٧٠	٥٠٥,٨٠	٢٨,٨٢	٠,٩٨	٧٣٨,٧٥	٢,٥٤	٤٨,٠٠	٠,٦٣	١,٤٩	٠,٢٣	٠,٠٣	٠,٠٠	١٩٢,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٩	٠,٠٠
	٤,٦٢	١٠٥٦,٠٠	٨٣,٨٢	٤٥٧,١٢	١٨,٤٨	٠,٣٠	٧٢٦,٠٠	٢,٢٢	٧,٩٢	٠,١١	٠,٢٠	٠,٢٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٣٨٢,٨٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١٨	١,٤٧
	٠,٤٥	٩٨,٠٩	١٣,٦١	٢٠٦,٦٧	١٥,٣١	٠,٥٣	٢٥٣,٧٣	٠,٠٣	١,١٣	٠,٠٢	٠,٦٨	٠,٣٤	٠,٠٤	٠,٠٠	١٣٥,٢٣	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٤	٢,٣٠
	٠,١٩	١٤٦,٠٠	٤٤,٧٩	١٠٦,٣١	٨,٢٢	٠,٤٦	٨٤,٤٨	٠,٠٦	٠,٥٧	٠,٠٢	٠,٣٣	٠,١٩	٠,٠٢	٠,٠٠	١١٣,٤٠	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	١,٩٣
	٠,٢٦	١٠٤,٣٣	٧,٣٧	٧٢,٥٨	٤,٥٤	٠,٥٤	٣٩,٦٩	٠,٠٥	٣,٤٠	٠,٠٧	٠,١٢	٠,١١	٠,٠٢	٠,٠٠	٨٠,٢٣	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	١,٣٦
	١,١١	٢٣٢,٢٧	٣٤,١٦	١٥٤,٨٨	٨,٢٢	٠,٠٧	١٨٨,٣٩	٠,٤٤	٥,٩٣	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٩	٠,٠١	٠,٠٠	٤٩,٣٣	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٢,٢٠
	٥,١٥	٤٤٣,٥٢	١٠٦,٩٢	٧٢٩,٠٠	٤٧,٤٠	٠,٢٢	١٣٤,٥٢	٠,١١	١٣,٧٣	٠,١١	٠,١٥	٠,٣٧	٠,٠٨	٠,٠٠	٣٩٧,٣٢	٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٨	١٢,٢٥
	٢,٨١	١٠٧٢,٠٠	١٧١,٥٢	٥٢٦,٦٢	٢٨,١٤	٠,١٧	٦٦٥,٥٨	٠,١٥	٧٧,٠٥	٠,١٢	٠,٢١	٠,٦٧	٠,١١	٠,٠٠	٤٤	٠,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٧	١,٥٤
	٣,٩٦	٧٠٧,٩٢	١٠٦,٥٢	٥٨٦,٠٨	٣٥,٦٥	٠,٩٥	٩٨٥,٢٥	٠,١٠	٢٤,٠٢	٠,١١	٠,١٢	٠,٥١	٠,٠٣	٠,٠٠	٣٣٣,٩٦	٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩	١,٥٥
	٠,٠٠	١٨٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٧٨	١٣٢,١١	٢٣,٣٣	١٣١,٢٦	٦,٥٨	٠,٠٦	١٨٣,٠٦	٠,٠٣	٣,٤٩	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٩	٠,٠١	٠,٠٠	٥٠,١٨	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	١,٢٨
	٤,١٣	٦٩٦,٥٦	١٢٥,١٩	٦٩١,٨١	٣٤,٦٨	٠,٣٣	٩٦٥,٣٢	٠,٠٣	١٣,٠٧	٠,١١	٠,١٦	٠,٤٥	٠,٠٣	doo	٢٥٢,١٢	٠,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٧	٢,٤٠
	٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٢,١٧	٧٧٤,٠٥	٥١٤,١٥	٦٥٨,٧٩	٤٦,٣٣	٠,٤٥	٦٨٩,٣٠	٠,٩٢	١٢,٤٣	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٣٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٤٩٣,٨١	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٧	٧,٠٥
	٢,٤٨	٤١٧,٨٧	٧٥,١٥	٤١٥,١٨	٢٠,٨١	٠,٢٠	٥٧٩,٠٤	٠,٧٣	٧,٨٤	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٢٧	٠,٠٢	٠,٠٠	٢٦٩,٩٢	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٦	٧,٣٦
	٠,٧٠	١١٧,٦٥	٠	١١٦,٨٩	٥,٨٦	٠,٠٦	١٦٢,٩٨	٠,٢١	٢,٢١	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٠١	٠,٠٠	٧٧,٦٨	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٢	١,٩٩
	٣,٧١	٨٢٨,٥٦	٢١,١٥	٦١٧,٣٦	٣٦,١٠	٠,٥٤	٩٤٦,٨٤	١,٩٤	١٥,٩٧	٠,٠٨	٠,١٣	٠,٤٢	٠,٠١	٠,٠٠	٤١٧,١٢	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٧	١١,٥٠
	٣,١٩	١٨٦١,٥٠	١٧٠,٤١	٨٠٧,١٠	٥٠,٨٠	٠,٩٥	١٣٧٥,٧٠	٠,٤٠	٨,٠٠	٠,١١	٠,٣٢	٠,٣٩	٠,٠٥	٠,٠٠	١٧٣,٠٠	٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٦	٨,٧٣
	٠,٠٠	١٥,٠١	١٠٧,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٧٨	٤٥٤,٠٣	١٠٠,٠٠	١٩٦,٨٦	١٢,٣٩	٠,٢٢	٢٢٥,٥٢	٠,٣٤	١,٩٦	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٠٩	٠,٠١	٠,٠٠	٤٢,٢٤	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٢,١٣
	٠,١٦	٨٤,٨٠	٢٦,١٤	٣٦,٧٥	٢,٥٤	٠,٠٤	٦٢,٦٥	٠,٠٧	٢٤,٠٢	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠٠	٨,٦٥	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٤٤
	٣,٩٦	٧٠٧,٩٢	٤,٨٥	٥٨٦,٠٨	٣٥,٦٥	٠,٩٥	٩٨٥,٢٥	١,١٠	٢٤,٠٢	٠,١١	٠,١٢	٠,٥١	٠,٠٣	٠,٠٠	٣٣٣,٩٦	٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩	١١,٥٥
	٤,٢٦	١١٥٥,٦٦	١٠٦,٥٢	٦٥٤,٨٥	٣٦,٤١	٠,٦٩	٩٩٧,٧٩	١,٩٣	٣٣,٢٣	٠,٠٥	٠,٢٠	٠,٤٧	٠,٠٣	٠,٠٠	٣٤٨,٤٨	٠,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٢	٩,٧٥
	٣,٣٠	٣٠٦,٧٦	١٨٢,٥٦	٤٤٩,٦٠	٣٦,٣٣	١,٠٨	٦٦٩,١٢	٠,٧١	٣٣,٢٣	٠,٠٥	٠,٢٠	٠,٤٧	٠,٠٣	٠,٠٠	٢٧٧,٩٨	٠,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٤	٥,٦٨
	٢,٨٥	٢٠٦,٨٩	٣٠٧,٥٠	٣٨٨,٩٣	٢٧,٨٠	٠,٩٣	٥٠٩,٢٢	٠,٨٤	٣٠,٠١	٠,١٠	٠,٢٥	٠,٤٩	٠,٠٢	٠,٠٠	٣٢٩,٦٤	٠,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٦	٨,٩٣
	٠,٧٣	٢٤٠,٢٠	٢٥٧,٣٢	٢١٥,٤٦	١١,٦٠	٠,٢٢	٣٠١,٥٩	٠,٣٢	١,٩٣	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,١٠	٠,٠١	٠,٠٠	٣٩,٩٧	٠,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٢,٢٢
	٠,٥٩	٥١٢,٨٥	٢٤,٤٧	١١١,٦٦	٨,٣٧	٠,١٦	١٨٧,٦٢	٠,١٨	١٣,٨٩	٠,٠٣	٠,٢١	٠,١٧	٠,٠١	٠,٠٠	٨٤,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٥	٠,٣٧	٢,٤٠
	٥,١٥	٣٤٣,٢٠	٢٥,٧١	٧٩٨,٠٧	٤٧,٤٠	٠,٢٢	١٢٨,٣٩	٢,٢٢	٨,٤٥	٠,١١	٠,١٢	٠,٤٩	٠,٠٣	٠,٠٠	٣٣٣,٩٦	٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٨	٠,٨٧	٩,٦٠
	٥,٠٥	١٩١٨,٤٢	١٤٦,١٢	١٠٦٦,١٠	٤٠,٧٧	٠,٨٥	١٠٨٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٣٩	٠,٠١	٠,٠٠	٣٢٠,٦٠	٠,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	١٨,١٢
	٠,٠٥	١٩٠,٠٨	٣٠١,٧٠	١٥٤,٠٨	٠,٧٩	٠,٠٧	٢٢,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٦٠	٣,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠١
	٠,٤٨	١٧٠,٢٣	٤٥٧,٢٠	٣٩٦,٦٨	٣,٨٢	١,٠٨	٢٠,٩٦	٠,٠٠	٦,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٨٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩

OpenKnol.com

| | | |

٢٠١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٤٤٦	لوح الزبادي المجمد، القرفة ديكوير	٧٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٥٠
	٤٤٧	لوح الزبادي المجمد، توفي/ الكرز — Ha	٧١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣,٠٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٤٨	لوح الزبادي المجمد، توفي/ القشطة- H الزبادي المجمد،	٧١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٩٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٤٩	كابتشينو، طالي من المسم — ين	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٥٠	الزبادي المجمد، الكرز - جارسيا — ين	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠
	٤٥١	الزبادي المجمد، الكرز والفانيلا — Ha	٩٣,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٥٢	الزبادي المجمد، كوكيز الشوكولاتة	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٣,٠٠	٣٤,٠٠	١٨٠,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٠
	٤٥٣	الزبادي المجمد، براوني الشوكولاتة	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١,٠٠	٣٢,٠٠	١٥٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٥٤	الشوكولا، طالي من المسم	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٥٥	الزبادي المجمد، الشوكولا، الطوفي — S	٧٢,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٨٨	٤,٣٢	١٧,٩٣	١١٥,٢٠	١١٥,٢٠	٢,١٦	٣,٦٠	٢,٦١
	٤٥٥	الزبادي المجمد، الشوكولا — ماجيك	٩٣,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٤٥٦	الزبادي المجمد، فانج	٩٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

opekandi.com

	القهوة، No										
٤٥٧	الزيادي المجمد، القهوة – هاجين – داز	٩٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي المجمد، خالي من الدسم	١٣٣,٩١٦٠	٠,٥٠٠	كوب	٧,٩٩	٠,٠٠	٤٣,٩٧	١٩٩,٨٧	١٩٩,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي المجمد، قليل الدسم	١٤٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٦,٠٠	٤٨,٠٠	٢٨٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠
٤٥٨	الزيادي المجمد، قليل الدسم – بن وجير	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٣,٠٠	٣١,٠٠	١٧٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠
٤٥٩	الزيادي المجمد، مشمش ميلبا، تانج	٩٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٣٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٦٠	الزيادي المجمد،توت العليق، أسود	٩٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠	١٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٦١	الزيادي المجمد، فادج الفانيلا، No	٩٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٣١,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٦٢	الزيادي المجمد، فادج الفانيلا، Haa	٩٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٠٠	١٦٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٦٣	الزيادي المجمد، سوبر الفانيلا والتوت	٩٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١٣٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٦٤	الزيادي المجمد، الفانيلا مع الصحة	٩٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٥,٠٠	٢٩,٠٠	١٨٠,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠
٤٦٥	الزيادي المجمد، الفانيلا، خالي من الدسم - B	٩٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي المجمد، الفانيلا، سير – طري	٧٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٨٨	٤,٠٣	١٧,٤٢	١١٤,٤٨	١١٤,٤٨	٠,٠٠	١,٤٤
٤٦٦	الزيادي المجمد،الفانيلا– هاجين – داز	٩٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الآيس كريم، خالي من الدسم	٧٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٤٥٨	لوح الأيس كريم ، شوكولا/شوكولا داكنة - Ha	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٠٠	٢٤,٠٠	٢٨,٠٠	٣٥٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	١٥,٠٠
٤٥٩	لوح الأيس كريم، القهوة/اللوز كرو	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٠٠	٢٦,٠٠	٢٧,٠٠	٣٦٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٥,٠٠
٤٦٠	لوح الأيس كريم، الفراولة / شوكولا بيضاء	٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٠٠	٢٣,٠٠	٢٤,٠٠	٣٢٠,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	١٤,٠٠
٤٦١	لوح الأيس كريم، الفانيلا واللوز	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٦,٠٠	٢٧,٠٠	٢٦,٠٠	٣٧٠,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	١٤,٠٠
٤٦٢	لوح الأيس كريم، الفانيلا / شوكولا داكنة	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٠٠	٢٤,٠٠	٢٧,٠٠	٣٥٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	١٥,٠٠
٤٦٣	لوح الأيس كريم، الفانيلا / شوكولا الحليب	١٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٠٠	٢٤,٠٠	٢٤,٠٠	٣٣٠,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	١٤,٠٠
	أقماع الأيس كريم، الكيك أو الويفر - t	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	٢,٣٠	١,٩٦	٢٢,٤٠	١١٨,٢٢	١١٨,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٥
	أقماع الأيس كريم، السكر، ملفوف - t	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونصة	٢,٢٤	١,٠٨	٢٣,٨٤	١١٣,٩٧	١١٣,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦
	ساندويتش الأيس كريم	٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣,٠٠	٦,٠٠	٢٧,٠٠	١٧٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٠
٤٧٦	ساندويتش الأيس كريم، الفانيلا / الشوكولا	٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٠٠	١٣,٠٠	٣١,٠٠	٢٦٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٤٧٧	ساندويتش الأيس كريم، الفانيلا / الداكنة	٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٢٣,٠٠	٢٩٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	١٢,٠٠
٤٧٥	ساندويتش الأيس كريم، الفانيلا – هاجين	٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٠٠	١٣,٠٠	٣٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٤٧٨	الأيس كريم، كريما بايلي الإيلندية -	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٧,٠٠	٢٣,٠٠	٢٧٠,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	١١٥,٠٠	١٠,٠٠
٤٧٩	الأيس كريم، براونيز إلا مورد - Ha	٩٩,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٨,٠٠	٢٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١١,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

٤٨٠	الأيس كريم، زبدة جوز البقان – بن و جي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٢١,٠٠	١٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٩,٠٠
٤٨١	الأيس كريم، زبدة جوز البقان – هاجين داز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢٣,٠٠	٢٠,٠٠	٣١٠,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	١١,٠٠
٤٨٢	الأيس كريم، كاباتشينو شوكو شينك	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	١٠,٠٠
٤٨٣	الأيس كريم، كاباتشينو كوموشن -	١٠٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢١,٠٠	٢٥,٠٠	٣١٠,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٠٠
٤٨٤	الأيس كريم، قمع الكاراميل إيكسبلوسيو	١٠٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢٧,٠٠	٣١٠,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	١٢,٠٠
٤٨٥	الأيس كريم، الكرز والجلز سيا – بن و جي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٣,٠٠	٢١,٠٠	٢٠٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٤٨٦	الأيس كريم، الكرز والفانيلا – هاجين	١٠١,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٥,٠٠	٢٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٩,٠٠
٤٨٧	الأيس كريم، كوكى دوغ شوكو شيب	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٤,٠٠	٢٧,٠٠	٢٣٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٤٨٨	الأيس كريم، شوك شوك شيب – هاجين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢٦,٠٠	٣٠٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٠٠
٤٨٩	الأيس كريم، شوك شوك، بلجيكي – Ha	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢١,٠٠	٢٩,٠٠	٣٣٠,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	١٢,٠٠
٤٩٠	الأيس كريم، شوك فادج براوني، L	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٧,٠٠	٢,٥٠	٣٤,٠٠	١٩٠,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	١,٥٠
٤٩١	الأيس كريم، شوك فادج براوني، Be	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١١,٠٠	٢٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٧,٠٠
٤٩٢	الأيس كريم، شيب شوك النعناع - هاجين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣٠٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	١١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٢١ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٢١	٩٠٫٧٢	٤١٫١١	٢٩٫٢٠	٨٫٧٩	١٫٢٦	١٢٫٤٧	٠٫٠٠	٢٣٫٥٣	٠٫٠١	١٫٤٤	٠٫١٢	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤١	٠٫٤٢
	٠٫١٩	٤٠٫٥٤	٣١٫٧٥	٢٧٫٥٠	٧٫٣٧	١٫٠٢	٧٫٠٩	٠٫٠٠	٢٨٫٩٢	٠٫٠١	١٫٢٦	٠٫١٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٢
	٠٫٣٠	٦٢٫٦٤	١٥١٫٩٢	٩٢٫٨٨	١٠٫٠٨	٠٫٢٢	١٢٫٩٦	٠٫٢١	٤٫٣٢	٠٫٠٦	٠٫٢١	٠٫١٦	٠٫٠٣	٠٫٠٨	٤١٫٠٤	٠٫٠٤	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٥	١٫١٤
	٠٫٠٠	٤٥٫٠٠	١٣٩٫٩١	٤٥٫٠٠	١٫٠٨	٠٫٢٢	١٩١٫٨٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٩٫٩٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikandi.com

٢٢أ الملحق كود USDA التصريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٤٩٣	الأيس كريم، شوكو PB، نيب–ماجين	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٨,٠٠	٢٤,٠٠	٢٦,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٨٠,٠٠	١١,٠٠
٤٩٤	الأيس كريم، شوكو زبدة الفول السوداني OD	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٦,٠٠	٢٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٠,٠٠	٦,٠٠
٤٩٥	الأيس كريم، شوكو توت العليق سوبرل-	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١١,٠٠	٢٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٧,٠٠
٤٩٦	الأيس كريم، شوكو، نيب داكن، البيض	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٢,٠٠	٢٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٧,٠٠
	الأيس كريم، شوكولا	٥٨,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	أونصة سائلة	٢,٢٠	٦,٣٨	١٦,٣٦	١٢٥,٢٨	١,٧٤	٠,٧٠	١٩,٧٢	٣,٩٤
٤٩٧	الأيس كريم، شوكولا، قليل السكر– Ha	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٥٠	٢٩,٠٠	١٧٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٤,٠٠
٤٩٨	الأيس كريم، شوكولا –ماجين– دلز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٨,٠٠	٢٢,٠٠	٢٧٠,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١١٥,٠٠	١١,٠٠
٤٩٩	الأيس كريم، شوكي هوي– بن وجي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٧,٠٠	٢٤,٠٠	٢٦,٠٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٠,٠٠	٨,٠٠
٥٠٠	الأيس كريم، شوكي موكي– بن وجي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٦,٠٠	٢٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٥,٠٠	٨,٠٠
٥٠١	الأيس كريم، فادج جوز البقد والفوز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢٠,٠٠	١٩,٠٠	٢٦٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	١١,٠٠
٥٠٢	الأيس كريم، فادج القهوة، قليل السكر	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٥٠	٣٢,٠٠	١٧٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥٠٠	١,٥٠
٥٠٣	الأيس كريم، شيب	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٩,٠٠	٢٥,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	١٢,٠٠

opelkandi.com

	موكا القهوة– Haa										
٥٠٤	الأيس كريم، القهوة أولي – بون و جير	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٣,٠٠	١٨,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٠٠
٥٠٥	الأيس كريم، القهوة مع /كرنش الصحة	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٦,٠٠	٢٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٩,٠٠
٥٠٦	الأيس كريم، القهوة – هاجين - داز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢١,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	١١,٠٠
٥٠٧	الأيس كريم، عجينة الكوكي دينامو - H	١٠٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٩,٠٠	٢٩,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	١٢,٠٠
٥٠٨	الأيس كريم، الكوكي، الكريما الحلوة–B	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٤,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٥٠٩	الأيس كريم، الكوكي والكريما، ميدن	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢٩,٠٠	٣٠٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	١١,٠٠
٥١٠	الأيس كريم، الكوكي والكريما- هاجين	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٧,٠٠	٢٣,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	١١,٠٠
٥١١	الأيس كريم، كورل بريطانيا- بون و	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٢,٠٠	٢٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٨,٠٠
٥١٢	الأيس كريم، دي ليشي كاراميل- هاجين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٧,٠٠	٢٨,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠,٠٠
٥١٣	الأيس كريم، ديساروتو أماريتو- Ha	١٠٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٥,٠٠	٢٦,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	٩,٠٠
٥١٤	الأيس كريم، فادج شينك، YN سوير	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٧,٠٠	٢٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠,٠٠	٩,٠٠
	الأيس كريم، خفيف	٦٧,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	٤,٥٠	١٨,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٥٠
	الأيس كريم، قليل الدسم- هاجين داز	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٧,٠٠	٢,٥٠	٢٩,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الأيس كريم، قليل الدسم- ستاربكس	٩٩,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٣,٠٠	٣١,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٥٠
٥١٥	الأيس كريم، جوز الماكاديميا البيش	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	١١,٠٠

obeikandl.com

٥١٦	الأيس كريم، كرة الحليب والملت – بين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٤,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٩,٠٠
٥١٧	الأيس كريم، جوز القيقب – بين و جي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٨,٠٠	١٨,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٠٠
٥١٨	الأيس كريم، شيب النمناع- هاجين- داز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٩,٠٠	٢٦,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	١٢,٠٠
٥١٩	الأيس كريم، شوك شيتك النمناع- بين و	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٥,٠٠	١٠,٠٠
٥٢٠	الأيس كريم، كوكي شوك النمناع- بين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٤,٠٠	٢٣,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٥,٠٠	٨,٠٠
٥٢١	الأيس كريم، فادج موكا – بين وجي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٣,٠٠	٢٢,٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٧,٠٠
٥٢٢	الأيس كريم، كوب زبدة الفول السوداني – بين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢١,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٠,٠٠	٩,٠٠
٥٢٣	الأيس كريم، الفستق الحلبي - B	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٧,٠٠	١٦,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٠٠
٥٢٤	الأيس كريم، برالين جوز البقان –بين وجي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٧,٠٠	٢٦,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٠٠
٥٢٥	الأيس كريم، برالين والكريما –هاجين	١٠٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٨,٠٠	٢٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	٩,٠٠
٥٢٦	الأيس كريم، كرنش رينفورست - بين	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٨,٠٠	١٩,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٩,٠٠
٥٢٧	الأيس كريم، شراب الروم والزبيب- هاجين- داز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٧,٠٠	٢٢,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	١٠,٠٠
	الأيس كريم، القراولة	٥٨,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	أونصة سائلة	١,٨٦	٤,٨٧	١٦,٠١	١١١,٣٦	٠,١٧	٠,٠٠	١٦,٨٢	٣,٠١
٥٢٨	الأيس كريم، كعكة الجبن و القراولة	١٠٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٦,٠٠	٢٧,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠,٠٠

obeikandi.com

٥٢٩	الأيس كريم، الفراولة، قليل الدسم- H	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢,٠٠	٢٨,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٠
٥٣٠	الأيس كريم، الفراولة- بين وجيري	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٠٠	١٠,٠٠	١٩,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٥,٠٠	٦,٠٠
٥٣١	الأيس كريم، الفراولة- هاجين-داز	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٦,٠٠	٢٣,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	١٠,٠٠
	الأيس كريم، الفانيلا	٥٨,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	أونصة سائلة	٢,٠٣	٦,٣٨	١٣,٦٩	١١٦,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٥٢	٣,٩٤
٥٣٢	الأيس كريم، الفانيلا بين- بين وجي	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٣,٠٠	١٨,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٨,٠٠
٥٣٣	الأيس كريم،فادج الفانيلا والكاراميل	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٠٠	١٢,٠٠	٢٤,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٧,٠٠
٥٣٤	الأيس كريم، الفانيلا والكاراميل، قليل	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٢,٥٠	٣٢,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٥٠
٥٣٥	الأيس كريم،شوكو شيب الفانيلا - Haa	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢٦,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	١٢,٠٠
٥٣٦	الأيس كريم،شوكو شينك الفانيلا - eB	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٥,٠٠	١٠,٠٠
٥٣٧	الأيس كريم،براوني فادج الفانيلا	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٢,٠٠	٢٣,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٧,٠٠
٥٣٨	الأيس كريم، فادج الفانيلا – هاجين -	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢٦,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٠٠
٥٣٩	الأيس كريم، الفانيلا واللوز الحلو	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٢١,٠٠	٢٣,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠٥,٠٠	١١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٢٣٤ اللحوم

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
١	٣٤	٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
١٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٢٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٣٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٤٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٥٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٦٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٧٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٨٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٠		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩١		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٢		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٣		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٤		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٥		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٦		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٧		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٨		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢	٣٥٤	٢٣٨٢	١٧٨	٩٢٨	٣٠٣	١٣	١١١	٨٠٢	٤١	٢٩٠٢	١٩			٢٤	١٨٦
٩٩		٤٤٠٨	١٤٤٢	٢٨٠٦	١٦٨٢

| | | |

ملحق رقم (أ)

٢٤أ الملحق

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٥٤٠	الأيس كريم، الفانيلا مع كريمة الصحة الأيس كريم، الفانيلا، الفرنسية، القهوة	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٧,٠٠	٢٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٩,٠٠
٥٤١	الأيس كريم، الفانيلا، الفرنسية، القهوة	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢١,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	١١,٠٠
٥٤٢	الأيس كريم، الفانيلا، الفرنسية، التاعمة	٨٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٥٣	١١,١٨	١٩,٠٩	١٨٤,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٢٦	٦,٤٣
٥٤٣	الأيس كريم، الفانيلا، قليل الفسم- هلجين الأيس كريم، الفانيلا، الفنية	٩٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٥٠	٢,٥٠	٢٩,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٥٠
	الأيس كريم، الفانيلا	٧٤,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٥٩	١١,٩٩	١٦,٥٨	١٧٨,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,١٤	٧,٣٨
٥٤٢	الأيس كريم، الفانيلا- هلجين- دال	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٨,٠٠	٢١,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	١١,٠٠
٥٤٤	الأيس كريم، دبغي جريفي- بين رجير	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	١٩,٠٠	٢٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٥,٠٠	٧,٠٠
٥٤٥	الأيس كريم، الروسي الأبيض- بين رجير	١٠٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٣,٠٠	١٨,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٨,٠٠
	الأيس كريم، ستاربكس بدائل الحليب، السائل	٩٩,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	١٣,٠٠	٣٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٠٠
	مع /الهيدرو	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٧	٨,٣٢	١٥,٠٣	١٤٩,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٩	١,٨٨
	بدائل الحليب، السائل مع /الثلج	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٧	٨,٣٢	١٥,٠٣	١٤٩,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٩	٧,٤٢
	الحليب، حليب المخض	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,١١	٢,١٦	١١,٧٤	٩٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٥٧	١,٣٥
	الحليب، شراب الشوكولا، قليل الفسم، ١	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,١٠	٢,٥٠	٢٦,١٠	١٥٧,٥٨	٥,٠٠	١,٢٥	٧,٢٥	١,٥٥

opelkan.com

	الحليب،شراب الشوكولا، قليل الدسم، ٢	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٣	٥,٠٠	٢٦,٠٠	١٧٨,٨٥	٥,٠٠	١,٢٥	١٧,٠٠	٣,١٠
	الحليب،شراب الشوكولا، الكامل	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٩٣	٨,٤٨	٢٥,٨٥	٢٠٨,٣٨	٥,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٥٠	٥,٢٥
	الحليب، الشوكولا الساخنة المعدة منزلياً	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٧٨	٥,٨٣	٢٩,٤٨	١٩٢,٥٠	٥,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٦٠
	الحليب، المكثف، المحلى، المعلب	٣٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٤,٢٠	٢٦,٦٢	١٦٦,٤٦	٩٨١,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٣,٧٣	١٦,٨٠
	الحليب، البخر، المعلب	٣١,٥٠٠٠	١,٠٠٠	أونصة سائلة	٢,١٥	٢,٣٨	٣,١٦	٤٢,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٢٦	١,٤٥
	الحليب، المبخر، المقشود، المعلب	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٩,٣٣	٠,٥١	٢٩,٠٦	١٩٩,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٢٢	٠,٣١
	الحليب، الحقيف، ١٪ دسم	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٣	٢,٥٩	١١,٦٦	١٠٢,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٧٦	١,٦١
	الحليب، مالتيد، مشروب	٢٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٣٤	٩,٨١	٢٧,٣٠	٢٣٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,١٠	٥,٩٥
	الحليب، مملت، نكهة الشوكولا،	٢٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٠١	٩,٠١	٢٩,٩٥	٢٢٧,٩٠	٧,٩٥	٠,٠٠	٣٤,٤٥	٥,٥٣
	الحليب، خالي – الدسم، مقشود	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٣٥	٠,٤٤	١١,٨٨	٨٥,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٤١	٠,٢٩
	الحليب، مخفّض، ٢٪ دسم	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,١٣	٤,٦٨	١١,٧١	١٢١,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٣٠	٢,٩٣
٥٨٣	الحليب، الأرز،أرز- بني مدعم	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٨٤	الحليب، الصويا	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٦٠	٤,٥٨	٤,٣٤	٧٩,٠٠	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٥١
	الحليب، الكامل، ٣.٣٪ دسم	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٣	٨,١٥	١١,٣٧	١٤٩,٩١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٣,١٨	٥,٠٨
	الحليب، الكامل، ٣.٧ ٪ دسم	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٠	٨,٩٣	١١,٣٥	١٥٦,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٨٩	٥,٥٦

obeikandl.com

	الكريما الحامضة	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٢٧	٤٨,٢١	٩,٨٢	٤٩٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٢,١٢	٣٠,٠٢
	الكريما الحامضة، خالي الدسم	١٦,٠١٤٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٥٠	٠,٠٠	٢,٥٠	١٢,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٠٠
	الكريما الحامضة، التقليد، من غير الألبان	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٥٢	٤٤,٩٠	١٥,٢٥	٤٧٩,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٩٢
	الكريما الحامضة، الحقيقة	١٦,٠١٤٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٩٢	١,١٤	٠,٩٢	١٦,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٨	٠,٦٩
	الكريما الحامضة، خالي الدسم	١٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٥٠	٠,٠٠	٢,٥٠	١٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٠٠
	الزبادي، ٩٩٪ خالي من الدسم – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٣٤	الزبادي، التفاح والقرفة، خالي الدسم، شينك	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٣,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٣٥	الزبادي، التفاح والقرفة، فواكه في العبوة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٣٦	الزبادي، التفاح الاسكافي، الناعم و	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٢,٠٠	٤٦,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٨٣٧	الزبادي، فطيرة التفاح ألا موود، غير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٣٨	الزبادي، كريما بان/القرانولة، دويل دي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٣٩	الزبادي، فطيرة كريما الموز، الحقيقة-	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٤٠	الزبادي، كريما باف/التوت، دويل ديل	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٣٤,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٤١	الزبادي، بافاريان ومشمش، خفيفة	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٨٤٢	الزبادي، التوت، المخلوط، مع الفاكهة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠

obeikandl.com

٨٤٣	الزيادي، سبليت الموز والتوت، غير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٤٤	الزيادي، التوت، المخلوط، الفاكهة في العبوة	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٥٠	٢٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠
٨٤٥	الزيادي، التوت، المخلوط، قليل الدسم، Bre	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٣,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٤٦	الزيادي، التوت، الاستوائي، خالي الدسم	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٤٧	الزيادي، فطيرة توت العليق، خفيفة – Da	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٤٨	الزيادي، العنب البري والكريما، oN	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٤٩	الزيادي، العنب البري /الكريما، الناعمة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٨٥٠	الزيادي، العنب البري، المخلوطة - بري	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٤,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٥١	الزيادي، العنب البري، دانيمال- دان	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٨٥٢	الزيادي، العنب البري، الفاكهة في العبوة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول ٢٥أ للملحق | تركيب الأغذية

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٤٥	٥٢,٤٦	١٥٢,٢٢	٩٩,٧٦	١٠,٣٢	٠,١٨	١١٢,٦٦	٠,٤٣	٧,٧٤	٠,٠٤	٠,٠٩	٠,١٥	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٢,٤٤	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٣٠	٤١,٤٤	١١٧,٦٦	٧٠,٣٠	٨,١٤	٠,٠٤	٨٦,٥٨	٠,٢٧	٣,٧٠	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٦,١٦	٠,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٤	٣,٤٥
	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٢,٨٨	١٩١,٠٥	٢٧٨,٨٩	١٨١,٠٥	١٥,٥٧	٠,٩٥	٧٩,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩١,٠٥	٢٧٨,٨٩	١٨١,٠٥	١٥,٥٧	٠,٩٥	٧٩,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٢,٨٨	٢٥٧,٠١	٣٧٠,٦٩	٢١٨,٥٤	٢٦,٨٣	٠,١٢	٢٨٥,١٨	٠,٥٤	١٢,٢٥	٠,٠٧	٠,١٥	٠,٣٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٦٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٦١
	١,٠٣	١٥١,٧٥	٤٢٥,٥٠	٢٥٤,٢٥	٣٣,٠٠	٠,٦٠	٢٨٦,٧٥	٠,٨٥	١٢,٠٠	٠,١٠	٠,٣٣	٠,٤٣	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٧,٥٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٧٥
	١,٠٣	١٥٠,٥٠	٤٢٢,٠٠	٢٥٤,٢٥	٣٣,٠٠	٠,٦٠	٢٨٤,٠٠	٠,٨٥	١٢,٠٠	٠,١٠	٠,٣٣	٠,٤٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٢,٥٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٨	١,٤٨
	١,٠٣	١٤٩,٠٠	٤١٧,٢٥	٢٥١,٢٥	٣٢,٥٨	٠,٦٠	٢٨٠,٢٥	٠,٨٣	١١,٧٥	٠,١٠	٠,٣٣	٠,٤٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٢,٥٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٢,٤٨
	١,٤٨	١٢٧,٥٠	٥٠٠,٠٠	٢٩٢,٥٠	٧٠,٠٠	١,١٥	٣١٥,٠٠	٠,٩٣	١٥,٠٠	٠,١٣	٠,٣٨	٠,٤٣	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٧,٥٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	١,٧٠
	٢,٨٨	٣٨٨,٦٢	١١٣٦,٤٨	٧٧٥,١٠	٧٨,٤٩	٠,٥٨	٨٦٧,٥١	١,٣٥	٣٤,٢٧	٠,١٥	٠,٦٤	١,٢٩	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٧,٨٦	٠,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٤	٧,٤٤
	٠,٢٤	٣٣,٣٣	٩٥,٤٨	٦٣,٧٩	٧,٦٢	٠,٠٦	٨٢,١٥	٠,٠٥	٢,٤٩	٠,٠٢	٠,٠٦	٠,٠٩	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٧٤
	٢,٣٠	٢٩٤,٤٠	٨٤٨,٦٤	٤٩٨,٩٤	٦٩,١٢	٠,٧٤	٧٤١,١٢	٠,٦١	٢٢,٠٢	٠,١٥	٠,٤٤	٠,٧٩	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩٩,٥٢	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,١٥
	٠,٩٥	١٢٣,٢٢	٣٨٠,٨٨	٢٣٤,٧٣	٣٣,٧٢	٠,١٢	٣٠٠,١٢	٠,٩٠	١٢,٤٤	٠,١٠	٠,٢٢	٠,٤١	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٣,٩٦	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٧٦
	١,١٤	٢٢٢,٦٠	٥٣٠,٠٠	٣٠٢,١٠	٥٣,٠٠	٠,٢٧	٣٥٥,١٠	٠,٠٣	٢١,٧٣	٠,١٩	٠,٣١	٠,٥٩	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٤٠	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٦	٢,٧٨
	١,٠٩	١٧٢,٢٥	٤٩٨,٢٠	٢٦٥,٠٠	٤٧,٧٠	٠,٦١	٣٠٤,٧٥	٠,٩٣	١٦,٤٣	٠,١٤	٠,٦٣	٠,٤٤	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٩,٥٠	٠,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٢,٥٧
	١,٩٨	١٢٦,١٨	٤٠٥,٧٢	٢٤٧,٢١	٢٧,٨٣	٠,١٠	٣٠٢,٣٣	٠,٩٣	١٢,٧٤	٠,١٠	٠,٢٢	٠,٣٤	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٩,٤٥	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,١٢
	٠,٩٥	١٢١,٧٦	٣٧٦,٧٤	٢٣٢,٠٤	٣٣,٣٥	٠,١٢	٢٩٦,٧٠	٠,٨٨	١٢,٤٤	٠,١٠	٠,٢٢	٠,٤١	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٩,٠٨	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	١,٣٧
	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٦٠	٠,٠٩	٠,٣٥	٠,١٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٨
	٠,٥٥	٢٨,٨٠	٣٣,٤٠	١١٧,٦٠	٤٥,٦٠	١,٣٩	٩٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٩٣	١١٩,٥٦	٣٦٩,٦٦	٢٢٧,٩٠	٣٢,٧٩	٠,١٢	٢٩١,٣٤	٠,٨٨	١٢,٢٠	٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٩	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٦٤	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٢,٣٧
	٠,٩٣	١١٩,٠٧	٣٦٨,٤٤	٢٢٧,١٦	٣٢,٧٠	٠,١٢	٢٩٠,٣٦	٠,٨٨	١٢,٢٠	٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٩	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٢,٩٦	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٤	٢,٥٩
	٠,٦٢	١٢٢,٥٩	٣٣١,٢٠	١٩٥,٢٧	٢٥,٨٣	٠,١٤	٢٦٧,٧٢	٠,٦٩	٢٤,٨٤	٠,٠٥	٠,١٦	٠,٣٥	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤٨,٥٠	١,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٩	١٣,٩٢
	٠,٠٠	١٧,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٣	٠,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	١,٣٦
	٢,٧١	٢٣٤,٦٠	٣٦٩,١٥	١,٠٢,٣٥	١٤,٦٧	٠,٩٠	٥٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٢,٥٧
	٠,٠٠	٩,١٥	٢٧,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,١٢
	٠,٠٠	١٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,١٧
	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

obeikandi.com

٣٦ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٨٥٣	الزبادي، الحليب الجزئي، المقيف – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	٨٥٤	الزبادي، الحليب الجزئي، القليل الدسم – بري	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٣,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
	٨٥٥	الزبادي، الحليب الجزئي، طالي الدسم، بلين	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	٨٥٦	الزبادي، الحليب الجزئي، طالي الدسم، شين	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	٨٥٧	الزبادي، الحليب الجزئي، الفاكهة في القمة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
	٨٥٨	الزبادي، الكاشيو، المقيف – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	٨٥٩	الزبادي، الفاصوليا والقرفة وكلز، دبل دي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٤٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
	٨٦٠	الزبادي، البرلين وكلز، دبل دي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٤٧,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
	٨٦١	الزبادي، كرنش القاع والكاراميل، آل	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	٨٦٢	الزبادي، كمكة البلين/القرفة، دبل دي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١٠٠	٣٣,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
	٨٦٣	الزبادي، كمكة البلين/الكرز، دبل دي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٣٤,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
	٨٦٤	الزبادي، كمكة البلين والكرز، المقيف	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

opelkanal.com

٨٦٥	الزبادي، كمكة الجين والقراولة، الخفيف	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٨٦٦	الزبادي، الكرز والقراولة، سبرينكلز، Ra	١١٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٥٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٨٦٧	الزبادي، بون- بون الكرز، خالي الدسم -	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٦٨	الزبادي، الكرز والفانيلا، خالي الدسم، شو	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣١,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٦٩	الزبادي، الكرز والفانيلا والكاراميل، غير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٧٠	الزبادي، الكرز والفانيلا، الخفيفة – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٧١	الزبادي، الكرز، الجويلي الأسود، N	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٧٢	الزبادي، الكرز، الأسود، قليل الدسم - Br	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٧٣	الزبادي، الكرز، دانيمالس - دانون	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٨٧٤	الزبادي، الكرز، فاكهة في القمر-	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٧٥	الزبادي، الكرز، خالي الدسم، مخلوط	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٧٦	الزبادي، كمكة الجين شوكو، ديل ديل	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٧٧	الزبادي، إكليبر شوكو،	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	١٠٠	٤٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠

obeikandl.com

	ديل ديل											
٨٧٨	الزيادي، شوكو، الأبيض والتوت، الخفيف	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٨٧٩	الزيادي، شوكو، الأبيض والتوت، الخفيف	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٨٠	الزيادي، شوكو/القراولة، ديل ديلايت	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٨١	الزيادي، فطيرة الكاراميل وجوز الهند، الخفيف - D	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٨٢	الزيادي، القهوة، قليل الدسم – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٨٨٣	الزيادي، كوكي وكريما، الخفيف-	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٨٤	الزيادي، توت العليق والتوت البري، منخفض	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٨٨٥	الزيادي، كريم كاراميل، الخفيف - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي، الفاكهة، خالي من الدسم	٢٤٧,٩٥٧٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٢١	٠,٠٠	٤٨,١٣	٢٣٣,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٢٩	٠,٠٠
	الزيادي، الفاكهة، خالي من الدسم، الخفيف	٢٤٧,٩٥٧٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٩٠٠	١٠٩,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي، الفاكهة، قليل الدسم، ١٠ غم بروتين	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٧١	٢,٦٥	٤٦,٦٧	٢٤٩,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٢٩	١,٧٢

obeikandl.com

	الزيادي، الفاكهة، قليل الدسم، ١١ غم برو	٢٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٠٣	٣,٢٠	٤٢,٢٢	٢٣٨,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٤٩	٢,٠٧
	الزيادي، الفاكهة، قليل الدسم، ٩ غم برو	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٧٥	٢,٨٢	٤٥,٦٧	٢٤٣,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٣	١,٨١
٨٨٦	الزيادي، فطيرة الليمون كي، خالي من الدسم - Br	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٨٧	الزيادي، فطيرة ليم مير، دبل دبلايت	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٣٧,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٨٨	الزيادي، توت العليق والليمون كوبلير،	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٨٩	الزيادي، الليمون والشيفون، الخفيف غير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٨٩٠	الزيادي، الليمون والشيفون، الخفيف - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٩١	الزيادي، ثلج الليمون، دانيمالس – دانون	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٨٩٢	الزيادي، الليمون، قليل الدسم - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٨٩٣	الزيادي، الخفيف، القراولة والكيوي - D	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي، الخفيف - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
	الزيادي، بدون سكر مع/فراتولا، خير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٨٩٤	الزيادي، البرتقال والفانيلا، ناعم وكريمي	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٨٩٥	الزيادي، البرتقال، الفاكهة في القمر -	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠

obeikandl.com

٨٩٦	الزيادي، المشمش، مخلوط – بريرس	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٤,٠٠	١٠٠	٢٦,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٨٩٧	الزيادي، المشمش، الفاكهة في القمر – D	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٩٨	الزيادي، المشمش، الخفيف – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية — الملحق (أ) ٣٧

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	١٣٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٥٫٠٠	٤٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٥٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٠٫٠٠	٣١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٥٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٥٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٥٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٥٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٥٫٠٠	٢٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٥٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٥٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٣٫١٥	٤٢٢٫٩٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٣٧٫٥٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

| | | |

٢٨أ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٩٠١	الزبادي، المُمشى، قليل الدسم- براير الزبادي، المُمشى،	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٨٩٩	طالي الدسم، عطوط-	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٠٠	الزبادي، المُمشى، طالي الدسم، شيكي F	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٣,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٠٢	الزبادي، المُمشى والكريم، المُقشّف No	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٩٠٣	الزبادي، المُمشى /الكريم، ناعم وكريمي	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٩٠٤	الزبادي، يونا كي، طالي الدسم، شيكي	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٠٥	الزبادي، الأتاتاس، قليل الدسم- براير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٩٠٦	الزبادي، قليل الدسم سادة - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٢,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٥٠
٩٠٧	الزبادي، طالي الدسم سادة - دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٢,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزبادي، سادة، معدوم الدسم	٢٤٧,٩٥٧٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	١١٩,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزبادي، سادة، قليل الدسم، ١٢ غم بروتين الزبادي، سادة، حليب	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٨٦	٣,٨٠	١٧,٢٥	١٥٥,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٩٥	٢,٤٥
		٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٠٤	٠,٤٤	١٨,٨٢	١٣٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٤١	٠,٢٩

opelkandi.com

	مقشود، ١٣غم الزبادي، سادة، حليب مقشود، ١٨غم	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٥٠	٧,٩٦	١١,٤٢	١٥٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,١٢	٥,١٥
٩٠٨	الزبادي، توت العليق والكريما، الخفيف الغير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٩٠٩	الزبادي، توت العليق/الكريم، ناعم وكريمي	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٩١٠	الزبادي، توت العليق مع الغرانولا، الخفيف	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩١١	الزبادي، توت العليق، الفواكه في العبوة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٩١٢	الزبادي، توت العليق، الخفيف – دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩١٣	الزبادي، توت العليق، خالي الدسم، مخلوط	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩١٤	الزبادي، توت العليق، الأحمر، قليل الدسم- B	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٣,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٩١٥	الزبادي، توت العليق، البري، دانيمال	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩١٦	الزبادي، الناعم والكريمي، الأسمر eCh	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٩٠	١,٠٠
٩١٧	الزبادي، القراولة بان سبلاش، ناعم و	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٢,٠٠	٤٨,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٩١٨	الزبادي، كعكة الجبن والقراولة، الخفيف الغير	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٩١٩	الزبادي، كعكة الجبن والقراولة، الناعم و C	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠

obeikandl.com

٩٢٠	الزيادي، الفراولة سوندا، الخفيف ديويت	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٩٢٤	الزيادي، الفراولة/بان، سيرينكلين Ra	١١٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٥٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٢١	الزيادي، الفراولة- بان، الفواكه في العبوة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٥٠
٩٢٢	الزيادي، الفراولة- بان، خالي الدسم، مخلوط	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٩٢٣	الزيادي، الفراولة- بان، خالي الدسم، شوت	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٢٥	الزيادي، الفراولة والموز، الخفيف	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٢٦	الزيادي، الفراولة والموز، قليل الدسم	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٩٢٧	الزيادي، الفراولة، المخلوط- بري	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٤,٠٠	١,٠٠	٢٦,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٩٢٨	الزيادي، القراولة، دانيمال- دان	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٢٩	الزيادي، الفراولة، الفواكه في العبوة	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٥٠
٩٣١	الزيادي، القراولة، الخفيف- دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٣٢	الزيادي، القراولة، قليل الدسم- بري	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٥٠	٤٣,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
٩٣٣	الزيادي، القراولة، خالي الدسم، مخلوط	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٥,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٩٣٤	الزيادي، الفراولة، خالي الدسم، شو	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٣٧	الزيادي، الفراولة، خالي الدسم- بري	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٩٣٥	الزيادي، الفراولة، الناعم والكريمي	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٩٣٦	الزيادي، الفراولة، سبرينكلين R	١١٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٥٠	٢٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٣٨	الزيادي، اليوسفي الشيفون، الخفيف	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٩٣٩	الزيادي، البانش الاسترالي، دانيمال	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٤٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٤٠	الزيادي، الفانيلا/الكرز، البلورة السحرية	١١٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٠٠	٢١,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٤١	الزيادي، الفانيلا/البرتقال ، البلورة السحرية	١١٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٥,٠٠	١,٠٠	٢١,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٤٢	الزيادي، الفانيلا/الشمش/الخوخ ،ديل Dc	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٣٣,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٩٤٣	الزيادي، الفانيلا، دانيمال- دانون	١٢٥,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٦,٠٠	١,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩٤٤	الزيادي، الفانيلا، الخفيف- دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	٨,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الزيادي، الفانيلا، قليل الدسم، ١١غم P	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٠٨	٣,٠٦	٣٣,٨١	٢٠٩,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠١	١,٩٨

obeikandl.com

٩٤٥	الزيادي، الفانيلا، قليل الدسم- بوبر	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
٩٤٦	الزيادي، الفانيلا، قليل الدسم- دانون	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٩٤٧	الزيادي، الفانيلا/القرفولة، دبل eD	١٧٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١,٠٠	٣٣,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠٥٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء ٣٩ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٤٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٥,٠٠	٣٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٠,٠٠	٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٤٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٥٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٦٩,٩٧	٥٩٩,٩٠	٠,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٧٩,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٢,١٨	١٧١,٩٩	٥٧٢,٨١	٢٥١,٥٨	٤٢,٧٥	٠,٢٠	٤٤٧,٣٧	١,٣٧	٢٧,٤٤	٠,١٢	٠,٢٧	٠,٥١	٠,١٠	١,٩٦	٣٩,٧٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٥
	٢,٣٨	١٨٧,٤٣	٦٢٤,٥١	٢٨٣,٤٣	٤٦,٨٠	٠,٢٢	٤٨٧,٨٠	١,٤٩	٢٩,٨٩	٠,١٢	٠,٢٩	٠,٥٦	٠,١٢	٢,١٣	٤,٩٠	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠
	١,٤٥	١١٣,٦٨	٣٧٨,٧٧	٢٣٢,٥١	٢٨,٣٧	٠,١٢	٢٩٥,٧٢	٠,٩١	١٨,١٣	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,٣٤	٠,٠٧	١,٣٠	٧٣,٥٠	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١٨
	٠,٠٠	١٣٥,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٣٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٣٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٢٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٤٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٢٥,٠٠	٤٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandi.com

| | | |

٤٠١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالبين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
الدهون والزيوت													
الزبدة، مع الملح			٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ربة	٠,٠٥	٤,٠٦	٠,٠١	٣٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٩٥	٢,٥٣
الزبدة، مع الملح			٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ربة	٠,٠٤	٤,٠٦	٠,٠٠	٣٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٩٥	٢,٥٢
الزبدة، المخفوقة			٣,٨٠٠٠	١,٠٠٠	ربة	٠,٠٣	٣,٠٨	٠,٠٠	٢٧,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٣٢	١,٩٢
الشحم			١٢,٨٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٢,٨٠	٠,٠٠	١١٥,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,١٦	٥,٠٢
الفلرين، العسلب، القرة وبذور العسو			٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٤	٣,٧٨	٠,٠٤	٣٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧١
الفلرين، العسلب، القرة (لب)			٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٤	٣,٧٨	٠,٠٤	٣٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٢
الفلرين، الظليدي (تقريباً ٤٠٪دهون)			٤,٨٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٢	١,٨٦	٠,٠٢	١٦,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٧
الفلرين، العاذي، مع ملح مضاف			٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٤	٣,٧٨	٠,٠٤	٣٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٤
الفلرين، العاذي، دون ملح مضاف			٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٢	٣,٧٧	٠,٠٢	٣٣,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧١
الفلرين، الطري، مع ملح مضاف			٢٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٢	١٨٢,٥١	١,١٤	١٩٢٦,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,٣٣
الفلرين، الطري، دون ملح مضاف			٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٤	٣,٧٧	٠,٠٤	٣٣,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٥
الكاويز			١٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٣	٤,٩١	٣,٥١	٥٧,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٢	٠,٧٢
الكاويز، حالي من الملح			١٥,٠٠٧٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الكاويز، الفليف			١٥,٠٠٧٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٨٢
الزيت، الزيتون			١٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٥٠	٠,٠٠	١١٩,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٢	١,٨٢
الزيت، الفول السوداني			١٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٥٠	٠,٠٠	١١٩,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٨

opelikan.com

الزيت، السمسم	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٣
الزيت، بذور الصويا	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٦
الزيت، بذور الصويا (عيه)	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠٠٠	٢,٠٣
الزيت، بذور الصويا (عيه) وبذور القطن	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٥
الزيت، الخضروات، الذرة	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٣
الزيت، الخضروات، الكانولا	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	١٢٣,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٩
الزيت، الخضروات، زبدة الكاكاو	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,١٢
الزيت، الخضروات، بذور القطن	١٣,٦٠٠٠	١, ٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠٠٠	٠,٠٠	٣,٥٢
الزيت، الخضروات، النخيل	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٧٠
الزيت، الخضروات، لب النخيل	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١١٧,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٨
الزيت، الخضروات، القرطم، لينول	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٤
الزيت، الخضروات، القرطم، أوليك	١٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٣,٦٠	٠,٠٠	١٢٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٤
الزيت، الخضروات، عباد الشمس	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	١٢٣,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٧
تتبيلة السلطة، الجبنة	١٦,٠١٤٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٥٠	٣,٥٠	٢,٥٠	٤٥,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠

obeikandi.com

الزرقاء										
تتيلة السلطة، الجبنة الزرقاء، خالي من الدسم	١٧,٥٠٨٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٥	٠,٠٠	٦,٠٠	٢٥,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تتيلة السلطة، سيزار	١٧,١٢٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٧	١٧,١٢	١,٣١	١٥٥,٠٠	٠,٠٠	١,١١	٣,٢٢
تتيلة السلطة، الفرنسية	١٢,٣٠٠٠	١,٠٠٠	باكيت	٠,٠٧	٥,٠٤	٢,١٥	٥٢,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٧
تتيلة السلطة، الفرنسية، خالي من الدسم	١٧,٥٠٨٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢٥,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تتيلة السلطة، الفرنسية، قليل الدسم	١٦,٣٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٣	٠,٩٥	٣,٥٤	٢١,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣
تتيلة السلطة، العسل والخردل	٣١,٢٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٥	٦,٣٣	١٤,٢٢	١٠٢,١١	٠,٢٣	٠,٠٠	١,٣٣
تتيلة السلطة، الإيطالية	١٤,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٠	٧,١٠	١,٥٠	٦٨,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٣
تتيلة السلطة، الإيطالية، كريمي	٢٩,٤٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٣	١٦,١٢	٢,٣٣	١٤٧,٤٣	٠,٠٠	١,٢٢	٢,٤٣
تتيلة السلطة، الإيطالية، خالي من الدسم	١٥,٥١٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تتيلة السلطة، الإيطالية، قليل الدسم	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٢	١,٤٧	٠,٧٤	١٥,٨١	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٢٠
تتيلة السلطة، حبوب القلفل	٢٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٢	١٦,٢٢	١,١٠	١٥١,٢٢	٠,٠٠	١٣,١١	٣,١١
تتيلة السلطة، بذور الخشخاش	٢٩,٤٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٢	١٢,٣١	٦,٤١	١٣٠,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٣
تتيلة السلطة، المزرعة	١٤,٥١٩٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٩,٠١	١,٠٠	٨٥,١١	٠,٠٠	٢,٥٠	١,٥٠
تتيلة السلطة، المزرعة، خالي من الدسم	١٧,٥٠٨٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٢٥,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تتيلة السلطة، خل التوت البري	١٤,٧٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٠	٧,١٠	١,٥٠	٦٨,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٣

obeikandl.com

تتبيلة السلطة، الروسية	١٥,٣٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٤	٧,٧٧	١,٥٩	٧٥,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٥	١,١٢
تتبيلة السلطة، الروسية، قليل السعرات	١٦,٣٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٨	٠,٦٥	٤,٥٠	٢٣,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٩٨	٠,١٠
تتبيلة السلطة، بذور السمسم	١٥,٣٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٤٧	٦,٩٢	١,٣٢	٦٧,٧٩	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٩٥
تتبيلة السلطة، الألف جزيرة	١٥,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٤	٥,٥٧	٢,٣٧	٥٨,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٦	٠,٩٤
تتبيلة السلطة، الألف جزيرة	١٧,٥٠٨٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٥٠	٢٢,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تتبيلة السلطة، الألف جزيرة	١٥,٣٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٢	١,٦٤	٢,٤٨	٢٤,٢٧	٠,٠٠	٠,١٨	٢,٣٠	٠,٢٤
تتبيلة السلطة، الخل والزيت	١٥,٦٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٧,٨٢	٠,٣٩	٧٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٢

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المثلجة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

٤١١ الملحق أ جدول تركيب الغذاء

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
١,١٧	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٣٧,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠١	١,٢٠	٠,٠١	٠,١٠	١,١٥	١,٣٠	٤١,٣٠	٠,٠٠
١,١٧	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٣٧,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠١	١,١٨	٠,٠١	٠,١٠	١,١٤	١,٣٠	٠,٥٥	٠,٠٠
٠,٨٩	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٢٨,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠	٠,٨٩	٠,٠١	٠,٠٨	٠,٨٧	٠,٩٩	٣١,٤١	٠,٠٠
٥٧٧	١,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠	٠,١٢	١,٠٨	١,٩٩	٤٤,٣٤	٠,٠٠
١,٧٣	١,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٢	٣٧,٥٥	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٨١	٠,٠١	٠,١٢	١,٠٨	١,٩٩	٤٤,٣٤	٠,٠٠
٢,١٥	٠,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٥	٣٨,٣٥	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٦٦	١,٢١	٤٦,٠٦	٠,٠٠
١,٧٥	٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٣٧,٥٥	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	١,٤١	٠,٠١	٠,١٢	١,٠٨	١,٩٩	٤٤,٣٤	٠,١٠
١,٧٢	١,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠	٣٧,٥٥	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٨٢	٠,٠١	٠,٠٧	٠,٦٣	١,١٦	٠,١٠	٠,٠٠
٦٤,٦٩	٧٨,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	١٨١٣,٧٣	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,١٨	٠,٠٠	٦٠,١٦	٠,٠٥	٠,٢٤	٤٣,٠٨	٨٥,٥٨	٢٤٨,٥٤	٠,٠٠
٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

| | | |

٤٢ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالبين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
الفواكه والعصيرات													
الفقاع، الملب، الفلي			٢٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٣٧	١,٠٠	٣٤,٠٧	١٣٦,٦٨	٠,٠٠	٣,٤٧	٠,٠٠	٠,١٦
الفقاع، المزوع الماء، المطبوخ بالكهرباء			٦٠,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٠,٧٩	٠,٣٥	٥٦,١٢	٢٠٧,٦٠	٠,٠٠	٧,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٦
الفقاع، الطازج، بالجلد			١٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٢٤	٠,٤٥	١٩,٠٦	٧٣,٧٥	٠,٠٠	٣,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٨
الفقاع، الطازج، بدون الجلد			١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,١٧	٠,٣٤	١٦,٣٢	٦٢,٧٠	٠,٠٠	٢,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٦
صلصة الفقاع، علاء			٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٦	٠,٤٦	٥٠,٧٧	١٩٣,٨٠	٠,٠٠	٣,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٨
صلصة الفقاع، غير علاء			٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤١	٠,١٢	٢٧,٥٥	١٠٤,٩٢	٠,٠٠	٢,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٢
المخوخ، الملب، عبوة الدراب المقبل			٢٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٢	٠,٢٣	٥٥,٣٤	٢١٤,١٤	٠,٠٠	٤,١٣	٠,٠٠	٠,٠٣
المخوخ، الملب، عبوة المصور			٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٤	٠,١٠	٣٠,١١	١١٧,١٢	٠,٠٠	٣,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠
المخوخ، الملب، عبوة الدراب المخفيف			٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٤	٠,١٣	٤١,٧٢	١٥٩,٣٩	٠,٠٠	٤,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠
المخوخ، الملب، عبوة الماء			٢٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٣	٠,٣٩	١٥,٥٣	٦٥,٦١	٠,٠٠	٣,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٢
المخوخ، المزوع الماء، المطبوخ بالكهرباء			١١٩,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٨٣	٠,٧٤	٩٨,٦٤	٣٨٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
المخوخ، الهوف، المطبخ بالكهرباء			١٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٧٥	٠,٦٠	٨٠,٢٨	٣٠٩,٤٠	٠,٠٠	١١,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٤
المخوخ، الطازج			١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٧	٠,٦٠	١٧,٢٤	٧٤,٤٠	٠,٠٠	٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٥
المخوخ، المجمد، المطبخ			٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٩	٠,٢٤	٦٠,٧٤	٢٣٧,١٦	٠,٠٠	٥,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٢
المخوخ، المطبوخ			٨٤,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٩٢	٠,١٣	٩,٣٩	٤٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٣

opelkan.com

المغلي، القلوب مع إضافة الملح										
الخرشوف، المغلي، القلوب بدون إضافة الملح	٨٤,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٩٢	٠,١٣	٩,٣٩	٤٢,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٤	٠,٠٣
الهليون، المطبوخ	٩٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٣٣	٠,٢٨	٣,٨١	٢١,٦٠	٠,٠٠	١,٨٩	٠,٠٦
الهليون، المعلب	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١٨	١,٥٧	٦,٠٠	٤٥,٩٨	٠,٠٠	٣,٨٧	٠,٣٦
الهليون، الطازج	١٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٦	٠,٢٧	٦,٠٨	٣٠,٨٢	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠٧
الهليون، المجمد، المطبوخ	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٣١	٠,٧٦	٨,٧٧	٥٠,٤٠	٠,٠٠	٢,٨٨	٠,١٨
الأفوكادو، الطازجة	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٧	٢٢,٩٨	١١,٠٩	٢٤١,٥٠	٠,٠٠	٧,٥٠	٣,٦٦
نبتات الخيزران، المعلبة	١٣١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٥	٠,٥٢	٤,٢٢	٢٤,٨٩	٠,٠٠	١,٨٣	٠,١٢
نبتات الخيزران، الطازجة	١٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٣	٠,٤٥	٧,٨٥	٤٠,٧٧	٠,٠٠	٣,٣٣'	٠,١١
الموز، المنزوع الماء، رقائق	١٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٨٩	١,٨١	٨٨,٢٨	٣٤٦,٠٠	٠,٠٠	٧,٥٠	٠,٧٠
الموز، الطازج	٢٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٢	١,٠٨	٥٢,٧٢	٢٠٧,٠٠	٠,٠٠	٥,٤٠	٠,٤٣
براعم القاصوليا	١٣٣,٣٣٣٠	٠,٥٠٠	كوب	١٧,٤٧	٩,٤٧	١٢,٥٣	١٦٦,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الفول، الأخضر، المعلب	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٥	٠,١٤	٦,٠٨	٢٧,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٧	٠,٠٣
الفول، الأخضر، الطازج	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٠	٠,١٣	٧,٨٥	٣٤,١٠	٠,٠٠	٣,٧٤	٠,٠٣
الفول، الأخضر، المجمد	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠١	٠,٢٣	٨,٧١	٣٧,٨٠	٠,٠٠	٤,٠٥	٠,٠٥
الفول، الليما، المجمد	٣١١,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٢٠,٦٨	٠,٩٣	٦٠,٤٩	٣٢٦,٥٥	٠,٠٠	١٨,٦٦	٠,٢٢
الفول، الأصفر، المعلب	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٥	٠,١٤	٦,٠٨	٢٧,٠٠	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٣
الفول، الأصفر، الطازج	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٠	٠,١٣	٧,٨٥	٣٤,١٠	٠,٠٠	٣,٧٤	٠,٠٣
البنجر، المطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٤٣	٠,١٥	٨,٤٧	٣٧,٤٠	٠,٠٠	١,٧٠	٠,٠٣
العناب، المعلب، الشراب الثقيل	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٦	٠,٨٤	٥٦,٤٧	٢٢٥,٢٨	٠,٠٠	٣,٨٤	٠,٠٨

obeikandl.com

	العناب، الطازج	١٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٧	٠,٥٥	٢٠,٤٩	٨١,٢٠	٠,٠٠	٣,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٤
	العناب، المجمد، المحلى	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٢	٠,٣٠	٥٠,٤٩	١٨٦,٣٠	٠,٠٠	٤,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٢
	العناب، المجمد، الغير محلى	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٥	٠,٩٩	١٨,٨٦	٧٩,٠٥	٠,٠٠	٤,١٩	٠,٠٠	٠,٠٨
	البروكلي، المطبوخ	٢٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٣٤	٠,٩٨	١٤,١٧	٧٨,٤٠	٠,٠٠	٨,١٢	٠,٠٠	٠,١٤
	البروكلي، عناقيد الزهرة	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٢	٠,٢٥	٣,٧٢	١٩,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
	البروكلي، المجمد، المقطع، المطبوخ	١٨٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٠	٠,٢٢	٩,٨٤	٥١,٥٢	٠,٠٠	٥,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٤
	براعم بروكسيل، المطبوخة	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٥٤	٠,١١	١,٨٢	٨,١٩	٠,٠٠	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٢
	الملفوف، الصيني (باك - شوي)	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٥	٠,١٤	١,٥٦	٩,١٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	الملفوف، المطبوخ		١,٠٠٠	رأس	١٢,٨٧	٥,٤٣	٥٦,٢٩	٢٧٧,٦٤	٠,٠٠	٢٩,٠٣	٠,٠٠	٠,٦٣
	الملفوف، الطازج	٩٠٨,٠٠٠	١,٠٠٠	رأس	١٠,٩٩	١,٦٣	٤٨,٧٦	٢١٧,٩٢	٠,٠٠	٢٠,٨٨	٠,٠٠	٠,١٨
	الجزر، الصغير، الطازج	١٥,٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٠,١٣	٠,٠٨	١,٢٢	٥,٧٠	٠,٠٠	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٠١
١٣٥	الجزر، المطبوخ	١٥٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٠	٠,٢٨	١٦,٣٥	٧٠,٢٠	٠,٠٠	٥,١٥	٠,٠٠	٠,٠٥
	الجزر، المعلب، ريج باك	٢٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٦	٠,٤٣	١٢,٦٣	٥٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٩
	الجزر، الطازج	١٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٢	٠,٢٤	١٢,٩٨	٥٥,٠٤	٠,٠٠	٣,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٤
	الجزر، المجمد، المطبوخ	١٤٦,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٧٤	٠,١٦	١٢,٠٥	٥٢,٥٦	٠,٠٠	٥,١١	٠,٠٠	٠,٠٣
	القرنبيط، المطبوخ، المغلي	٦٢,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,١٤	٠,٢٨	٢,٥٥	١٤,٢٦	٠,٠٠	١,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٤
	القرنبيط، الطازج	١٠٠,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٩٨	٠,٢١	٥,٢٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٣
	القرنبيط، المجمد، المطبوخ	١٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٠	٠,٤٠	٦,٧٥	٣٤,٢٠	٠,٠٠	٤,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٥

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٤٣٤ اللحوم

	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	١٠٢٠	٠٠٠٢	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٨٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٦٢٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٤٠	٠٠٠٩	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٢٥٥	٠٠٠٣	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٣١٩٫٩٢	٠٠٠٢	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤١٢٫٣٦	٠٠٠٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٣٣٣٫٩٦	٠٠٠٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٣١٣٫٤٧	٠٠٠٢	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٥٠٧٧٣	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٩٤١٫٢٠	١٫٩٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٠٤٫٥٥	١٫٣٨	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٠٦٫٥٦	٢٫١٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٥٫١٢	٠٫١٦	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٨٫٦٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٧٧٫٧٢	٢٫٦٨	٥٢٫٢٦	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٤٧٫٦٠	٢٫٢٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٩١٫٥٠	٢٫٠١	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٫٣٦	٠٫٥٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٣٫٠٢	١٫٥١	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٨٫٠٠	٠٫٦١	١٫١٣	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	١٦٫٠٠	٠٫٢٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	٤٧٫٢٥	٠٫١٩	٠٠٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٧	٠٫٠٧
	٥٤٫٠٠	٠٫١٩	٠٫٥٤	٠٫٠٨	٠٫٠٧	٠٫٠٧
	٣١٫٠٥	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٤٨٫٢١	٠٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٨٧٫٠٨	٠٫١٠	١٨٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

ملحق رقم (١)

| | | |

الملحق ٤٤	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		الكرنب، المطبوخ	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٥	٠,٢٤	٦,٠٢	٢٧,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٦
		الكرنب، الطازج	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٠	٠,١٧	٤,٣٨	١٩,٢٠	٠,٠٠	٢,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرنب، المفاعض، الأحمر، المطبوخ	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٧	٠,٢٦	٥٩,٥٧	٢٣٢,٩٦	٠,٠٠	٢,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرنب، المفاعض، الثخين											
		الكرنب، المفاعض، الأحمر، المطبوخ	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٦	٠,٢٥	٤٨,٦٤	١٨٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرنب، المفاعض، الأحمر، المطبوخ، المقطع	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٨	٠,٢٤	٢١,٨١	٨٧,٨٤	٠,٠٠	٢,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرنب، المفاعض، الأحمر، المطبوخ، الثخين - X	٢٦١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٥	٠,٢٣	٧٦,٢٩	٢٩٧,٥٤	٠,٠٠	٢,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرنب، المفاعض، الأحمر، الطازج	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٥	٠,٤٧	١٨,٨٨	٧٧,٥٠	٠,٠٠	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,١١
		الكرنب، المطبوخ، الثخين	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٢	٠,٣٨	٥٣,٨١	٢٠٩,٩٩	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٨
		الكرنب، المطبوخ، الثخين	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٨	٠,٠٥	٣٤,٥٣	١٣٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠
		الكرنب، المطبوخ، عجوة المعجين	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٤	٠,٣٨	٤٣,٥٧	١٦٨,٨٤	٠,٠٠	٣,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٨
		الكرنب، المطبوخ، المطبوخ، عجوة الماء	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩١	٠,٣٢	٢٩,١٦	١١٤,٠٨	٠,٠٠	٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٧
		الكرنب، المطبوخ، المطبوخ، الشراب الثخين - X	٢٦١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٤	٠,٣٩	٦٨,٤٦	٢٦٦,٢٢	٠,٠٠	٣,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٨

openkandil.com

الكرز، الحلو، الطازج	١١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٠	١,١٢	١٩,٣٦	٨٤,٢٤	٠,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٠	٠,٢٦
الكرز، الحلو، المجمد، المحلى	٢٥٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٨	٠,٣٤	٥٧,٩١	٢٣٠,٥١	٠,٠٠	٥,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٨
اللوم المعمر	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة شاي	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠
سلطة الملفوف	٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٠	٠,٢١	٠,٩٩	٥,٥٢	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٦٤	٠,٠٣
الكولارد، المطبوخ	١٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠١	٠,٦٨	٩,٣١	٤٩,٤٠	٠,٠٠	٥,٣٢	٠,٠٠	٠,١٠
الكولارد، الطازج	٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٨	٠,١٥	٢,٠٥	١٠,٨٠	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٢
الكولارد، المجمد، المقطع، المطبوخ	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٥	٠,٧٠	١٢,٠٩	٦١,٢٠	٠,٠٠	٤,٧٦	٠,٠٠	٠,١٠
الذرة، المطبوخة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٨	١,٠٢	٣٩,٠٧	١٧٦,٤٠	٠,٠٠	٦,٧٢	٠,٠٩	٠,١٤
الذرة، الحلوة، البيضاء، المطبوخة	٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥٦	٠,٩٩	١٩,٣٣	٨٣,١٦	٠,٠٠	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,١٥
الذرة، الحلوة، البيضاء، المعلبة	١٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٠	١,٦٤	٣٠,٤٩	١٣٢,٨٤	٠,٠٠	٣,٢٨	٠,٠٠	٠,٢٥
الذرة، الحلوة، البيضاء، المعلبة، الكريمي S	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٥	١,٠٨	٤٦,٤١	١٨٤,٣٢	٠,٠٠	٣,٠٧	٠,٠٠	٠,١٨
الذرة، الحلوة، البيضاء، الطازجة	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٩٦	١,٨٢	٢٩,٢٩	١٣٢,٤٤	٠,٠٠	٤,١٦	٠,٠٠	٠,٢٨
الذرة، الحلوة، الصفراء، المطبوخة	١٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٤٤	٢,١٠	٤١,١٨	١٧٧,١٢	٠,٠٠	٤,٥٩	٠,٠٠	٠,٣٣
الذرة، الحلوة، الصفراء، المعلبة، براين	١٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٣٠	١,٦٤	٣٠,٤٩	١٣٢,٨٤	٠,٠٠	٣,٢٨	٠,٠٠	٠,٢٥
الذرة، الحلوة، الصفراء، المعلبة، الكريمي	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٥	١,٠٨	٤٦,٤١	١٨٤,٣٢	٠,٠٠	٣,٠٧	٠,٠٠	٠,١٨
الذرة، الحلوة، الصفراء، الطازجة	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٩٦	١,٨٢	٢٩,٢٩	١٣٢,٤٤	٠,٠٠	٤,١٦	٠,٠٠	٠,٢٨
كراب أبل، الطازج	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٤	٠,٣٣	٢١,٩٥	٨٣,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦

obeikandl.com

التوت البري، الطازج	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٣	٠,٢٢	١٣,٩٥	٥٣,٩٠	٠,٠٠	٤,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٢
صلصة التوت البري، المعلب، الحلى	٢٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٥	٠,٤٢	١٠٧,٧٥	٤١٨,٢٧	٠,٠٠	٢,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٣
التوت البري- مذاق البرتقال، المعلب	٢٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٣	٠,٢٨	١٢٧,٠٥	٤٨٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣
الخيار، الطازج	٥٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٣٦	٠,٠٧	١,٤٤	٦,٧٦	٠,٠٠	٠,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٢
التمر، الحلي، الطيبي المجفف	١٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥١	٠,٨٠	١٣٠,٨٥	٤٨٩,٥٠	٠,٠٠	١٣,٣٥	٠,٠٠	٠,٣٤
الباذنجان، المطبوخ	٩٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٢	٠,٢٣	٦,٥٧	٢٧,٧٢	٠,٠٠	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٤
الباذنجان، الطازج	٨٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٤	٠,١٥	٤,٩٨	٢١,٣٢	٠,٠٠	٢,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٢
الهندباء، الخام	٢٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٣١	٠,٠٥	٠,٨٤	٤,٢٥	٠,٠٠	٠,٧٨	٠,٠٠	٠,٠١
سلطة الفواكه، شراب ثخين	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٧	٠,١٨	٤٨,٧٣	١٨٦,١٥	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٣
سلطة الفواكه، عبوة العصير	٢٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٧	٠,٠٧	٣٢,٤٩	١٢٤,٥٠	٠,٠٠	٢,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠
سلطة الفواكه، شراب خفيف	٢٥٢,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	٠,٨٦	٠,١٨	٣٨,١٥	١٤٦,١٦	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٣
سلطة الفواكه، عبوة المياه	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٦	٠,١٧	١٩,٢٨	٧٣,٥٠	٠,٠٠	٢,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٢
الفواكه، شراب ثخين	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٧	٠,١٧	٤٦,٩٠	١٨١,٠٤	٠,٠٠	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٢
الفواكه، عبوة العصير	٢٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٩	٠,٠٢	٢٨,١١	١٠٩,٠٢	٠,٠٠	٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠
الفواكه، شراب خفيف	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٧	٠,١٧	٣٦,١٣	١٣٧,٩٤	٠,٠٠	٢,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٢
الفواكه، مخلوطة، مجمدة	٢٩٣,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٧,٢١	١,٤٤	١٨٧,٧٠	٧١١,٩٩	٠,٠٠	٢٢,٨٥	٠,٠٠	٠,١٢
الفواكه، مخلوطة، مجمدة، محلاة، ملذبة	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٥	٠,٤٥	٦٠,٥٨	٢٤٥,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٨
الفواكه، مخلوطة، شراب ثخين	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٤	٠,٢٦	٤٧,٨٤	١٨٣,٦٠	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٣
الفواكه، عبوة المياه	٢٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٠	٠,١٢	٢٠,١٧	٧٥,٨٤	٠,٠٠	٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٢
التوم، الخام	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	فص	٠,١٩	٠,٠٢	٠,٩٩	٤,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠
الغريب فروت،	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٧	٠,٢٣	١٧,٦٦	٦٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢

obeikandi.com

الطازج، الوردي والأحمر											
الغريب فروت، الطازج، الأبيض	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٩	٠,٢٣	١٩,٣٤	٧٥,٩٠	٠,٠٠	٢,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٢
الغريب فروت، أجزاء، معلب، العصير	٢٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٤	٠,٢٢	٢٢,٩٣	٩٢,١٣	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢
الغريب فروت، أجزاء، معلب، الخفيف	٢٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٢	٠,٢٥	٣٩,٢٢	١٥٢,٤٠	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٣

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للشخص أ

الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠,٢١	١٣٦,٥٠	٤٢٦,٠٠	٣٧,٥٠	١٨,٠٠	٠,٦٣	٦٣,٠٠	٠,٠٠	٣٣,٠٠	٠,١٤	٠,٤٨	٠,٠٨	٠,٠٦	٩,١٥	١٩,٥٠	٠,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٥
٠,١٦	١٠٤,٤٠	٣٤٤,٤٠	٣,٠٠	١٣,٢٠	٠,٤٨	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٣٣,٦٠	٠,١١	٠,٣٨	٠,٠٦	٠,٠٦	٨,٤٠	١٥,٦٠	٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٤
٠,١٥	١٧,٩٢	٢٣٨,٠٨	٢٥,٦٠	١٥,٣٦	٠,٣٣	٢٥,٦٠	٠,٠٠	١٩,٤٦	٠,١٠	٠,٤٤	٠,١٠	٠,٠٥	٥,١٢	١٨١,٧٦	٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨
٠,١٨	١٧,٦٤	٢٣٩,٤٠	٢٥,٢٠	١٥,١٢	٠,٣٣	٢٥,٢٠	٠,٠٠	١٩,٤٠	٠,١٠	٠,٤٣	٠,١٠	٠,٠٥	٥,٠٤	١٨٣,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨
٠,١٧	١٧,٠٨	٢٣٩,١٢	٢٤,٤٠	١٤,٦٤	٠,٣٤	٢٦,٨٤	٠,٠٠	١٩,٥٢	٠,١٠	٠,٤٤	٠,١٠	٠,٠٥	٥,١٢	١٨٣,٠٠	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧
٠,١٦	١٨,٢٧	٢٣٧,٥١	٢٣,٤٩	١٣,٠٥	٠,٢٩	٢٦,١٠	٠,٠٠	١٩,٣١	٠,١٠	٠,٤٢	٠,١٠	٠,٠٥	٤,٩٦	١٨٢,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨
٠,١٦	٤,٦٥	٢٦٨,١٥	٢٣,٢٥	١٣,٩٥	٠,٥٠	٢٤,٨٠	٠,٠٠	١١,٦٣	٠,٠٦	٠,٦٢	٠,٠٦	٠,٠٥	١٥,٥٠	١٩٨,٤٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,١٢
٠,٢٥	٧,٥٩	٣٦٦,٨٥	٤٥,٥٤	٢٢,٧٧	٠,٨٩	٢٢,٧٧	٠,٠٠	١٠,٦٣	٠,٠٨	١,٠١	٠,١٠	٠,٠٥	٩,١١	٣٧,٩٥	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٠
٠,٢٥	٧,٥٠	٣٢٧,٥٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠	١,٤٥	٢٥,٠٠	٠,٠٠	١٠,٥٠	٠,٠٨	١,٠٣	٠,١٠	٠,٠٥	٦,٢٥	٣٢,٥٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣
٠,٢٥	٧,٥٦	٣٧٢,٩٦	٤٥,٣٦	٢٢,٦٨	٠,٩١	٢٢,٦٨	٠,٠٠	١٠,٥٨	٠,٠٨	١,٠١	٠,١٠	٠,٠٥	٩,٣٢	٤٠,٣٢	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٠
٠,٢٠	٢,٤٨	٣٢٤,٨٨	٣٧,٢٠	٢٢,٣٢	٠,٨٩	٢٧,٢٨	٠,٠٠	١٠,٤٢	٠,٠٧	١,٠٢	٠,١٠	٠,٠٥	٥,٤٦	٣٩,٦٨	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٧
٠,٢٦	٧,٨٣	٣٧٠,٦٢	٤٤,٣٧	٢٠,٨٨	٠,٩١	٢٣,٤٩	٠,٠٠	١٠,٩٦	٠,٠٨	١,٠٢	٠,١٠	٠,٠٥	٩,٤٠	٣٩,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,١٠
٠,٠٧	٠,٠٠	٢٦٢,٠٨	٢٢,٢٣	١٢,٨٧	٠,٤٦	١٧,٥٥	٠,٠٠	٤,٩١	٠,٠٥	٠,٤٧	٠,٠٧	٠,٠٦	٨,١٩	٢٤,٥٧	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٣٠
٠,١٠	٢,٥٩	٥١٥,٤١	٤١,٤٤	٢٥,٩٠	٠,٩١	٣١,٠٨	٠,٠٠	١٠,٨٨	٠,١٠	٠,٤٧	٠,١٣	٠,٠٨	٢,٥٩	٤٩,٢١	٠,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,١٠
٠,٠١	٠,٠٣	٢,٩٦	٠,٥٨	٠,٤٢	٠,٠٢	٠,٩٢	٠,٠٠	١,٠٥	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٨	٤,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٢	١,٨٤	١٤,٤٨	٢,٥٦	٠,٨٠	٠,٠٥	٣,٦٠	٠,٠٠	٢,١٢	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٢	٦,٥٦	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦
٠,٠٨٠	١٧,١٠	٤٩٤,٠٠	٤٩,٤٠	٣٢,٣٠	٠,٨٧	٢٢٦,١٠	٠,٠٠	١٧٦,٧٠	٠,٢٥	١,١٠	٠,٢١	٠,٠٨	٣٤,٥٨	١٣٧,٥٢	١,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٠٦
٠,٠٥	٧,٢٠	٦,٠٤	٣,٦٠	٣,٢٤	٠,٠٧	٥٢,٢٠	٠,٠٠	٥٩,٧٦	٠,٠٦	٠,٢٧	٠,٠٥	٠,٠٢	١٢,٧١	٨١,٠٤	٠,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠١
٠,٤٦	٨٥,٠٠	٤٢٦,٧٠	٤٥,٩٠	٥١,٠٠	١,٩٠	٣٥٧,٠٠	٠,٠٠	١٢٩,٣٧	٠,١٩	١,٠٩	٠,٢٠	٠,٠٩	٤٤,٨٨	١٠١٦,٦٠	٠,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٣
٠,٨٨	٠,٠٠	٤٣,٤٠	١٠,٦٤٠	٥٠,٤٠	٠,٣٥	١,٤٠	٠,٠٠	٨,٤٠	٠,٠٨	٠,٧٨	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٠٠	٨,٤٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٦	٠,٢٧
٠,٣٧	١٣,٠٩	١٩١,٧٣	٧٩,٣١	٢٤,٦٤	٠,٤٧	١,٠٤	٠,٠٠	٣٥,٧٣	٠,٠٥	١,٢٤	٠,٠٥	٠,١٧	٤,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٢٨
٠,٦٤	٥٢٩,٧٣	٣١٩,٨٠	١٠٦,٦٠	٣٢,٨٠	١,٤١	٨,٢٠	٠,٠٠	٧٩,٧٠	٠,٠٨	١,٩٧	٠,١٣	٠,٠٥	١٣,٩٤	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٧٧
١,٣٦	٧٢٩,٦٠	٣٤٣,٠٤	١٣٠,٥٦	٤٣,٥٢	٠,٩٧	٧,٦٨	٠,٠٠	١١٤,٦٩	٠,١٥	٢,٤٦	٠,١٣	٠,٠٨	١١,٧٨	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٥١
٠,٦٩	٢٣,١٠	٤١٥,٨٠	١٣٧,٠٦	٥٦,٩٨	٠,٨٠	٣,٠٨	٠,٠٠	٧,٠٣	٠,٠٩	٢,٦٢	٠,٠٩	٠,٠٣	١٠,٤٧	٤٣,١٢	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٨٦
٠,٧٩	٢٧,٨٨	٤٠٨,٣٦	١٣٨,٩٢	٥٢,٤٨	١,٠٠	٣,٢٨	٠,٠٠	٧٦,١٠	٠,١٠	٢,٦٤	٠,١١	٠,٠٩	١٠,١٧	٣٦,٠٨	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٨	٠,٦١
٠,٦٤	٣٥٠,٩٦	٣١٩,٨٠	١٠٦,٦٠	٣٢,٨٠	١,٤١	٨,٢٠	٠,٠٠	٧٩,٧٠	٠,٠٨	١,٩٧	٠,١٣	٠,٠٥	١٣,٩٤	٢٦,٢٤	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٣٩
١,٣٦	٧٢٩,٦٠	٣٤٣,٠٤	١٣٠,٥٦	٤٣,٥٢	٠,٩٧	٧,٦٨	٠,٠٠	١١٤,٦٩	٠,١٥	٢,٤٦	٠,١٣	٠,٠٨	١١,٧٨	٢٥,٦٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٣١
٠,٦٩	٢٣,١٠	٤١٥,٨٠	١٣٧,٠٦	٥٦,٩٨	٠,٨٠	٣,٠٨	٠,٠٠	٧,٠٣	٠,٠٩	٢,٦٢	٠,٠٩	٠,٠٣	١٠,٤٧	٤٣,١٢	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٨٦
٠,١٤	١,١٠	٢١٣,٤٠	١٦,٥٠	٧,٧٠	٠,٤٠	١٤,٨٠	٠,٠٠	١,٨٧	٠,٠٨	٠,١١	٠,٠٢	٠,٠٣	٨,٨٠	٤,٤٠	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠١
٠,١٤	١,١٠	٧٨,١٠	٩,٩٠	٥,٥٠	٠,٢٢	٧,٧٠	٠,٠٠	٢,٧٧	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,٠٦	٠,٠٦	٤,٨٥	٥,٥٤	٠,٢٨	٣,٨٨	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٦
٠,١٤	٨٠,٣٣	٧٢,٠٢	١٦,٦٢	٨,٣١	٠,٦١	١١,٠٨	٠,٠٠	٢,٧٧	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,٠٦	٠,٠٨	٤٩,٥٠	١٩,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٨٨,٠٠	١٠٤٥٠	٢٢,٠٠	١١,٠٠	٠,٥٥	٣٠,٢٥	٠,٠٠	٧,٧٨	٠,١٤	٠,٢٨	٠,٠٦	٠,٠٨	٢,٧٦	١٠,٩٢	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,١٠	١,٠٤	٧٤,٨٨	١,٠٤٠	٥٧٢	٠,١٤	٧,٧٨	٠,٠٠	٦,٧٦	٠,٠٢	٠,١١	٠,٠١	٠,٠١	٢,٧٦	٨٩٠	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٥٢	٥٣٤	١١٦٠,٥٦	٧١٢٠	٢٢٣٠	٢,٠٥	٥٦٩٦	٠,٠٠	٢٢٤٣	٠,٣٤	٠,٩٢	٠,١٨	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٣

orbitarab.com

| | | |

٤٦ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		الغريب فروت، أجزاء، معلب، الماء	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٢	٠,٢٤	٢٢,٣٣	٨٧,٨٤	٠,٠٠	٠,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٢
		العنب، الطازج	٩٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٨	٠,٣٢	١٥,٧٨	٦١,٦٤	٠,٠٠	٠,٩٢	٠,٠٠	٠,١٠
		لاكهة الكيوي، الطازجة	١٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٥	٠,٧٨	٢٦,٣٤	١٠٧,٩٧	٠,٠٠	٦,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٥
		الكرات، المطبوخ	١٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كرات	١,٠٠	٠,٢٥	٩,٤٥	٣٨,٤٤	٠,٠٠	١,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٤
		الكرات، الطازج	٨٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٤	٠,٢٧	١٢,٥٩	٥٤,٢٩	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٤
		البيبرون، الطازج، بدون القشر	٢١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٣	٠,٦٤	١٩,٧٦	٦١,٤٨	٠,٠٠	٥,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٨
		لمكس، بورعيد، الطازج	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٧١	٠,١٢	١,٢٨	٧,١٥	٠,٠٠	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٢
		لمكس، جبل الطليلب، الطازج	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٦	٠,١٠	١,١٥	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٢
		لمكس، متزوع الأوراق، الطازج	١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ورقة	٠,١٣	٠,٠٣	٠,٣٥	١,٨٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠
		لمكس، رومين، الطازج	١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ورقة	٠,١٦	٠,٠٢	٠,٢٤	١,٤٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠
		اللايم، الخام	٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٠,٤٧	٠,١٣	٧,٠٦	٢٠,١٠	٠,٠٠	١,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٢
		للأنغو، الطازجة	١٦٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٨٤	٠,٤٥	٢٨,٠٥	١٠٧,٢٥	٠,٠٠	٢,٩٧	٠,٠٠	٠,١٢
		كرات البطيخ، المعدة، غير مطبوخة	١٧٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٤٥	٠,٤٣	١٣,٧٤	٥٧,٠٩	٠,٠٠	١,٢١	٠,٠٠	٠,١٠
		البطيخ، الشمام، الطازج	١٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٦	٠,٥٠	١٤,٨٠	٦١,٩٥	٠,٠٠	١,٤٢	٠,٠٠	٠,١٢
		البطيخ، القصبة، الطازج	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٣	٠,١٧	١٠,٥٤	٤٤,٢٠	٠,٠٠	١,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٥
		البطيخ، الن، الطازج	١٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨١	٠,١٨	١٦,٢٥	٦٧,٩٥	٠,٠٠	١,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٥
		القطر، المطبوخ	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٩	٠,٧٣	٨,٠٢	٤٢,١٢	٠,٠٠	٣,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٩
		القطر، المثلب، المواد الصلبة الجافة	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٢	٠,٤٥	٧,٧٤	٣٧,٤٤	٠,٠٠	٣,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٦
		القطر، ليتوكي، الطازج	٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٠,١٢	٠,٠٢	٠,٣٥	١,٧٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠
		القطر، الطازج	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٣	٠,٢٣	٢,٨٦	١٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٤

onelkanar.com

القطر، شيلتاك، المطبوخ	١٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٦	٠,٣٢	٢٠,٧١	٧٩,٧٥	٠,٠٠	٣,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٩
القطر، شيلتاك، المجفف	٣,٦٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٠,٣٤	٠,٠٤	٢,٧١	١٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٤١	٠,٠٠	٠,٠١
التكنار، الخوخ، المعلب، مع إضافة V	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٣	٠,٢٣	٣٦,١٢	١٤٠,٥٦	٠,٠٠	١,٥١	٠,٠٠	٠,٠٣
التكنار، الخوخ، المعلب، بدون فيتامين ج	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٣	٠,٢٣	٣٦,١٢	١٤٠,٥٦	٠,٠٠	١,٥١	٠,٠٠	٠,٠٣
التكنار، البابايا، المعلبة	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٣	٠,٣٨	٣٦,٢٨	١٤٢,٥٠	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٠٠	٠,١٣
التكنار، المشمش، المعلب، بدون إضافة الفيتامين	٢٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٧	٠,٠٥	٣٤,٦٦	١٣٤,٤٦	٠,٠٠	١,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠
التكنارين، الطازج	١٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	١,٢٨	٠,٦٣	١٦,٠٢	٦٦,٦٤	٠,٠٠	٢,١٨	٠,٠٠	٠,٠٧
الباميا، المطبوخة	٨٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٥٠	٠,١٤	٥,٧٧	٢٥,٦٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
الباميا، الطازجة	١٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٠	٠,١٠	٧,٦٣	٣٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٣
الباميا، المجمدة، المطبوخة	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٥,٣٠	٠,٧٧	١٤,٦٦	٧١,٤٠	٠,٠٠	٧,١٤	٠,٠٠	٠,٢٠
الباميا، المجمدة، الغير معدة	٢٨٤,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٤,٨٠	٠,٧١	١٨,٨٦	٨٥,٢٠	٠,٠٠	٦,٢٥	٠,٠٠	٠,٢٠
الزيتون، الأخضر	٣,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الزيتون، الناضج، المعلب (جامبو – سوبر)	٨,٣٠٠٠	١,٠٠٠	حجم جمبو	٠,٠٨	٠,٥٧	٠,٤٧	٦,٧٢	٠,٠٠	٠,٢١	٠,٠٠	٠,٠٨
الزيتون، الناضج، المعلب (الصغير – إكسترا)	٨,٤٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٧	٠,٩٠	٠,٥٣	٩,٦٦	٠,٠٠	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,١٢
البصل، المطبوخ	٢١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٨٦	٠,٤٠	٢١,٣٢	٩٢,٤٠	٠,٠٠	٢,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٦
البصل، المعلب، الصلب والسائل	٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	بصلة	٠,٥٤	٠,٠٦	٢,٥٣	١١,٩٧	٠,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٠,٠١
البصل، الطازج	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٦	٠,٢٦	١٣,٨١	٦٠,٨٠	٠,٠٠	٢,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٥
البرتقال، الطازج	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٩	٠,٢٢	٢١,١٥	٨٤,٦٠	٠,٠٠	٤,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٤
البابايا، الطازجة	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٥	٠,٢٠	١٣,٧٣	٥٤,٦٠	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٦
الجزر الأبيض، المطبوخ، مع الملح	٧٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٠٣	٠,٢٣	١٥,٢٣	٦٣,١٨	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٠٤

obeikandl.com

الجزر الأبيض، المطبوخ، بدون الملح	٧٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٠٣	٠,٢٣	١٥,٢٣	٦٣,١٨	٠,٠٠	٣,١٧	٠,٠٠	٠,٠٤
الجزر الأبيض، الطازج	١٣٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٠	٠,٤٠	٢٣,٩٣	٩٩,٧٥	٠,٠٠	٦,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٧
المشمش، المعلب، عبوة الشراب الثخين	٢٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٨	٠,٢٦	٥٢,٢٤	١٩٣,٨٨	٠,٠٠	٣,٤١	٠,٠٠	٠,٠٣
المشمش، المعلب، عبوة العصير	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٨	٠,٠٨	٢٨,٩٣	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
المشمش، المعلب، عبوة الشراب الخفيف	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٣	٠,٠٨	٣٦,٥٢	١٣٥,٥٤	٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠
المشمش، المعلب، عبوة المياه	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٧	٠,١٥	١٤,٩١	٥٨,٥٦	٠,٠٠	٣,١٧	٠,٠٠	٠,٠٢
المشمش، المعلب، عبوة الشراب الثخين - X	٢٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٣	٠,٠٨	٦٨,٢٨	٢٥١,٥٢	٠,٠٠	٢,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠
المشمش، المعلب، الشراب الخفيف- X	٢٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٩	٠,٢٥	٢٧,٤٢	١٠٣,٧٤	٠,٠٠	٢,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٢
المشمش، المتزوع الماء، المعالج بالكبريت	١١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٦٧	١,١٩	٩٦,٤٩	٣٧٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣
المشمش، المجفف، المعالج بالكبريت	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٨	١,٢٢	٩٨,١٣	٣٨٢,٤٠	٠,٠٠	١٣,١٢	٠,٠٠	٠,١٣
المشمش، الطازج	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٩	٠,١٥	١٨,٨٧	٧٣,١٠	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٢
المشمش، المجمد، المقطع شرائح، المحلى	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٨	٠,٣٣	٥٩,٩٥	٢٣٥,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٣
الكمثرى، الأسيوية، الطازجة	١٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٠,٦١	٠,٢٨	١٢,٩٩	٥١,٢٤	٠,٠٠	٤,٣٩	٠,٠٠	٠,٠١

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطيقات والصلصات

obeikandl.com

٤٣ اللحوم | جدول تركيب الأغذية

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٢٢	٤٨٨	٣٢٢,٠٨	٢٤٤٠	٢٤٤٠	١,٠٠	٣٦٦٠	٠,٠٠	٢١,٤٧	٠,٠٥	٠,٦١	٠,٠٥	٠,١٠	٥٣,١٩	٠,٠٠	٠,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٢
	٠,٠٤	١,٨٤	١٧٥,٧٢	٩٢٠	٤٦٠	٠,٢٧	١٢,٨٨	٠,٠٠	٣,٥٩	٠,١٠	٠,٢٨	٠,٠٦	٠,٠٨	٣,٦٨	٩٢٠	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠١
	٠,٣٠	٨,٨٥	٥٨٧,٦٤	٧٠,٨٠	٥٣١٠	٠,٧٣	٤٩,٠٢	٠,٠٠	٦٧,٢٦	٠,١٦	٠,٨٩	٠,٠٩	٠,٠٤	١٧٣,٤٦	٣١,٨٦	١,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٢	٠,٠٧
	٠,٠٧	١٢,٤٠	١٠٧,٨٨	٢١,٠٨	١٧,٣٦	١,٣٦	٣٧,٢٠	٠,٠٠	٣٠,١٣	٠,١٤	٠,٢٥	٠,٠٢	٠,٠٤	٥,٢١	٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٧
	٠,١١	١٧,٨٠	١٦٠,٢٠	٣١,١٥	٢٤,٩٢	١,٨٧	٥٢,٥١	٠,٠٠	٥٧,٠٥	٠,٢٠	٠,٣٦	٠,٠٣	٠,٠٥	١٠,٦٨	٨,٩٠	٠,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,١١
	٠,١٣	٤٢٤	٢٩٢,٥٦	٣٣,٩٢	١٦,٩٦	١,٢٧	٥٥,١٢	٠,٠٠	٤٢,٤٧	٠,١٧	٠,٢١	٠,٠٤	٠,٠٨	١١٢,٣٦	٦,٣٦	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٢
	٠,٠٩	٢٧٥	١٤١,٣٥	١٢,٦٥	٧,١٥	٠,١٧	١٧,٦٠	٠,٠٠	٤٠,٣٢	٠,٠٣	٠,١٧	٠,٠٣	٠,٠٣	٤,٤٠	٥٣,٣٥	٠,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠١
	٠,١٢	٤,٩٥	٨٦,٩٠	١١,٠٠	٤,٩٥	٠,٢٨	١٠,٤٥	٠,٠٠	٣٠,٨٠	٠,٠٢	٠,١٠	٠,٠٢	٠,٠٣	٢,١٥	١٨,١٥	٠,١٥	٦٢,١٥	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠١
	٠,٠٣	٠,٩٠	٢٦١٠	٢,٥٠	١,١٠	٠,١٤	٦,٨٠	٠,٠٠	٤,٩٨	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠١	٠,٠١	١,٨٠	١٩,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٠٣	٠,٨٠	٢٩,٠٠	٤,٥٠	٠,٦٠	٠,١١	٣,٦٠	٠,٠٠	١٣,٥٧	٠,٠١	٠,٠٥	٠,٠١	٠,٠١	٢,٤٠	٢٦,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠
	٠,٠٧	١,٣٤	٦٨,٣٤	١٢,٠٦	٤,٠٢	٠,٤٠	٢٢,١١	٠,٠٠	٥,٤٩	٠,٠٣	٠,١٣	٠,٠١	٠,٠٢	١٩,٤٩	٠,٦٧	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠١
	٠,٠٧	٣,٣٠	٢٥٧,٤٠	١٨,١٥	١٤,٨٥	٠,٢١	١٦,٥٠	٠,٠٠	٢٣,١٠	٠,٢١	٠,٩٦	٠,١٠	٠,١٠	٤٥٧١	٤٤١,٨٥	١,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,١٧
	٠,٢٩	٥٣,٦٣	٤٨٤,٤٠	٢٠,٧٦	٢٤,٢٢	٠,٥٠	١٧,٣٠	٠,٠٠	٤٤,٤٦	٠,١٩	١,١١	٠,٠٣	٠,٢٩	١٠,٧٣	٣٠٦,٢١	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٢
	٠,٢٨	١٥,٩٣	٤٦,٩٣	٣٠,٠٩	١٩,٤٧	٠,٣٧	٨,٥٠	٠,٠٠	٣٠,٠٩	٠,٢١	١,٠١	٠,٠٤	٠,٠٧	٧٤,٦٩	٥٦٩,٩٤	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٢
	٠,٢٧	٢٠,٤٠	٢٥٧,٠٠	١١,٩٠	١٣,٦٠	٠,٦٨	٢٨,٩٠	٠,٠٠	٢٨,٩٠	٠,٢٠	٠,٦٨	٠,٠٣	٠,١٠	٢٧,٢٠	٥,١٠	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠
	٠,١٢	١٧,٧٠	٤٧٩,٦٧	١٢,٣٩	١٠,٦٢	٠,١٢	١٠,٦٢	٠,٠٠	١٠,٦٢	٠,١١	١,٠٦	٠,٠٤	٠,١٤	٤٣,٩٠	٧,٠٨	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠
	١,٣٦	٣,١٢	٥٥٥,٣٦	١٣٥,٧٢	١٨,٧٢	٢,٧١	٩,٣٦	٠,٠٠	٢٨,٣٩	٠,١٦	٦,٩٦	٠,٤٧	٠,١١	٦,٢٤	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٠٠
	١,١٢	٦٦٣,٠٠	٢()١,٢٤	١٠٢,٩٦	٢٣,٤٠	١,٢٣	١٧,١٦	٠,٠٠	١٩,١٩	٠,٠٩	٢,٤٨	٠,٠٣	٠,١٤	١٠,٧٣	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٢
	٠,٠٣	٠,١٥	١٩,٠٥	٥,٦٥	٠,٨٠	٠,٠٤	١,٥٠	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٠١	٠,١٨	٠,٠١	٠,٠٥	٧٤,٤٩	٠,٠٥	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٥١	٢,٨٠	٢٥٩,٠٠	٧٢,٨٠	٧,٠٠	٠,٧٣	٣,٥٠	٠,٠٣	٨,٤٠	٠,٠٧	٢,٨٣	٠,٢٩	٠,٠٦	١,٦١	٠,٠٠	٠,٠٨	٥٦٠	١٣٣	٠,١٠	٠,٠١
	١,٩٣	٥,٨٠	١٦٩,٦٥	٤٢,٠٥	٢,٣٠	٠,٦٤	٤,٣٥	٠,٠٠	٣,٠٦	٠,٢٣	٢,١٨	٠,٢٥	٠,٠٦	٠,٤٤	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	١,٤٩	٠,٠٤	٠,١٠
	٠,٢٨	٠,٤٧	٥٥,٢٢	١,٠٥٨	٤,٧٥	٠,٠٦	٤٠	٠,٠٠	٥,٨٨	٠,٠٣	٠,٥١	٠,٠٥	٠,٠١	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠
	٠,٢٣	٧,٥٣	٢٨٦,١٤	٢٢,٥٩	١٢,٥٥	٠,٩٥	١٧,٥٧	٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٠٥	٠,٦٥	٠,٠٣	٠,٠٣	١٣٦,٥٤	٣٣١,٣٢	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٣٨	١٢,٥٠	٧٧,٥٠	٠,٠٠	٧,٥٠	٠,٨٥	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٢٥	٠,٠٣	٠,٣٨	٠,٠٣	٠,٠٣	٧,٥٠	٢٧,٥٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠
	٠,٢٠	١٧,٤٣	٩٩,٦٠	١٤,٩٤	٩,٩٦	٠,٤٧	١٢,٤٥	٠,٠٠	٣,٤٩	٠,٠٢	٠,٧٢	٠,٠٢	٠,٠٢	١٢,٢٠	٦٤,٧٤	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,١٢	٠,٠٠	٢٨٨,٣٢	٢١,٧٦	١,٠٨٨	٠,١٠	٦,٨٠	٠,٠٠	٥,٠٣	٠,٠٣	١,٣٥	٠,٠٦	٠,٠٦	٧,٣٤	١٠٠,٦٤	١,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٠٠
	٠,٤٤	٤,٠٠	٢٥٧,٦٠	٤٤,٨٠	٤٥,٦٠	٠,٣٦	٥٠,٤٠	٠,٠٠	٣٦,٥٦	٠,١٥	٠,٧٠	٠,٠٥	٠,٠٥	١٣,٠٤	٤٦,٤٠	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠
	٠,٦٠	٨,٠٠	٣٠٣,٠٠	٦٣,٠٠	٥٧,٠٠	٠,٨٠	٨١,٠٠	٠,٠٠	٨٧,٨٠	٠,٢٢	١,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٢١,١٠	٦٦,٠٠	٠,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	١,٠٨	٧,٦٥	٥٩٦,٧٠	١١٧,٣٠	١٣٠,٠٥	١,٧١	٢٤٤,٨٠	٠,١٣	٣٧١,٢٨	٠,١١	٢,٠١	٠,٣١	٠,٣١	٣١,١١	١٣٠,٠٥	١,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠
	١,٥١	٨,٥٢	٥٩٩,٢٤	١١٩,٢٨	١٣٢,١٢	١,٦٢	٢٣٠,٠٤	٠,٠٠	٤١٩,١٨	٠,١١	٢,٠٢	٠,٣١	٠,٢٦	٣٥,٢٢	١٣٠,٦٤	١,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٢	٧٤,٥٣	٠,٧٥	٠,٢٥	٠,٣٣	٠,٢٨	٧,٨٠	٠,٠٠	٧,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٢,٩١	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٠٢	٧٣٢٥	٠,٦٢	٠,٢٥	٠,٣٤	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٣٣٦	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠

obeikan.com

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٤٨ الملحق	الكشرى، الفلفل، حبوة الفراب الفخين	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٣	٠,٣٥	٥٠,٩٩	١٩٦,٨٤	٠,٠٠	٤,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٣
	الكشرى، الفلفل، حبوة المعصير	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٤	٠,١٧	٣٢,٠٩	١٢٤,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكشرى، الفلفل، حبوة الفراب الخفيف	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٨	٠,٠٨	٣٨,٠٨	١٤٣,٠٧	٠,٠٠	٤,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكشرى، الفلفل، حبوة الماء	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٦	٠,٠٧	١٩,٠٦	٧٠,٧٦	٠,٠٠	٣,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكشرى، الفلفل، حبوة الفراب الفخين - X	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥١	٠,٣٥	٦٧,١٧	٢٥٨,٠٢	٠,٠٠	٤,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٣
	الكشرى، الفلفل، حبوة الفراب الفخين - X	٢٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٧٤	٠,٢٥	٣٠,١٣	١١٦,٠٩	٠,٠٠	٣,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٢
	الكشرى، الفلفل، الفلفل- X	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٤	٠,٦٦	٢٤,٩٣	٩٧,٣٥	٠,٠٠	٣,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٣
	البازلاء، والجزر، الفلفل	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٥٣	٠,٦٩	٢١,٦٢	٩٦,٩٠	٠,٠٠	٥,١٠	٠,٠٠	٠,١٣
	البازلاء، والجزر، الجمد، المطبوخ	٢٧٨,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٨,٥٩	١,١٧	٢٨,١٣	١٣٣,٤٤	٠,٠٠	٨,٦٢	٠,٠٠	٠,٢٢
	البازلاء والبصل، الفلفل	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٤	٠,٤٦	١٠,٢٨	٦١,٢٠	٠,٠٠	٢,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٨
	البازلاء والبصل، الجمد، المطبوخ	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٧	٠,٣٦	١٥,٥٣	٨١,٠٠	٠,٠٠	٣,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٧
	البازلاء، الفرنة الصافية للأكل، الطازجة	٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٧٤	٠,٢٠	٧,٤١	٤١,١٦	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٤

opelkanal.com

البازلاء، الخضراء، المطبوخة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٥٨	٠,٣٥	٢٥,٠٢	١٣٤,٤٠	٠,٠٠	٨,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٦
البازلاء، الخضراء، المعلبة	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٥١	٠,٦٠	٢١,٣٩	١١٧,٣٠	٠,٠٠	٦,٩٧	٠,٠٠	٠,١٠
البازلاء، الخضراء، المعلبة، المنكة	٢٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٠١	٠,٦١	٢١,٠٠	١١٣,٥٠	٠,٠٠	٤,٥٤	٠,٠٠	٠,١١
البازلاء، الخضراء، الطازجة	١٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٨٦	٠,٥٨	٢٠,٩٧	١١٧,٤٥	٠,٠٠	٧,٤٠	٠,٠٠	٠,١٠
البازلاء، الخضراء، المجمد، المطبوخ	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	١٣,٠٣	٠,٦٨	٣٦,٠٨	١٩٧,٣٤	٠,٠٠	١٣,٩٢	٠,٠٠	٠,١٣
الفلفل، الحريف الخار، الأخضر، المعلب	٧٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٦٦	٠,٠٧	٣,٧٢	١٥,٣٣	٠,٠٠	٠,٩٥	٠,٠٠	٠,٠١
الفلفل، الحريف الخار، الأخضر، الطازج	٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٩٠	٠,٠٩	٤,٢٦	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٠١
الفلفل، الحريف الخار، الأحمر، المعلب	٧٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٦٦	٠,٠٧	٣,٧٢	١٥,٣٣	٠,٠٠	٠,٩٥	٠,٠٠	٠,٠١
الفلفل، الحريف الخار، الأحمر، الطازج	٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٩٠	٠,٠٩	٤,٢٦	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٠١
الفلفل، البالبينو، المعلب	١٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٥	١,٢٨	٦,٤٢	٣٦,٧٢	٠,٠٠	٣,٥٤	٠,٠٠	٠,١٤
الفلفل، الحلو، الأخضر، الطازج	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٣	٠,٢٨	٩,٥٨	٤٠,٢٣	٠,٠٠	٢,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٤
الفلفل، الحلو، الأحمر، الطازج	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٣	٠,٢٨	٩,٥٨	٤٠,٢٣	٠,٠٠	٢,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٤
الفلفل، الحلو، الأصفر، الطازج	١٨٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	١,٨٦	٠,٣٩	١١,٧٦	٥٠,٢٢	٠,٠٠	١,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٦
البرسيمون، الياباني، الحمام	١٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٠,٩٧	٠,٣٢	٣١,٢٣	١١٧,٦٠	٠,٠٠	٦,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٣
المخلل، الخيار، الحامض	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥١	٠,٣١	٣,٤٩	١٧,٠٥	٠,٠٠	١,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٨

obeikandl.com

المخلل، الخيار، مع الشبت	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٩	٠,٢٧	٥,٩١	٢٥,٧٤	٠,٠٠	١,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٧
المخلل، الخيار، مع الشبت، قليل الصوديوم	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٠,٤٠	٠,١٢	٢,٦٨	١١,٧٠	٠,٠٠	٠,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٣
المخلل، الخيار، الحامض، قليل الصوديوم	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٤٧	٠,٢٩	٣,٢٢	١٥,٧٣	٠,٠٠	١,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٧
المخلل، الخيار، الحلو	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٩	٠,٤٢	٥٠,٩٠	١٨٧,٢٠	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٠	٠,١١
المخلل، الخيار، الحلو، قليل الصوديوم	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٥٩	٠,٤٢	٥٠,٩٠	١٨٧,٢٠	٠,٠٠	١,٧٦	٠,٠٠	٠,١١
الأناناس، المعلب، عبوة الشراب الثخين	٢٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٩	٠,٢٨	٥١,٣١	١٩٨,١٢	٠,٠٠	٢,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٣
الأناناس، المعلب، عبوة العصير	٢٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٥	٠,٢٠	٣٩,٠٩	١٤٩,٤٠	٠,٠٠	١,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٢
الأناناس، المعلب، عبوة الشراب الخفيف	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩١	٠,٣٠	٣٣,٨٩	١٣١,٠٤	٠,٠٠	٢,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٣
الأناناس، المعلب، عبوة المياه	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٦	٠,٢٢	٢٠,٤٢	٧٨,٧٢	٠,٠٠	١,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٢
الأناناس، المعلب، عبوة الشراب الثخين X -	٢٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٨	٠,٢٩	٥٥,٩٠	٢١٥,٨٠	٠,٠٠	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٣
الأناناس، الطازج	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٠	٠,٦٧	١٩,٢٠	٧٥,٩٥	٠,٠٠	١,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٥
لسان الحمل، الخام	١٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٢,٣٣	٠,٦٦	٥٧,٠٨	٢١٨,٣٨	٠,٠٠	٤,١٢	٠,٠٠	٠,٢٦
الأجاص، المعلب، البفسجي، الشراب الثخين	٢٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٣	٠,٢٦	٥٩,٩٦	٢٢٩,٦٢	٠,٠٠	٢,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٣
الأجاص، المعلب، البفسجي، عبوة العصير	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٩	٠,٠٥	٣٨,١٨	١٤٦,١٦	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠
الأجاص، المعلب،	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٣	٠,٢٥	٤١,٠٣	١٥٨,٧٦	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٣

obeikandi.com

البنفسجي، الشراب الخفيف											
الأجاص، المعلب، البنفسجي، عبوة المياه	٢٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٧	٠,٠٢	٢٧,٤٦	١٠٢,٠٩	٠,٠٠	٢,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠
الأجاص، المعلب، البنفسجي ، عبوة الشراب التخين - X	٢٦١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٤	٠,٢٦	٦٨,٦٧	٢٦٣,٦١	٠,٠٠	٢,٦١	٠,٠٠	٠,٠٣
الأجاص، الطازج	١٦٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٣٠	١,٠٢	٢١,٤٧	٩٠,٧٥	٠,٠٠	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٨
فطائر البطاطس، صنع – منزلي	٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٦٨	١١,٥٨	٢١,٧٧	٢٠٦,٧٢	٠,٠٠	١,٥٢	٧٢,٩٦	٢,٣١
نقخات البطاطس، المجمدة، المعدة	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٩	١٣,٧٣	٣٩,٠١	٢٨٤,١٦	٠,٠٠	٤,١٠	٠,٠٠	٦,٥٣
سلطة البطاطس	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٧٠	٢٠,٥٠	٢٧,٩٣	٣٥٧,٥٠	٠,٠٠	٣,٢٥	١٧٠,٠٠	٣,٥٨
البطاطس، أو جراتين، صنع – منزلي	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٤٠	١٨,٦٠	٢٧,٦١	٣٢٣,٤٠	٠,٠٠	٤,٤١	٣٦,٧٥	٨,٦٥
البطاطس، المخبوزة بدون الجلد	٦١,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٢٠	٠,٠٦	١٣,١٥	٥٦,٧٣	٠,٠٠	٠,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٢
البطاطس، المخبوزة، الجلد فقط	٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤٩	٠,٠٦	٢٦,٧٢	١١٤,٨٤	٠,٠٠	٤,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٢
البطاطس، المخبوزة، مع الجلد	٢٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٤,٦٥	٠,٢٠	٥٠,٩٦	٢٢٠,١٨	٠,٠٠	٤,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٦
البطاطس، المقلية، المطبوخة بالجلد مع	٧٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٤٦	٠,٠٨	١٥,٧٠	٦٧,٨٦	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٢

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٤٩ اللحوم ● لحم الضأن

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم) فيتامين هـ (ملغم) فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٢١	١٣,٣٠	١٧٢,٩٠	١٨,٦٢	١٠,٦٤	٠,٥٩	١٣,٣٠	٠,٠٠	٣,١٩	٠,٠٣	٠,٦٤	٠,٠٥	٠,٠٣	٢,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٠
	٠,٢٢	٩,٩٢	٢٣٨,٠٨	٢٩,٧٦	١٧,٣٦	٠,٧٢	٢٢,٣٢	٠,٠٠	٢,٩٨	٠,٠٢	٠,٥٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٣,٩٧	٢,٤٨	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٢٠	١٢,٥٥	١٦٥,٦٦	١٧,٥٧	١٠,٠٤	٠,٧٠	١٢,٥٥	٠,٠٠	٣,٠١	٠,٠٣	٠,٣٨	٠,٠٥	٠,٠٣	١,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٠
	٠,٢٢	٤,٨٨	١٢٩,٣٢	١٧,٠٨	٩,٧٦	٠,٥١	٩,٧٦	٠,٠٠	٢,٩٣	٠,٠٢	٠,١٢	٠,٠٢	٠,٠٢	٢,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٢١	١٣,٣٠	١٧٠,٢٤	١٨,٦٢	١٠,٦٤	٠,٥٩	١٣,٣٠	٠,٠٠	٣,١٩	٠,٠٣	٠,٦٤	٠,٠٥	٠,٠٣	٢,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٠
	٠,١٧	٤,٩٤	١١١,١٥	١٧,٢٩	١٢,٣٥	٠,٤٩	١٧,٢٩	٠,٠٠	٢,٩٦	٠,٠٢	٠,٩٩	٠,٠٢	٠,٠٢	٤,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٢٠	٠,٠٠	٢٠٦,٢٥	١٨,١٥	٩,٩٠	٠,٤١	١٨,١٥	٠,٠٠	١٢,٠٥	٠,٠٣	٠,١٧	٠,٠٧	٠,٠٣	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,١٣	٠,٠٠
	١,٤٨	٦٦٣,٠٠	٢٥٥,٠٠	١١٧,٣٠	٣٥,٧٠	١,٩١	٥٨,٦٥	٠,٠٠	٤٦,٦٧	٠,٢٣	١,٤٨	٠,١٣	٠,١٨	١٦,٨٣	١٤٧١,٣٥	٠,٠٠	٠,٣٣	٠,٠٠
	١,٢٥	١٨٩,٠٤	٤٣٩,٢٤	١٣٦,٢٢	٤٤,٤٨	٢,٦١	٦٣,١٤	٠,٠٠	٧٢,٢٨	٠,٢٥	٣,٢٠	٠,١٧	٠,٦٤	٢٧,٥٢	٢١٥٧,٢٨	٠,٨٩	٠,٥٦	٠,١١
	٠,٧٠	٥٣٠,٤٠	١١٥,٢٠	٦١,٢٠	١٩,٢٠	١,٠٤	٢٠,٤٠	٠,٠٠	٣١,٩٢	٠,٢٣	١,٥٤	٠,٠٨	٠,١٢	٣,٦٠	١٩,٢٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٥
	٠,٥٢	٦٦,٦٠	٢١٠,٦٠	٦١,٢٠	٢٣,٤٠	١,٦٩	٢٥,٢٠	٠,٠٠	٣٥,٨٢	٠,١٦	١,٨٧	٠,١٣	٠,٢٧	١٢,٤٢	٦٣,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٠
	٠,٢٦	٣,٩٢	١٩٦,٠٠	٥١,٩٤	٢٣,٥٢	٢,٠٤	٤٢,١٤	٠,٠٠	٤٠,٨٧	٠,١٦	٠,٥٩	٠,٠٨	٠,١٥	٥٨,٨٠	١٣,٧٢	٠,٣٨	٠,٠٩	٠,٠٠
	١,٩٠	٤,٨٠	٤٣٣,٦٠	١٨٧,٢٠	٦٢,٤٠	٢,٤٦	٤٣,٢٠	٠,٠٠	١٠١,٢٨	٠,٣٥	٣,٢٣	٠,٢٤	٠,٤٢	٢٢,٧٢	٩٦,٠٠	٠,٦٢	٠,٠٣	٠,٠٠
	١,٢١	٤٢٨,٤٠	٢٩٤,١٠	١١٣,٩٠	٢٨,٩٠	١,٦٢	٣٤,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٣١	٠,١٠	١,٢٤	٠,١٤	٠,٢٠	١٦,٣٢	١٣٠,٩٠	٠,٦٥	٠,١٦	٠,٠٠
	١,٤٨	٥٧٦,٥٨	٢٧٦,٩٤	١٢٢,٥٨	٣٤,٠٥	٢,٧٢	٣٤,٠٥	٠,٠٠	٦٤,٩٢	٠,٢٣	١,٥٧	٠,١٦	٠,٢٣	١٦,١١	٩٧,٦١	٠,٠٠	٠,٣٠	٠,٠٥
	١,٨٠	٧,٢٥	٣٥٣,٨٠	١٥٦,٦٠	٤٧,٨٥	٣,١٣	٣٦,٢٥	٠,٠٠	٩٤,٢٥	٠,٢٥	٣,٠٣	٠,١٩	٠,٣٩	٥٨,٠٠	٩٢,٨٠	٠,٥٧	٠,٢٨	٠,٠٦
	٢,٣٨	٢٢٠,١١	٤٢٥,٠٤	٢٢٧,٧٠	٧٣,٣٧	٣,٩٧	٦٠,٧٢	٠,٠٠	١٤٨,٢٦	٠,٢٨	٣,٧٤	٠,٢٥	٠,٧١	٢٥,٠٥	١٦٩,٥١	٠,٤٣	٠,٣٣	٠,٠٥
	٠,١٢	٨٥٦,٢٩	١٣٦,٥١	١٢,٤١	١٠,٢٢	٠,٣٧	٥,١١	٠,٠٠	٧,٣٠	٠,١١	٠,٥٨	٠,٠٤	٠,٠٤	٤٩,٦٤	٤٤,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠١
	٠,١٤	٣,١٥	١٥٣,٠٠	٢٠,٧٠	١١,٢٥	٠,٥٤	٨,١٠	٠,٠٠	١٠,٩٣	٠,١٣	٠,٤٣	٠,٠٤	٠,٠١	١٠,٩١٣	٣٤,٦٥	٠,٣١	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,١٢	٨٥٦,٢٩	١٣٦,٥١	١٢,٤١	١٠,٢٢	٠,٣٧	٥,١١	٠,٠٠	٧,٣٠	٠,١١	٠,٥٨	٠,٠٤	٠,٠١	٤٩,٦٤	٨٦٧,٩٧	٠,٥٠	٠,٠٤	٠,٠١
	٠,١٤	٣,١٥	١٥٣,٠٠	٢٠,٧٠	١١,٢٥	٠,٥٤	٨,١٠	٠,٠٠	١٠,٩٣	٠,١٣	٠,٤٣	٠,٠٤	٠,٠١	١٣,٦٠	٢٣١,٣٠	٠,٣١	٠,٠٥	٠,٠٠
	٠,٤٦	٢٢٧,٥٦	٢٦٢,٤٨	٢٤,٤٨	٢٠,٤٠	٢,٥٦	٣١,٢٨	٠,٠٠	١٩,٠٤	٠,٢٦	٠,٥٤	٠,٠٥	٠,٠٥	٢,٥٦	٩٣,٨٧	٠,٩٤	٠,٠٩	٠,٠٧
	٠,١٨	٢,٩٨	٢٦٣,٧٣	٢٨,٣١	١٤,٩٠	٠,٦٩	١٣,٤١	٠,٠٠	٣٢,٧٨	٠,٣٧	٠,٧٦	٠,٠٤	٠,٠٤	١٣٣,٠٦	١٠٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,١٨	٢,٩٨	٢٦٣,٧٣	٢٨,٣١	١٤,٩٠	٠,٦٩	١٣,٤١	٠,٠٠	٣٢,٧٨	٠,٣٧	٠,٧٦	٠,٠٤	٠,١٠	٢٨٣,١٠	٨٤٩,٣٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠١
	٠,٣٢	٣,٧٢	٢٦٤,٣٢	٤٤,٦٤	٢٢,٣٤	٠,٨٦	٢٠,٤٦	٠,٠٠	٤٨,٣٦	٠,٣٢	١,٦٦	٠,٠٦	٠,٠٦	٢٤١,٣١	٤٤,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,١٩	١,٦٨	٢٧٠,٤٨	٢٨,٥٦	١٥,١٢	٠,٢٥	١٣,٤٤	٠,٠٠	١٢,٤٠	٠,١٧	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,١٧	١٢,٦٠	٣٦٤,٥٦	٠,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٣	١٨٧٢,٤٠	٣٥,٦٥	٢١,٧٠	٦,٢٠	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٣	١,٥٥	٢٣,٢٥	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٢٠	١٨٣٣,٢٦	١١٥,٨٨	٣٠,٠٣	١٥,٧٣	٠,٧٦	١٢,٨٧	٠,٠٠	١,٤٣	٠,٠١	٠,٠٩	٠,٠٤	٠,٠١	٢,٧٢	٤٧,١٩	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٩	١١,٧٠	٧٥,٤٠	١٣,٦٥	٧,١٥	٠,٣٤	٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٦٥	٠,٠١	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠١	١,٢٤	٢١,٤٥	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٣	٢٥,٧٤	٣٢,٨٩	٢٠,٠٢	٥,٧٣	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠١	١,٤٣	٢١,٤٥	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,١٣	١٥٠٢,٤٠	٥١,٢٠	١٩,٢٠	٦,٤٠	٠,٩٤	٦,٤٠	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٠٣	٠,٢٧	٠,٠٥	٠,٠٢	١,٩٢	٢٠,٨٠	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,١٣	٢٨,٨٠	٥١,٢٠	١٩,٢٠	٦,٤٠	٠,٩٤	٦,٤٠	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٠٣	٠,٢٧	٠,٠٥	٠,٠٢	١,٩٢	٢٠,٨٠	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٣٠	٢,٥٤	٢٦٤,١٦	١٧,٧٨	٤٠,٦٤	٠,٩٧	٣٥,٥٦	٠,٠٠	١١,٦٨	٠,١٨	٠,٧٤	٠,٠٨	٠,٠٤	١٨,٨٠	٢٥٤,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٢٥	٢,٤٩	٣٠٣,٧٨	١٤,٩٤	٣٤,٨٦	٠,٧٠	٣٤,٨٦	٠,٠٠	١١,٩٥	٠,١٧	٠,٧٠	٠,٠٥	٠,٠٤	٢٣,٦٦	٩,٩٦	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

| | | |

رقم الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٠٠١		البطاطس، القلية، الطويلة بدون الجلد	٧٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٣٣	٠,٠٨	١٥,٦١	٦٧,٠٨	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٢
٠٠٢		البطاطس، القلية، الجلد فقط	٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٩٧	٠,٠٣	٥,٨٥	٢٦,٥٢	٠,٠٠	١,١٢	٠,٠٠	٠,٠١
٠٠٣		البطاطس، القلية، المواد الصلبة الطرفة	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥٤	٠,٣٨	٢٤,٥٠	١٠٨,٠٠	٠,٠٠	٤,١٤	٠,٠٠	٠,٠٩
٠٠٤		البطاطس، القلية، المواد الصلبة والسائل	٣٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٠	٠,٣٣	٢٩,٦٧	١٣٢,٠٠	٠,٠٠	٤,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٩
٠٠٥		البطاطس، البيتا الكروية	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٧٨	٢١,٧٠	٣٣,٢٦	٣٢٦,٠٤	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٨,٤٧
٠٠٦		البطاطس، المهروسة، صنع - منزلي	٢١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠٧	١,٢٤	٣٩,٨٦	١٦١,٧٠	٠,٠٠	٤,٢٠	٤,٢٠	٠,٦٩
٠٠٧		البطاطس، المهروسة، مصنوعة من مسحوق	٢١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٩	١١,٧٦	٣١,٥٤	٢٣٧,٣٠	٠,٠٠	٤,٨٣	٨,٤٠	٣,٠٧
٠٠٨		البطاطس، معدة بالبايكربونيف بدون الجلد	٧٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٦٤	٠,٠٨	١٨,١٦	٧٨,٠٠	٠,٠٠	١,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٢
٠٠٩		البطاطس، معدة بالبايكربونيف، الجلد فقط	٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٥٥	٠,٠٦	١٧,١٩	٧٦,٥٦	٠,٠٠	٣,١٩	٠,٠٠	٠,٠٢
٠١٠		البطاطس، معدة بالبايكربونيف، مع الجلد	٢٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة وسط	٤,٩٣	٠,٢٠	٤٨,٧٤	٢١٢,١٠	٠,٠٠	٤,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٦
٠١١		البطاطس، أو برين، صنع - منزلي	١٩٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٦	٢,٤٨	٣٠,٠١	١٥٧,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٧٦	١,٥٥
٠١٢		البطاطس، صنع، مجفف	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٠٣	٩,٠٢	٢٦,٤١	٢١٠,٧٠	٠,٠٠	٤,٦٦	١٤,٧٠	٣,٣٨
٠١٣		المخرز، مجفف، على، مع إضافة	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٨٨	٠,٩٦	١١٧,٥٧	٤٤٧,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨
٠١٤		المخرز، مجفف، على،	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٧٠	٠,٥٥	٨١,٥٤	٣٠٧,٥٢	٠,٠٠	٩,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٥

opekanol.com

الخوخ، مجفف، محلى، بدون إضافة	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٠	٠,٥٧	٦٩,٦٤	٢٦٥,٣٦	٠,٠٠	١٦,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٥
الخوخ، مجفف، غير مطبوخ	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٤	٠,٨٨	١٠٦,٦٤	٤٠٦,٣٠	٠,٠٠	١٢,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٧
اليقطين، المطبوخ	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٦	٠,١٧	١١,٩٨	٤٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٠	٠,٠٠	٠,١٠
اليقطين، المعلبة، بدون إضافة الملح	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٧٠	٠,٦٩	١٩,٨٠	٨٣,٣٠	٠,٠٠	٧,١١	٠,٠٠	٠,٣٧
الفجل، الطازج	١١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٧٠	٠,٦٣	٤,١٦	٢٣,٢٠	٠,٠٠	١,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٣
الفجل، الشرقي، المطبوخ	١٤٧,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٩٨	٠,٣٥	٥,٠٤	٢٤,٩٩	٠,٠٠	٢,٣٥	,	٠,١٠
الفجل، الشرقي، المجفف	١١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,١٦	٠,٨٤	٧٣,٥١	٣١٤,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦
الفجل، الشرقي، الطازج	٣٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٣	٠,٣٤	١٣,٨٩	٦٠,٨٤	٠,٠٠	٥,٤١	٠,٠٠	٠,١٠
الفجل، رقاقة الثلج الأبيض، الطازج	٥٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٥٥	٠,٠٥	١,٣٢	٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٢
الزبيب، الذهبي بدون الحبوب	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٥٩	٠,٧٦	١٣١,٢١	٤٩٨,٣٠	٠,٠٠	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٢٥
الزبيب، بالحبوب	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,١٦	٠,٨٩	١٢٩,٤٨	٤٨٨,٤٠	٠,٠٠	١١,٢٢	٠,٠٠	٠,٣٠
الزبيب، بدون الحبوب	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٣١	٠,٧٦	١٣٠,٥٦	٤٩٥,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٢٥
التوت، المعلب، الأحمر، الشراب الثخين	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٢	٠,٣١	٥٩,٨٠	٢٣٢,٩٦	٠,٠٠	٨,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٣
التوت، الطازج	١٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٢	٠,٦٨	١٤,٢٣	٦٠,٢٧	٠,٠٠	٨,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٢
التوت، المجمد، الأحمر، المحلى	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٧٥	٠,٤٠	٦٥,٤٠	٢٥٧,٥٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣
خليط المفروف، المعلب، المواد الصلبة والسائلة	١٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٩	٠,٢٠	٦,٠٨	٢٦,٩٨	٠,٠٠	٣,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٦
الكراث، المجمد - المجفف	٠,٩٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١١	٠,٠٠	٠,٧٣	٣,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

الكراث، الطازج	١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٥	٠,٠١	١,٦٨	٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
السبانخ، المطبوخ	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٣٥	٠,٤٧	٦,٧٥	٤١,٤٠	٠,٠٠	٤,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٧
السبانخ، المعلب، المواد الصلبة المقرغة	٢١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠١	١,٠٧	٧,٢٨	٤٩,٢٢	٠,٠٠	٥,١٤	٠,٠٠	٠,١٧
السبانخ، المعلب، ريج باك، المواد الصلبة و Li	٢٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٩٤	٠,٨٧	٦,٨٣	٤٤,٤٦	٠,٠٠	٣,٧٤	٠,٠٠	٠,١٤
السبانخ، الطازج	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٨٦	٠,١١	١,٠٥	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٨١	٠,٠٠	٠,٠٢
السبانخ، المجمد، المطبوخ	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٦,٩١	٠,٤٦	١١,٧٥	٦١,٦٠	٠,٠٠	٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٧
السبانخ، المجمد، الغير معد	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٦	٠,٤٨	٦,٢٤	٣٧,٤٤	٠,٠٠	٤,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٨
الاسكواش، أكورن، المطبوخ، دون إضافة الملح	٢٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٣٠	٠,٢٩	٢٩,٨٩	١١٤,٨٠	٠,٠٠	٩,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٦
الاسكواش، جوزة الزبدة، المطبوخ، دون إضافة الملح	٢٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٥	٠,١٨	٢١,٥٠	٨٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
الاسكواش، السباغيتي، المطبوخ، دون إضافة الملح	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٢	٠,٤٠	١٠,٠١	٤١,٨٥	٠,٠٠	٢,١٧	٠,٠٠	٠,٠٩
الاسكواش، الصيفي، المطبوخ	١٨٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٦٤	٠,٥٦	٧,٧٦	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٠,١١
الاسكواش، الصيفي، الطازج	١١٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٣٣	٠,٢٤	٤,٩٢	٢٢,٦٠	٠,٠٠	٢,١٥	٠,٠٠	٠,٠٥
الاسكواش، الشتوي، المخبوز	٢٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٨٢	١,٢٩	١٧,٩٤	٧٩,٩٥	٠,٠٠	٥,٧٤	٠,٠٠	٠,٢٧
الاسكواش، الشتوي، الطازج	١١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٨	٠,٢٧	١٠,٢١	٤٢,٩٢	٠,٠٠	١,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٦
الاسكواش، الكوسا، الصغير، الطازج	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حبة كبيرة	٠,٤٣	٠,٠٦	٠,٥٠	٣,٣٦	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠١

obeikandl.com

الفراولة، الطازجة	١٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٣	٠,٥٦	١٠,٦٧	٤٥,٦٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٣
الفراولة، المجمدة، المحلاة	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٥	٠,٣٣	٦٦,١٠	٢٤٤,٨٠	٠,٠٠	٤,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٣
الفراولة، المجمدة، الغير محلاة	٢٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٥	٠,٢٤	٢٠,١٨	٧٧,٣٥	٠,٠٠	٤,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٢
البطاطا الحلوة، المخبوزة مع الجلد	٢٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٤٤	٠,٢٢	٤٨,٥٤	٢٠٦,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
البطاطا الحلوة، المغلية، بدون الجلد	٣٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٤١	٠,٩٨	٧٩,٦٤	٣٤٤,٤٠	٠,٠٠	٥,٩٠	٠,٠٠	٠,٢٠
البطاطا الحلوة، المسكرة	١٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٠,٩١	٣,٤١	٢٩,٢٥	١٤٣,٨٥	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	١,٤٢
البطاطا الحلوة، المهروسة	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٥	٠,٥١	٥٩,١٦	٢٥٧,٥٥	٠,٠٠	٤,٣٤	٨,٤٠	٠,١٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ١١٥ اللحوم

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٢١	٣٩٠	٢٥٥,٨٤	٣١,٢٠	١٥,٦٠	٠,٢٤	٦,٢٤	٠,٠٠	٦,٩٤	٠,٢١	١,٠٢	٠,٠٨	٥,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	٠,١٥	٤,٧٦	١٣٨,٣٨	١٨,٣٦	١٠,٢٠	٢,٠٦	١٥,٣٠	٠,٠٠	٣,٣٠	٠,٠٨	٠,٤١	٠,٠١	١,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠
	٠,٥٠	٣٩٤,٢٠	٤١٢,٢٠	٥٠,٤٠	٢٥,٢٠	٢,٢٧	٩,٠٠	٠,٠٠	١١,١٦	٠,٣٤	١,٦٦	٠,٠٢	٩,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠٠
	١,١٧	٦٥١,٠٠	٦١٥,٠٠	٦٦,٠٠	٤٣,٠٠	٣,١٦	١١٧,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٠	٠,٤٢	٢,٦٧	٠,٠٦	٢٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٤٧	٣٧,٤٤	٥٠٠,٧٦	٦٥,٥٢	٣١,٢٠	١,٢٦	١٢,٤٨	٠,٠٠	١٢,٠١	٠,٤٤	٣,١٢	٠,٠٣	٨,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	٠,٦١	٦٣٦,٣٠	٦٢٧,٩٠	١٠٠,٨٠	٣٧,٨٠	٠,٥٧	٥٤,٦٠	٠,٠٠	١٧,٢٢	٠,٤٨	٢,٣٥	٠,٠٨	١٤,٠٧	١٢,٦٠	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠
	٠,٣٨	٦٩٧,٢٠	٤٨٩,٣٠	١١٧,٦٠	٣٧,٨٠	٠,٤٦	١٠٦,٩٠	٠,٠٠	١٥,٥٤	٠,٠٢	١,٤١	٠,١١	٢٠,٣٧	٤٤,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٦	٤,٨٥
	٠,٢٦	٥٤٦	٣٢٠,٥٨	٨٥,٠٢	١٩,٥٠	٠,٣٧	٣,٩٠	٠,٠٠	٩,٦٧	٠,٢٥	١,٢٧	٠,٠٢	١١,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	٠,٣٠	٩٢٨	٣٧٧,٠٠	٤٧,٥٦	٢١,٤٦	٣,٤٥	٢٦,٦٨	٠,٠٠	٩,٦٣	٠,٢٨	١,٢٩	٠,٠٥	٨,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٧٣	١٦,١٦	٩٠٢,٩٤	٢١٢,١٠	٥٤,٥٤	٣,٥٠	٢٢,٢٢	٠,٠٠	٢٤,٢٤	٠,٦٩	٣,٤٥	٠,٠٦	٣٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠
	٠,٥٨	٤٢٠,٩٨	٥١٦,٠٤	٩٧,٠٠	٣٤,٩٢	٠,٩١	٦٩,٨٤	٠,٠٠	١٩,١٠	٠,٤١	١,٩٦	٠,١٢	٣٢,٤٠	١١,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٦٨
	٠,٩٨	٨٢٠,٧٥	٩٢٦,١٠	١٥٤,٣٥	٤٦,٥٥	١,٤٠	١٣٩,٦٥	٠,٠٠	٢٦,٩٥	٠,٤٤	٢,٥٧	٠,٢٢	٢٥,٩٧	٤٦,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٤	٣,٣١
	٠,٩٩	٦,١٠	١٣٩٦,٥٦	١٤٧,٨٤	٨٤,٤٨	٤,٦٥	٩٥,٠٤	٠,٠٠	٢,٥١	٠,٩٩	٣,٩٦	٠,٢٢	٢٣,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢١	٠,٦٣
	٠,٥٥	٤,٩٦	٧٧٣,٧٦	٨١,٨٤	٤٧,١٢	٢,٥٨	٥٢,٠٨	٠,٠٠	١,٢٥	٠,٥٠	١,٦٩	٠,٢٢	٧١,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٣٥
	٠,٦٠	٤,٩٦	٨٢٨,٣٢	٨٦,٨٠	٤٩,٦٠	٢,٧٥	٥٧,٠٤	٠,٠٠	٠,٥٥	٠,٥٠	١,٧٩	٠,٢٥	٧٦,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٣٧
	٠,٩٠	٦,٨٠	١٢٦٦,٥٠٧	١٣٤,٣٠	٧٦,٥٠	٤,٢٢	٨٦,٧٠	٠,٠٠	٦,٢٩	٠,٤٤	٢,٣٣	٠,٢٧	٣٦,٤٠	٠,٦١	٢,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٥٨
	٠,٥٦	٢,٤٥	٥٦٣,٥٠	٧٣,٥٠	٣٢,٠٥	١,٤٠	٣٦,٧٥	٠,٠٠	٢,٨٣	٠,١٠	١,٠٠	٠,٢٠	١١,٥٢	٢٦٤,٦٠	٢,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٢
	٠,٤٢	١٢,٢٥	٥٠٤,٧٠	٨٥,٧٥	٥٦,٣٥	٣,٤١	٦٣,٧٠	٠,٠٠	٣,١٤	٠,١٥	٠,٩١	٠,١٢	١٠,٢٩	٥٤٠,٧٠	٢,٦٠	٣٦,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٢
	٠,٣٥	٢٧,٨٤	٢٦٩,١٢	٢٠,٨٨	١٠,٤٤	٠,٣٤	٢٤,٣٦	٠,٠٠	٣١,٣٢	٠,٠٨	٠,٣٥	٠,٠٦	٢٦,٤٥	١,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٢
	٠,١٩	١٩,١١	٤١٨,٩٥	٣٥,٢٨	١٣,٢٣	٠,٢٢	٢٤,٩٩	٠,٠٠	٢٥,٥٨	٠,٠٦	٠,٢٢	٠,٠٣	٢٢,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠٦
	٢,٤٧	٣٢٢,٤٨	٤٠٥٣,٠٤	٢٢٦,٦٤	١٩٧,٢٠	٧,٨١	٧٢٩,٦٤	٠,٠٠	٣٤١,٨٥	٠,٧٢	٣,٩٤	٠,٧٩	٣,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,١٤
	٠,٠١	٧٠,٩٨	٧٦٧,٢٦	٧٧,٧٤	٥٤,٠٨	١,٣٥	٩١,٢٦	٠,٠٠	٩٥,٣٢	٠,١٧	٠,٦٨	٠,٠٧	٧٤,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٧
	٠,٠٧	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	١٤,٠٠	٤,٥٠	٠,٤٠	١٣٥,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٤	٠,١٥	٠,٠١	١٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠١
	٠,٥٣	١٩,٨٠	١٣٣,٩٠	١٨٩,٧٥	٥٧,٧٥	٢,٩٥	٨٧,٤٥	٠,٠٠	٥,٤٥	٠,٥٣	١,٨٨	٠,٣١	٥,٢٨	١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٣
	٠,٣٠	٤٦,٢٠	١٣٦١,٢٥	١٢٣,٧٥	٤٩,٥٠	٤,٢٧	٤٦,٢٠	٠,٠٠	٥,٤٥	٠,٣١	١,٨٣	٠,٣٠	٨,٩١	١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٠٣
	٠,٤٥	١٩,٨٠	١٣٣٩,١٥	١٦٠,٠٥	٥٤,٤٥	٣,٤٣	٨٠,٨٥	٠,٠٠	٥,٤٥	٠,٤١	١,٣٥	٠,١٥	٧,٦٨	١,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٣
	٠,٤١	٧,٦٨	٢٤٠,٦٤	٢٣,٠٤	٣٠,٧٢	١,٠٨	٢٨,١٦	٠,٠٠	٢٦,٨٨	٠,١٠	١,١٣	٠,٠٨	٧,٦٨	١,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٠٣
	٠,٥٧	٠,٠٠	١٨٦,٩٦	١٤,٧٦	٢٢,١٤	٠,٧٠	٢٧,٠٦	٠,٠٠	٣١,٩٨	٠,٠٧	١,١١	٠,١١	٠,٥٥	٠,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠٦
	٠,٤٥	٢,٥٠	٢٨٥,٠٠	٤٣,٥٠	٣٢,٥٠	١,٦٣	٣٧,٥٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٠,٠٨	٠,٥٨	٠,١٣	١٥,٠٠	١,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٥
	٠,٢٧	٩٣٨,٦٢	٢٤١,٤٠	٢٨,٤٠	١٨,٤٦	٣,٠٩	٤٢,٦٠	٠,٠٠	٣٣,٦٥	٠,١٨	٠,٢٠	٠,٠٣	٢,٨٤	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠١
	٠,٠٢	٠,٥٣	١٤,٨٥	٢,٦٦	٠,٩٤	٠,٠٥	١,٦٥	٠,٠٠	١,٠٥	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٠٤	١,٢٠	٣٣,٤٠	٢,٠٠	٢,١٠	٠,١٢	٣,٧٠	٠,٠٠	٣,٤٢	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٨٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	١,٣٧	١٢٦,٠٠	٨٣٨,٨٠	١٠٠,٨٠	١٥٦,٦٠	٦,٤٣	٢٤٤,٨٠	٠,٠٠	٢٦٢,٤٤	٠,٤٣	٠,٨٨	٠,٠٢	١٧,٦٤	١,٧٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠
	٠,٩٨	٥٧٧,٧٨	٧٤٠,٤٤	٩٤,١٦	١٦٢,٦٤	٤,٩٢	٢٧١,٧٨	٠,٠٠	٢٠٩,٢٩	٠,٢١	٠,٨٣	٠,٠٣	٣٠,٦٠	٢,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠

obeikan.com

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	البطاطا المقلية، عجوة الشراب، iDrs	١٩٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥١	٠,٦٣	٤٩,٧١	٢١١,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤
	البوسطي، الملب، عجوة العصير	٢٤٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٥٤	٠,٠٧	٢٣,٨٣	٩٢,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البوسطي، الملب، عجوة الشراب، الخفيف	٢٥٢,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٣	٠,٢٥	٤٠,٨٠	١٥٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣
	البوسطي، العلاج	١٩٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٣	٠,٣٧	٢١,٨٢	٨٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٤
	تكود توتس	٢,٨٣٥	١٠,٠٠٠	لكل	٠,٢٠	٠,٥٠	٢,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠
	التوماتيوس، الطازجة	٣٤,٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٠,٣٣	٠,٣٥	١,٩٨	١٠,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	الطماطم، الكرزية الطماطم، المطبوخة، الفلفة	١٤٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٧	٠,٤٩	٦,٩١	٣١,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧
	الطماطم، المطبوخة، الفلاة	٢٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٥٧	٠,٩٨	١٣,٩٩	٦٤,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤
	الطماطم، المطبوخة، الفلاة	١٠١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩٨	٢,٧١	١٣,١٨	٧٩,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٣
	الطماطم، المملة، الفلاة	٢٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٤٢	٠,٣٣	١٧,٢٩	٧١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	الطماطم، المملة، مع القشر الأخضر الخريف	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٦٦	٠,١٩	٨,٧٢	٣٦,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢
	الطماطم، المملة، أجمة في الطماطم	٢٦١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٦	٠,٤٢	١٦,٤٧	٦٧,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	الطماطم، الكتلة، ريج بلا	٢٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٧١	٠,٣١	١٠,٤٩	٤٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
	الطماطم، الطازجة	١٤٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٢٧	٠,٤٩	٦,٩١	٣١,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧
	الطماطم، المخضرة،	١٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٦	٠,٣٦	٩,١٨	٤٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥

opelkanal.com

الطازجة										
الطماطم، المجففة - بأشعة الشمس	٥٤,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٧,٦٢	١,٦٠	٣٠,١١	١٣٩,٣٢	٠,٠٠	٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٢٣
الطماطم، المجففة - بأشعة الشمس، المعلبة في O	١١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٥٧	١٥,٤٩	٢٥,٦٦	٢٣٤,٣٠	٠,٠٠	٦,٣٨	٠,٠٠	٢,٠٨
اللفت، المطبوخ	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١١	٠,١٢	٧,٦٤	٣٢,٧٦	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٠٢
اللفت، الطازج	١٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٧	٠,١٣	٨,١٠	٣٥,١٠	٠,٠٠	٢,٣٤	٠,٠٠	٠,٠١
الخضروات، المخلوطة، المعلبة	١٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٢	٠,٤١	١٥,٠٩	٧٦,٦١	٠,٠٠	٤,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٨
الخضروات، المخلوطة، المجمدة	٢٧٥,٠٠٠٠	١,٢٥٠	كوب	٧,٨٧	٠,٤١	٣٦,٠٠	١٦٢,٢٥	٠,٠٠	١٢,١٠	٠,٠٠	٠,٠٨
البرغر النباتي	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٤,٠٠	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
الجرجير، الخام	٢,٥٠٠٠	١,٠٠٠	غصين	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠
البطيخ	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٥	٠,٦٦	١١,٠٦	٤٩,٢٨	٠,٠٠	٠,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٨
اليام، المخبوز	١٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٣	٠,١٩	٣٧,٥٤	١٥٧,٧٦	٠,٠٠	٥,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٤
اللحوم والبقول											
اللحم المقدد	١٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شريحة	٥,٧٩	٩,٣٦	٠,١١	١٠٩,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,١٥	٣,٣١
اللحم المقدد، على الطراز الكندي، Gri	٤٦,٥٠٠٠	٢,٠٠٠	شريحة	١١,٢٧	٣,٩٢	٠,٦٣	٨٦,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٩٧	١,٣٢
اللحم المقدد، الخبش	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
الرغيف المشوي، لحم لانش	٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٦٤	٢,٠٥	١,٤٧	٣٩,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٥١	٠,٧٣
البقول، المخبوزة، المعلبة، النباتي	٢٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,١٧	١,١٤	٥٢,١٠	٢٣٦,٢٢	٠,٠٠	١٢,٧٠	٠,٠٠	٠,٣٠
البقول، المخبوزة، المعلبة، مع لحم البقر	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٦,٩٧	٩,١٨	٤٤,٩٨	٣٢١,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٨,٥٢	٤,٤٧
البقول، المخبوزة، المعلبة، مع الفرانكس	٢٥٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٤٨	١٧,٠٢	٣٩,٨٦	٣٦٧,٧٨	٠,٠٠	١٧,٨٧	١٥,٥٤	٦,٠٩
البقول، المخبوزة،	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,١٣	٣,٩٢	٥٠,٥٥	٢٦٨,١٨	٠,٠٠	١٣,٩٢	١٧,٧١	١,٥٢

obeikandl.com

	المعلبة، مع اللحم										
	البقول، المخبوزة، صنع منزلي	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٠٢	١٣,٠٣	٥٤,١٢	٣٨٢,٠٣	٠,٠٠	١٣,٩٢	١٢,٦٥	٤,٩٣
	الفاصولياء، السوداء، المخبوزة	١٧٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٥,٢٤	٠,٩٣	٤٠,٧٨	٢٢٧,٠٤	٠,٠٠	١٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٢٤
	الفاصولياء ، الفربانزو، المعلبة	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٨٨	٢,٧٤	٥٤,٢٩	٢٨٥,٦٠	٠,٠٠	١٠,٥٦	٠,٠٠	٠,٢٩
	الفاصولياء، الكلوية، المعلبة	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,٣١	٠,٧٩	٣٨,٠٩	٢٠٧,٣٦	٠,٠٠	٨,٩٦	٠,٠٠	٠,١٣
١	الفاصولياء، العدس	١٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٨٧	٠,٧٤	٣٩,٨٧	٢٣١,٠٠	٠,٠٠	٥,٤٦	٠,٠٠	٠,١١
	الفاصولياء، ليما، المعلبة	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١)٨٨	٠,٤١	٣٥,٩٣	١٩٠,٣٩	٠,٠٠	١١,٥٧	٠,٠٠	٠,١٠
	الفاصولياء، نافي، المعلبة	٢٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٩,٧٣	١,١٣	٥٣,٥٨	٢٩٦,٠٦	٠,٠٠	١٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٢٩
	الفاصولياء، بينتو، المعلبة	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٦٦	١,٩٤	٣٦,٦٠	٢٠٦,٤٠	٠,٠٠	١١,٠٤	٠,٠٠	٠,٤١
	الفاصولياء، المعاد قليها، المعلبة	١٥,٨٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٨٧	٠,٢٠	٢,٤٥	١٤,٨٥	٠,٠٠	٠,٨٤	١,٢٦	٠,٠٧
	الفاصولياء، المعاد قليها،قليلة الدسم، المعلبة	٢٦٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٦,٠٠	٠,٠٠	٤٢,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢	الفاصولياء، المعاد قليها،خالي الدسم	١٢٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٧,٣٠	٠,٥٠	١٩,٥٠	٩٢,٠٠	٠,٠٠	٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	لحم البقر، المملح، الصدور، المطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٥,٤٤	١٦,١٣	٠,٤٠	٢١٣,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٣,٣٠	٥,٣٩
	لحم البقر، المملح، الرفيف، على شكل هلامي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٦,٤٩	١,٧٣	٠,٠٠	٤٣,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٢	٠,٧٤
	لحم البقر، المعالج، لحم الغداء، على شكل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٣٩	٠,٩٤	٠,٠٠	٣١,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٦٤	٠,٤٠

obeikandl.com

هلامي لحم البقر، المعالج، المدخن، المقطع	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٧٢	١,٢٥	٠,٥٣	٣٧,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٠٤	٠,٥١
لحم البقر، المعالج، المقطع إلى شرائح رقيقة	٢١,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	شريحة	٥,٩٠	٠,٨١	١,٢٠	٣٧,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٦١	٠,٣٥
لحم البقر، الشرائح، لحم المان، المشوي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٣,٥٥	٩,٧٥	٠,٠٠	١٨٨,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٥٥	٣,٦٨
لحم البقر، البري، متعدي العجاف، المشوي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٥٩	١٣,٨٨	٠,٠٠	٢١٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٤٠	٥,٤٦
لحم البقر، البري، متعدي العجاف، المقلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٢٢	١٣,٩٦	٠,٠٠	٢١٦,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٨,٨٥	٥,٤٨

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦=سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢=سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٥٢٤ اللحوم

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم) فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٣١	٧٦,٤٤	٣٧٨,٢٨	٤٩,٠٠	٢٣,٥٢	١,٨٦	٣٣,٣٢	٠,٠٠	١٥,٤٨	٠,١٢	٠,٠٨	٠,٠٦	٢١,١٧	١٤٠٣,٣٦	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٢٧	٠,٠٢
	١,٢٧	١٢,٤٥	٣٣١,١٧	٢٤,٩٠	٢٧,٣٩	٠,٦٧	٢٧,٣٩	٠,٠٠	١١,٤٥	٠,١٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٨٥,١٦	٢١١,٦٥	١,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢
	٠,٦٠	١٥,١٢	١٩٦,٥٦	٢٥,٢٠	٢٠,١٦	٠,٩٣	١٧,٦٤	٠,٠٠	١١,٥٩	٠,١٠	٠,١٣	٠,١٠	٤٩,٩٠	٢١١,٦٨	٠,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٢
	٠,٤٧	١,٩٥	٣٠٦,١٥	١٩,٥٠	٢٣,٤٠	٠,٢٠	٢٧,٣٠	٠,٠٠	٣٩,٧٨	٠,١٤	٠,٣١	٠,٠٤	٦,٠٦	١٧٩,٤٠	٠,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٦
	٠,٠٠	٢٤,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٧	٠,٣٤	٩١,١٢	١٣,٢٦	٦,٨٠	٠,٢١	٢,٣٨	٠,٠٠	٢,٣٨	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٩	٣,٩٨	٠,٠١	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٥
	٠,١٣	١٣,٤١	٣٣٠,٧٨	٣٥,٧٦	١٦,٣٩	٠,٦٧	٧,٤٥	٠,٠٠	٢٢,٣٥	٠,١٢	٠,٠٧	٠,٠٩	٣٨,٧٤	٩٢,٣٨	٠,٥٧	٠,٠٠	٠,٢١	٠,٠٧
	٠,٢٦	٢٦,٤٠	٦٦٩,٦٠	٧٤,٤٠	٣٣,٦٠	١,٣٤	١٤,٤٠	٠,٠٠	٣١,٢٠	٠,٢٤	٠,١٤	٠,١٧	٥٤,٧٢	١٧٧,٦٠	٠,٩١	٠,٠٠	٠,٤١	٠,١٤
	٠,١٨	٤٥٩,٥٥	٢٤٩,٤٧	٣٨,٣٨	١٥,١٥	١,٠٧	٢٦,٢٦	٠,٠٠	١١,١١	٠,٠٩	٠,٠٨	٠,١١	١٨,٣٨	٦٧,٦٧	١,٢٨	٠,٠٠	٠,٨٩	٠,٠٦
	٠,٤٣	٥٦٣,٥٥	٦٠٦,٩٠	٥١,٠٠	٣٠,٦٠	١,٨٦	٨٤,١٥	٠,٠٠	١٣,٧٧	٠,٠٥	١,٨١	٠,١٠	٢٩,٠٧	١٣٧,٧٠	٠,٩٧	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٥
	٠,٣١	٩٦٦,٤١	٢٥٧,٨٧	٣٣,٧٤	٢٦,٥١	٠,٦٣	٤٨,٢٠	٠,٠٠	٢١,٩٣	٠,٢٤	١,٥٤	٠,٠٥	١٤,٩٤	٩٣,٩٩	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٢
	٠,٤٢	٥٦٦,٣٧	٦٥٥,١١	٦٠,٠٣	٢٨,٧١	١,٢٠	٦٧,٨٦	٠,٠٠	٢٦,٣٦	٠,٣١	١,٧٧	٠,٠٨	٣٨,٦٣	١٥١,٣٨	٠,١٦	٠,٠٠	٠,١٨	٠,٠٥
	٠,٣٨	٣٥٥,٢٠	٥٣٠,٤٠	٤٥,٦٠	٢٨,٨٠	١,٣٢	٧٢,٠٠	٠,٠٠	١٨,٧٢	٠,٢٢	١,٧٨	٠,٠٧	٣٤,٠٨	١٤٤,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٥
	٠,١٣	١٣,٤١	٣٣٠,٧٨	٣٥,٧٦	١٦,٣٩	٠,٦٧	٧,٤٥	٠,٠٠	٢٢,٣٥	٠,١٢	٠,٩٤	٠,٠٩	٢٨,٤٦	٩٢,٣٨	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٢١	٠,٠٧
	٠,١٣	٢٣,٤٠	٣٦٧,٢٠	٥٠,٤٠	١٨,٠٠	٠,٩٢	٢٣,٤٠	٠,٠٠	١٥,٨٤	٠,١٤	٠,٩٠	٠,٠٧	٤٢,١٢	١١٥,٢٠	٠,٦٨	٨٤,٦٠	٠,١٤	٠,٠٥
	١,٠٧	١١٣١,٣٠	١٨٥٠,٥٨	١٩٢,٢٤	١٠٤,٧٦	٤,٩١	٥٩,٤٠	٠,٠٠	٢٦,٧٢	٠,١٨	٤,٨٩	٠,٢٦	٢١,١٧	٤٦,٩٨	٠,١	٠,٠٠	٠,٦٠	٠,٢٦
	٠,٨٦	٢٩٢,٦٠	١٧٢١,٥٠	١٥٢,٩٠	٨٩,١٠	٢,٩٥	٥١,٧٠	٠,٠٠	٢٥,٣٠	٠,٣٥	٣,٩٩	٠,٤٢	١١١,٩٨	١٤١,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٧	٩,٥٣
	٠,٣١	٧٨,٠٠	٣١٠,٥٠	٢٩,٦٤	١٢,٤٨	٠,٣٤	٣٤,٣٢	٠,٠٠	١٤,٣٥	٠,١١	٠,٤٧	٠,٠٣	١٨,١٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٢
	٠,٣٥	٨٧,١٠	٢٤٨,٣٠	٣٥,١٠	١٤,٣٠	٠,٣٩	٣٩,٠٠	٠,٠٠	١٨,٨٥	٠,١٢	٠,٥٢	٠,٠٤	٢٧,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠١
	٠,٦٧	٢٤٢,٨٧	٤٧٤,٣٣	٦٨,٤٦	٢٦,٠٨	١,٧١	٤٤,٠١	٠,٠٠	٣٨,٤٧	٠,١٣	٠,٩٥	٠,٠٨	٨,١٥	١٨٩٨,٩٥	٠,٩٨	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٣
	١,٣٥	٩٦,٧٥	٤٦٤,٧٥	١٤٠,٢٥	٦٠,٥٠	٢,٢٦	٦٨,٧٥	٠,٠٠	٥٢,٢٥	٠,١٩	٢,٣٤	٠,٣٣	٨,٨٠	١١٧٧,٠٠	٠,٩٩	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٣
	٧,٥٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٩٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١,٠٣	٨,٢٥	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠١	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,١١	٣,٠٨	١٧٨,٦٤	١٣,٨٦	١,٥٠	٠,٠٣	١٢,٣٢	٠,٠٠	٣,٣٩	٠,٠٢	٠,٣١	٠,٠٣	١٤,٧٨	٥٦,٩٨	٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	٠,٢٧	١,٨٨	٩١١,٢٠	٦٦,٦٤	٢٤,٤٨	١,٧١	١٩,٠٤	٠,٠٠	٢١,٧٦	٠,٣١	٠,٧٥	٠,٠٤	١٦,٤٦	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٦٢	٣٠٣,٢٤	٩٢,٣٤	٦٣,٨٤	٤٠,٩٦	٠,٣١	٢,٢٨	٠,٣٣	٠,٩٥	٠,٠٥	١,٣٩	٠,٠٦	٠,١٢	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,١٠	١,١٠
	٠,٧٩	٧١٨,٨٩	١٨١,٣٥	١٣٧,٦٤	٩,٧٧	٠,٣٨	٤,٦٥	٠,٣٦	١,٨٦	٠,٣١	٣,٢٢	٠,٠٩	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٣٨
	٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٥٧	٣٠٦,٨٢	٧٥,٦٧	٣٠,٣٦	٣,٩١	٠,٢٧	١٢,٦٥	٠,٣٩	٢,٠٧	٠,٠٦	٠,٥٢	٠,٠٦	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٢١	٠,١٩
	٣,٥٦	١٠٠٨,٣٨	٧٥١,٨٤	٢٦٤,١٦	٨١,٢٨	٠,٧٤	١٢٧,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٧١	٠,٣٣	١,٠٩	٠,١٥	٠,٣٨	٤٣,١٨	١,٣٥	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٩٥
	٣,١٩	١٢٦٣,٥٠	٨٥١,٢٠	٢١٥,٤٦	٦٦,٥٠	٤,٢٦	١١٩,٧٠	٠,٠٠	١١٥,٤٤	٠,٢٤	٢,٥٠	٠,١٣	٠,١٣	٥٥,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٦	٣,٧٠
	٤,٨٤	١١١٣,٧٠	٦٠٨,٦٥	٢٦٩,٣٦	٧٢,٥٢	٤,٤٨	١٢٤,٣٧	٠,٠٠	٧٧,٧٠	٠,١٣	٢,٣٣	٠,١٦	٠,١٦	٣٨,٨٥	١,٢٢	٠,٠٠	٢,١٨	٧,٣٣
	٣,٦٩	١٠٤٧,٤٢	٧٨١,٧٧	٢٧٣,٢٤	٨٦,٠٢	٤,٣٠	١٣٤,٠٩	٠,٠٠	٩١,٨٤	٠,١٥	١,١٤	٠,١٠	٥,٠٦	٤٥,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥١	١,٧٠
	١,٨٥	١٠٦٧,٦٦	٩٠٥,٧٤	٢٧٥,٧٧	٨٨,٧٩	٥,٠٣	١٥٤,٣٣	٠,٠٠	١٢٢,٤٥	٠,٣٣	١,٠٤	٠,١٣	٢,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٧	٥,٣٩

OpenKanoon.com

| | | |

٥١٥ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٢٣١٠	لحم البقر، البري، اللحم، الفخذي، لحم البقر، البري، اللحم، القلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢١,٠١	١٥,٦٩	٠,٠٠	٢٣١,٢٠	٠,٠٠	٧٣,٩٥	٦,١٦
٢٣١١	لحم البقر، البري، اللحم، الفخذي، لحم البقر، البري، اللحم، القلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٦٠	١٦,٢٠	٠,٠٠	٢٣٣,٧٥	٠,٠٠	٧١,٤٠	٦,٣٧
٢٣١٢	لحم البقر، البري، العادي، القلي، لحم البقر، البري، العادي، القلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٤٦	١٧,٥٩	٠,٠٠	٢٤٥,٦٥	٠,٠٠	٧٦,٥٠	٦,٩١
٢٣١٣	لحم البقر، البري، العادي، القلي، لحم البقر، البري، العادي، القلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٣٣	١٩,١٨	٠,٠٠	٢٦٠,١٠	٠,٠٠	٧٥,٦٥	٧,٥٣
٢٣١٤	البقر، الكبد، المطبوخ، مطهو بطه	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٧٢	٤,١٦	٠,٠٠	١٣٦,٨٥	٠,٠٠	٣٣٠,٦٥	١,٦٢
٢٣١٥	البقر، الكبد، المطبوخ، القلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٢,٧١	٦,٨٠	٦,٦٧	١٨٤,٤٥	٠,٠٠	٤٠٩,٧٠	٢,٢٧
٢٣١٦	البقر، لوليد، لحم لاتين	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٠٨	٧,٤٣	٠,٨٢	٨٧,٣٢	٠,٠٠	١٨,١٤	٣,١٧
٢٣١٧	البقر، شرائح اللحم وعصص، مطبوخ، ١/ البقر، شرائح اللحم وعصص، مطبوخ، Fa	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٧,٠٧	٧,٦٢	٠,٠٠	٩٨,٩٤	٠,٠٠	٢٥,٨٠	٣,١٥
٢٣١٨	البقر، شرائح اللحم وعصص، مطبوخ، ١	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٣,٢٣	١٤,٧٦	٠,٠٠	٢٣٢,٠٥	٠,٠٠	٧٣,٩٥	٥,٨٢
٢٣١٩	البقر، شرائح اللحم الرقيقة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٢,٠٥	١٨,٣١	٠,٠٠	٢٥٩,٢٥	٠,٠٠	٧٤,٨٠	٧,٢٦
٢٣٢٠	بولونيا، لحم البقر، لحم لاتين	٢١,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	شريحة	٥,٩٠	٠,٨١	١,٢٠	٣٧,١٧	٠,٠٠	٨,٦١	٠,٣٥
٢٣٢١	بولونيا، لحم البقر، لحم	٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٨١	٦,٥٦	٠,١٨	٧١,٧٦	٠,٠٠	١٣,٣٤	٢,٧٨
٢٣٢٢	بولونيا، لحم لاتين	٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٥٢	٤,٥٧	٠,١٧	٥٦,٨١	٠,٠٠	١٣,٥٧	١,٥٨

opelkanol.com

بولونيا، لحم الخيش	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٨٨	٣,١٩	٠,٢٠	٤١,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٧٩	١,٠٦
بوفالو أجنحة الدجاج	٢٢,٧٥٠٠	٤,٠٠٠	لكل	٤,٥٠	٣,٠٠	٠,٥٠	٤٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٧٥
لفائف الدجاج، اللحم الخفيف	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٥,٥٤	٢,٠٩	٠,٦٩	٤٥,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,١٨	٠,٥٧
ساندوتش سلطة الدجاج المثوث	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣,٣٠	٣,٨٣	٢,١٠	٥٦,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٥١	٠,٩٨
مبثوث الدجاج، المعلب	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤,٣٧	٣,٣٢	١,٥٣	٥٤,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٧٤	٠,٩٦
الدجاج، الظهر، اللحم والجلد، مطبوخ	٧٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٥,٨٢	١٥,٧٨	٧,٣٨	٢٣٨,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٣٦,	٤,٢٠
الدجاج، الظهر، اللحم والجلد، مطبوخ	٤٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٢,٢٣	٩,١٣	٢,٨٦	١٤٥,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٩,١٦	٢,٤٧
الدجاج، الظهر، اللحم والجلد، مطبوخ	٣٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,٣٠	٦,٧١	٠,٠٠	٩٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,١٦	١,٨٦
الدجاج، الظهر، اللحم والجلد، مطبوخ	٣٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧,٩٨	٦,٥٣	٠,٠٠	٩٢,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٨	١,٨١
الدجاج، الظهر، اللحم فقط، مطبوخ، F	٣٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٠,٥٠	٥,٣٦	١,٩٩	١٠٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٥٥	١,٤٤
الدجاج، الظهر، اللحم فقط، مطبوخ، R	٢٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٦,٧٧	٣,١٦	٠,٠٠	٥٧,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٦٠	٠,٨٦
الدجاج، الظهر، اللحم فقط، مطبوخ، S	٢٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٦,٥٨	٢,٩١	٠,٠٠	٥٤,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,١٠	٠,٧٩
الدجاج، الصدر، اللحم والجلد، مطبوخ	٨٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,٨٧	١١,٠٩	٧,٥٥	٢١٨,٤٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٧١,٤٠	٢,٩٦
الدجاج، الصدر، اللحم والجلد، مطبوخ	٥٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,٧٩	٥,٢٣	٠,٩٧	١٣٠,٩٨	٠,٠٦	٠,٠٠	٥٢,٥١	١,٤٥
الدجاج، الصدر، اللحم والجلد، مطبوخ	٥٨,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٢٨	٤,٥١	٠,٠٠	١١٤,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٧٢	١,٢٧
الدجاج، الصدر، اللحم والجلد، مطبوخ	٦٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,٠٨	٤,٩٠	٠,٠٠	١٢١,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٥٠	١,٣٧
الدجاج، الصدر،	٥٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٣٩	٢,٤٥	٠,٢٧	٩٧,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٧,٣٢	٠,٦٧

obeikandl.com

اللحم فقط، مطبوخ											
الدجاج، الصدر، اللحم فقط، مطبوخ	٥٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٦,١٣	١,٨٦	٠,٠٠	٨٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٢٠	٠,٥٣
الدجاج، الصدر، اللحم فقط، مطبوخ	٥٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٦,٥٢'	١,٧٣	٠,٠٠	٨٦,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,٨٩	٠,٤٨
الدجاج، المعلب	١٤٢,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	أوقية سائلة	٣٠,٩١	١١,٢٩	٠,٠٠	٢٣٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٨,٠٤	٣,١٢
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم والجلد	١٦٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣٦,٤٩	٣١,١٣	١٥,٦٦	٤٩٧,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٨,٦٣	٨,٢٧
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم والجلد	١١٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٩,٩٤	١٨,٦٠	٤,٤٩	٣١٣,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠١,٢٠	٥,٠٤
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم والجلد	١٠١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٦,٢٣	١٥,٩٤	٠,٠٠	٢٥٥,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٩١,٩١	٤,٤١
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم والجلد	١١٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٥,٨٥	١٦,١٣	٠,٠٠	٢٥٦,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٢٠	٤,٤٧
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم فقط، C	٩١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٦,٣٨	١٠,٥٧	٢,٣٦	٢١٧,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٧,٣٦	٢,٨٤
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم فقط، C	٨١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,١٧	٧,٨٨	٠,٠٠	١٦٦,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٣٣	٢,١٥
الدجاج، اللحم الداكن، اللحم فقط، C	٨٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٣٣	٧,٧٢	٠,٠٠	١٦٥,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٦٨	٢,١١
الدجاج، عود الطبل، اللحم والجلد	٤٣,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٩,٤٤	٦,٧٧	٣,٥٦	١١٥,٢٤	٠,١٣	٠,٠٠	٣٦,٩٨	١,٧٨
الدجاج، عود الطبل، اللحم والجلد	٢٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧,٨٢	٣,٩٨	٠,٤٧	٧١,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٣	٢٦,١٠	١,٠٦
الدجاج، عود الطبل، اللحم والجلد	٣١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,٣٨	٣,٤٦	٠,٠٠	٦٦,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٢١	٠,٩٥
الدجاج، عود الطبل،	٣٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,٦١	٣,٦٢	٠,٠٠	٦٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٢٢	٠,٩٩

obeikandl.com

اللحم والجلد										
الدجاج، عود الطبل، اللحم فقط، C	٢٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧,١٦	٢,٠٢	٠,٠٠	٤٨,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٥٠	٠,٥٣
الدجاج، عود الطبل، اللحم فقط، C	٢٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧,٣٦	١,٤٧	٠,٠٠	٤٤,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,١٨	٠,٣٨
الدجاج، عود الطبل، اللحم فقط، C	٢٨,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧,٧٠	١,٦٠	٠,٠٠	٤٧,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٦٤	٠,٤٢
الدجاج، الأحشاء، المطبوخة، المقلية	١٣,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤,٢٣	١,٧٥	٠,٥٧	٣٦,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٧,٩٨	٠,٤٩
الدجاج، الأحشاء، المطبوخة، المغلي ببطء	١٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣,٦٢	٠,٦٧	٠,١٣	٢١,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٢	٠,٢١
الدجاج، القلب، المطبوخة، المغلي ببطء	١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٠,٢٦	٠,٠٨	٠,٠٠	١,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٢	٠,٠٢
الدجاج، الساق، اللحم والجلد، المطبوخ	٩٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,٦٨	١٥,٣٦	٨,٢٨	٢٥٩,٣٥	٠,٢٩	٠,٠٠	٨٥,٥٠	٤,٠٧
الدجاج، الساق، اللحم والجلد، المطبوخ	٦٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٩٨	٩,٦٧	١,٦٨	١٧٠,١٨	٠,٠٧	٠,٠٠	٦٢,٩٨	٢,٦١
الدجاج، الساق، اللحم والجلد، المطبوخ	٦٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٩١	٩,٢٩	٠,٠٠	١٦٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٤٨	٢,٥٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية

الوزن (جم)	الطاقة (كيلوكالوري)	الطاقة (كيلوجول)	البروتين (جم)	الدهون (جم)	الكربوهيدرات (جم)	الألياف الغذائية (جم)	الكالسيوم (ملجم)	الحديد (ملجم)	المغنيسيوم (ملجم)	الفوسفور (ملجم)	البوتاسيوم (ملجم)	الصوديوم (ملجم)	الزنك (ملجم)
١٠٠	٢٤٩	١٠٤٢	٢٣٫٥	١٥٫٢	٠٫٠	٠٫٠	٢٣	٢٫٣	٢٣	٢٣٠	٣٨٠	٢٠	١٫٢

| | | |

٦١٥ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٥٠٠٠٠٠	الدجاج، الساق، اللحم والجلد، المطبوخ	٧٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٨,١٣	٩,٦٩	٠,٠٠	١٦٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٠٠	٢,٦٨
٥٠٠٠٠١	الدجاج، الساق، اللحم فقط، المطبوخ، Fr	٥٦,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٥,٨٩	٥,٢٧	٠,٣٦	١١٦,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٤٤	١,٣٩
٥٠٠٠٠٢	الدجاج، الساق، اللحم فقط، المطبوخ، Ro	٥٧,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٥,٤١	٤,٨١	٠,٠٠	١٠٨,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٥٨	١,٣١
٥٠٠٠٠٣	الدجاج، الساق، اللحم فقط، المطبوخ، St	٦٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٥,٧٦	٤,٨٤	٠,٠٠	١١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٤٠	١,٣٢
٥٠٠٠٠٤	الدجاج، الكبد، المطبوخ، مقلي بسيط	٦,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١,٤٦	٠,٣٣	٠,٠٥	٩,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,٨٦	٠,١١
٥٠٠٠٠٥	الدجاج، الساق، اللحم فقط، المطبوخ، المقلي	١٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤٢,٨٠	١٢,٧٧	٢,٣٧	٣٠٦,٦٠	٠,٠٠	٠,١٤	١٣١,٦٠	٣,٤٤
٥٠٠٠٠٦	الدجاج، الساق، اللحم فقط، الطهي	٨,٧٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٥٢	٠,٦٤	٠,٠٠	١٦,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٧٤	٠,١٨
٥٠٠٠٠٧	الدجاج، الساق، اللحم فقط، الطهي	٨,٧٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٣٧	٠,٥٨	٠,٠٠	١٥,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٢٢	٠,١٦
٥٠٠٠٠٨	الدجاج، الفخذ، اللحم والجلد، المطبوخ	٥٢,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١١,٢٤	٨,٦٠	٤,٧٢	١٤٤,٠٤	٠,٠٠	٠,١٦	٤٨,٣٦	٧,٢٩
٥٠٠٠٠٩	الدجاج، الفخذ، اللحم والجلد، المطبوخ	٣٨,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٠,١٧	٥,٦٩	١,٢١	٩٩,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٤	٣٦,٨٦	١,٥٥
٥٠٠٠١٠	الدجاج، الفخذ، اللحم والجلد، المطبوخ	٣٧,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٩,٢٧	٥,٧٣	٠,٠٠	٩١,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٤١	١,٦٠
٥٠٠٠١١	الدجاج، الفخذ، اللحم والجلد، المطبوخ	٤١,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٩,٥٤	٦,٠٤	٠,٠٠	٩٥,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٤٤	١,٦٩
٥٠٠٠١٢	الدجاج، الفخذ، اللحم والجلد، المطبوخ	٣١,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٨,٧٤	٣,١٩	٠,٣٧	٦٧,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٦٢	٠,٨٦

opelkan.com

	فقط، المطبوخ										
	الدجاج، الفخذ، اللحم فقط، المطبوخ	٣١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,٠٤	٣,٣٧	٠,٠٠	٦٤,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٤
	الدجاج، الفخذ، اللحم فقط، المطبوخ	٣٣,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,٢٥	٣,٢٣	٠,٠٠	٦٤,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٩
	الدجاج، الجناح، اللحم والجلد، المطبوخ	٢٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٥,٧٦	٦,٣٢	٣,١٧	٩٣,٩٦	٠,٠٩	٠,٠٠	١,٦٩
	الدجاج، الجناح، اللحم والجلد، المطبوخ	١٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤,٩٦	٤,٢١	٠,٤٥	٦٠,٩٩	٠,٠٢	٠,٠٠	١,١٥
	الدجاج، الجناح، اللحم والجلد، المطبوخ	٢١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٥,٦٤	٤,٠٩	٠,٠٠	٦٠,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٤
	الدجاج، الجناح، اللحم والجلد، المطبوخ	٢٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٥,٤٧	٤,٠٤	٠,٠٠	٥٩,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٣
	الدجاج، الجناح، اللحم فقط، المطبوخ، F	١٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣,٦٢	١,١٠	٠,٠٠	٢٥,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠
	الدجاج، الجناح، اللحم فقط، المطبوخ، R	١٣,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣,٩٦	١,٠٦	٠,٠٠	٢٦,٣٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٩
	الدجاج، الجناح، اللحم فقط، المطبوخ، S	١٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣,٨١	١,٠١	٠,٠٠	٢٥,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨
١٨٩	القفقل الخار الخريف مع الفاصولياء، المعلب	٢٥٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٤,٥٦	١٤,٠٠	٣٠,٣٧	٢٨٥,٦٠	١١,٢٢	٠,٠٠	٦,٠٠
	دجاجة اللعبة الكورنيشية	١١٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	طائر	٢٥,٦٣	٤,٢٦	٠,٠٠	١٤٧,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٩
	البطة، الستانسة، اللحم والجلد	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٦,٥٩	٣٩,٦٩	٠,٠٠	٤٧١,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٤
	البطة، الستانسة، اللحم فقط، R	١٠٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٣,٤٨	١١,٢٠	٠,٠٠	٢٠١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,١٧

obeikandl.com

برغر الخديقة	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٤,٠٠	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
رغيف الجبنة واللحم (أو لفافة)، Lit	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٧١	٥,٧٣	٠,٤١	٧٣,٤٣	١٦,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١٣
مبثوث الجبنة واللحم، لحو لانش	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٤٣	٢,٧٨	٠,٣٤	٣٦,٧٥	٩,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٩
مبثوث سلطة اللحم	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٣٠	٢,٣٣	١,٦٠	٣٢,٤٠	٥,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٦
اللحم، تقريباً ١١٪ دسم، مقطع شرائح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٩٨	٣,٠٠	٠,٨٨	٥١,٦٠	١٦,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٦
اللحم، مقطع، غير معلب	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٦٠	٣,٦٢	٠,٠٠	٤٨,٠٩	١٠,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠
اللحم، مقطع، متبل، معلب	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٣٧	٣,٩٥	٠,٠٦	٥٠,١٩	١٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٢
اللحم، لحم (كستراء، تقريباً ٥٪ دسم	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٤٩	١,٤١	٠,٢٧	٣٧,١٤	١٣,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٦
اللحم، مفروم	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٤٢	٤,٣٤	٠,٣٩	٥٥,٢٣	١٤,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥١
همبرغر باتي، بلا لحم	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٤,٠٠	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
النقانق، لحم البقر	٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٤٠	١٢,٨٣	٠,٨١	١٤١,٧٥	٢٧,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٤٢
النقانق، الدجاج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,٦٧	٥,٥٢	١,٩٢	٧٢,٨٦	٢٨,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٧
النقانق، خالي الدسم	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
النقانق، ديك الحبش	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٠٥	٥,٠٢	٠,٤٢	٦٤,٠٧	٣٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٧
الخمص، الطازج	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٧٤	١,٢٧	٣,٠٣	٢٥,٦٥	٠,٠٠	٠,٧٧	٠,٠٠	٠,١٩
الخروف، البري، المطبوخ، المشوي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٠٤	١٦,٧٠	٠,٠٠	٢٤٠,٥٥	٨٢,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٩٠
الخروف، الساق، الساق، اللحم والدهن	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٤٥	١٠,٥٨	٠,٠٠	١٩١,٢٥	٧٦,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٣٣
الخروف، الساق، الساق، اللحم فقط، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٣,٩٤	٥,٦٧	٠,٠٠	١٥٣,٠٠	٧٣,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٢
الخروف، الساق، سيرالبون، اللحم	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,٩٤	١٧,٥٧	٠,٠٠	٢٤٨,٢٠	٨٢,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٤٣

obeikandl.com

والدهن										
الخروف، الساق، سيرليون، اللحم فقط، C	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٤,١٠	٧,٧٩	٠,٠٠	١٧٣,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٢٠	٢,٧٩
الخروف، الساق، الكامل، اللحم والدهن	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٧٢	١٤,٠١	٠,٠٠	٢١٩,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٩,٠٥	٥,٨٦
الخروف، الساق، الكامل، اللحم فقط، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٤,٠٦	٦,٥٨	٠,٠٠	١٦٢,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٦٥	٢,٣٥
الخروف، الخاصرة، اللحم والدهن، مطبوخ، B	٦٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٦,١١	١٤,٧٧	٠,٠٠	٢٠٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٤,٠٠	٦,٢٩
الخروف، الخاصرة، اللحم والدهن، مطبوخ، R	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٩,١٧	٢٠,٠٥	٠,٠٠	٢٦٢,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٧٥	٨,٧٠
الخروف، الخاصرة، اللحم فقط، مطبوخ، المشوي	٤٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٣,٨٠	٤,٤٨	٠,٠٠	٩٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,٧٠	١,٦٠
الخروف، الخاصرة، اللحم فقط، مطبوخ، المحمص	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٦٠	٨,٣٠	٠,٠٠	١٧١,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٣,٩٥	٣,١٦
الخروف، اللحم والدهن، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,٨٤	١٧,٨٠	٠,٠٠	٢٤٩,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٢,٤٥	٧,٥١

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الطعام للحوم

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٤٫٦٩	٣٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٤	٢٥٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫١٣	٠٫٠٤	٩٫٨٠	٠٫١٥	٢٣٫٨٠	٠٫٨٤	٣٧٫٨٠	٢٨٧٫٠٠	٣٥٩٫٨٠	١٢٧٫٤٠	٣٫١٤
٢٫٦٠	١٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٠	١٧٫٧٦	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٢٫٥٩	٠٫٠٢	٢٫٤٤	٠٫١١	٢٫٠٨	٦٤٫٣٨	٨٢٫١٤	٣١٫٠٨	٠٫٨٧
٢٫٣٩	١٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١١	١٨٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٢	٤٫٥١	٠٫٠٢	٤٫٠٣	٠٫١٠	٨٫٠٦	٥٦٫٩٩	٦٩٫٧٠	٢٩٫١١	٠٫٩٢
١٫١٨	٠٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٦٫٥١	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٢	٢٫٧٩	٠٫١٢	٢٫٢١	٠٫١٠	٨٫٠٦	٦١٫٦٩	٨٠٫٢٩	٢٩٫٤٥	٠٫٨٦
١٫٢٩	٠٫٧٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٦٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٢	٢٫٤٨	٠٫١١	٢٫٠٢	٠٫٠٧	٧٫٤٤	٥٦٫٧٣	٧٣٫٧٨	٢٧٫٢٨	٠٫٨٠
١٫٢٢	٠٫٧٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٦٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٢	٢٫٣١	٠٫٠٧	١٫٧٢	٠٫٠٧	٦٫٩٣	٤٩٫١٧	٦٠٫٣٩	٢٤٫٧٥	٠٫٨٥
٢٫٦٠	١٫٤٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٩٫٨٦	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٢	٥٫٢٢	٠٫٠٩	١٫٥٣	٠٫٠٧	٤٫٦٤	٣٥٫٠٩	٤٠٫٠٢	٩٢٫٨٠	٠٫٤٠
١٫٦٩	٠٫٩٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٧٫٢٢	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٣٫١٤	٠٫٠٨	١٫٢٧	٠٫٠٧	٣٫٩٩	٢٨٫٥٠	٣٣٫٦٣	١٤٫٦٣	٠٫٣٣
١٫٦٠	٠٫٨٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٩٫٨٧	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٣٫٦٣	٠٫٠٩	١٫٤٠	٠٫٠٧	٣٫٨٤	٣١٫٧١	٣٣٫٣٦	١٧٫٣٢	٠٫٣٨
١٫٥٨	٠٫٨٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٩٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠١	٢٫٨٨	٠٫٠٤	١٫١١	٠٫٠٧	٣٫٨٤	٢٩٫٠٤	٣٣٫٩٦	١٦٫٠٨	٠٫٣٩
٠٫٣٧	٠٫٢٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٢٫١٦	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠١	١٫٨٠	٠٫٠٤	٠٫٨٧	٠٫٠٧	٢٫٥٢	١٩٫٦٨	٢٤٫٩٦	١٠٫٩٢	٠٫٢٥
٠٫٣٤	٠٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٢٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠١	٢٫٠٨	٠٫٠٤	٠٫٩٥	٠٫٠٨	٢٫٧٣	٢١٫٥٨	٢٧٫٣٠	١١٫٩٦	٠٫٢٨
٠٫٣٢	٠٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٢٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠١	١٫٨٢	٠٫٠٣	٠٫٧٣	٠٫٠٩	٢٫٥٢	١٨٫٧٦	٢١٫٤٢	١٠٫٢٢	٠٫٢٨
٥٫٩٥	٠٫٩٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٨٦٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٢	١١٩٫٨٥	٠٫٠٠	٩١٫٠٠	٠٫٢٧	١١٤٫٧٥	٣٩٢٫٧٠	٩٣٠٫٧٥	١٣٣١٫١٠	٥٫١٠
١٫٣٦	٠٫٩٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٢٢٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٢	١٤٫٣٠	٠٫٠٣	٦٫٩٠	٠٫٢٥	٢٫٠٩٠	١٦٣٫٩٠	٢٧٥٫٠٠	٦٩٫٣٠	١٫٦٨
١٨٫٠٦	٥٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٨	٨٨٫٢	٠٫٠٠	٠٫٢٤	٠٫٠٨	١٥٫٤٠	٠٫٤٢	٦٫٧٦	٠٫٣٨	٢٫٧٨	٢١٨٫٤٠	٢٨٥٫٦٠	٨٢٫٦٠	٢٫٦٠
٣٫٧٠	١٫٤٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٠	٢٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٦	٠٫٠٠	١٠٫٠٠	٠٫٢٥	٥٫١٠	٠٫٤٧	٢٫٧٠	٢٠٣٫٠٠	٢٥٢٫٠٠	٦٥٫٠٠	٢٫٦٠
٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	٨٫٠٠
٢٫٦٣	١٫٠٠	٠٫٣١	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٦٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٩٫٨٠	٠٫٠٧	٤٫٥٤	٠٫٠٨	٢٫٧٠	٧١٫٧٣	٨٣٫٣٥	١٧٩٫٥٥	٠٫٥٧
١٫٠٦	٠٫٦٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	١٣٫٦٥	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	١٣٫٥٥	٠٫٠٣	٢٫٧٠	٠٫٠٨	٢٫٠٠	٧٤٫٢٥	٢٤٫٣٠	١٧٩٫٥٥	٠٫٣٤
١٫٠٨	٠٫٤١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	١٫٢٠	٠٫٠٩	١٫٥٠	٠٫١١	٢٫٠٠	١٨٫٠٠	٢٢٫٥٠	١٣٦٫٨٠	٠٫١٧
١٫٤٠	٠٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	١٫٩٨	٠٫٢٨	٠٫٣٩	٠٫٢٤	٢٫٠٠	٧٠٫٠٢	٩٤٫١٢	٣٧٣٫٣٧	٠٫٦١
١٫٧٢	٠٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠	١٫٤٧	٠٫١٧	٠٫٣٦	٠٫١٩	٢٫٠٠	٣٢٫٥٥	٦٦٫٩٩	٢٨٧٫٩١	٠٫٤١
١٫٩٣	٠٫٤٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٠	١٫٤٧	٠٫٢٠	٠٫٧٣	٠٫١٥	٢٫٠٠	٢٩٫١٩	٥٩٫٦٤	٢٨٦٫٦٥	٠٫٣٨

obeikandl.com

| | | |

٥٨ الملحق كود USDA التصريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالبين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	الفروج، اللحم فقط، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٣,٩٩	٨,٠٩	٠,٠٠	١٧٥,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٢٠	٢,٨٩
	الفروج، الفخذ، اللحم والجلد، مطبوخ، Br	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,٨١	٢٥,١٥	٠,٠٠	٣٠٦,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٤,١٥	١٠,٨٠
	الفروج، الفخذ، اللحم والجلد، مطبوخ، Ro	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٩٥	٢٥,٣٥	٠,٠٠	٣٠٥,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٢,٤٥	١٠,٨٥
	الفروج، الفخذ، اللحم فقط، مطبوخ، مشوي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٣,٥٨	١١,٠١	٠,٠٠	١٩٩,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٣٥	٣,٩٥
	الفروج، الفخذ، اللحم فقط، مطبوخ، محمر	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٢٤	١١,٣١	٠,٠٠	١٩٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٤,٨٠	٤,٠٥
	لحم الغذاء، رفيف مزكة الذيبة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٨٠	٥,٠٥	١,٥٨	٦٨,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٢	١,٨٠
	لحم الغذاء، رفيف العسل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٤٧	١,٢٧	١,٥١	٣٦,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٦٤	٠,٤١
	لحم الغذاء، رفيف الزيتون	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٣٦	٤,٦٨	٢,٦٠	٦٦,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٧٧	١,٦٦
	لحم الغذاء، رفيف الزيتون، الفلفل الحلو، L	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٣٥	٤,٦٨	٢,٦١	٦٦,٦٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٧٧	١,٦٦
	لحم الغذاء، الفلفل الحلو، L	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٣٦	٥,٩٨	١,٦٧	٧٤,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٤٩	٢,٢٣

obeikandl.com

لحم الغذاء، المخلل والفلفل الحلو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٢٦	٥,٩٨	١,٦٧	٧٤,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٤٩	٢,٢٢
لحم الغذاء، رغيف الرحلة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٢٣	٤,٧٢	١,٣٥	٦٥,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٧٧	١,٧٢
بسطرمة، لحم البقر، معالج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٨٩	٨,٢٧	٠,٨٦	٩٨,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٣٧	٢,٩٥
بسطرمة، ديك الحبش	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,٢١	١,٧٦	٠,٤٧	٣٩,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٣١	٠,٥١
ضلوع الظهر	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٦٢	٢٥,١٤	٠,٠٠	٣١٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٣٠	٩,٣٤
برانسويغر	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣,٨٣	٩,١٠	٠,٨٩	١٠١,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٢٣	٣,٠٩
المعلب، لحم الغذاء	٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٦٣	٦,٣٦	٠,٤٤	٧٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٠٢	٢,٢٧
اللحم، البري، المطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢١,٨٤	١٧,٦٥	٠,٠٠	٢٥٢,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٩,٩٠	٦,٥٦
رغيف الجبن واللحم أو لفافة	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٤,٧١	٥,٧٣	٠,٤١	٧٣,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,١٦	٢,١٣
باتيز اللحم، المشوي	٥٩,٥٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٧,٩١	١٨,٣٦	١,٠١	٢٠٣,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٢,٨٤	٦,٦٠
مبثوث سلطة اللحم	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢,٤٦	٤,٤٠	٣,٠٢	٦١,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٤٩	١,٤٣
اللحم المقطع، المعلب	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٤,٥٥	٥,٣٤	٠,٠٨	٦٧,٧٦	٠٠٠	٠,٠٠	١٣,٨٩	١,٧٨
اللحم، المعلب، لحم إكسترا (xapp	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٧,٩٩	٤,١٥	٠,٤٤	١١٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٥٠	١,٣٦
اللحم، المعلب، لحم إكسترا و R	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٧,٨٠	٧,١٧	٠,٤٢	١٤١,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٨٥	٢,٣٩
اللحم، المعلب، لحم إكسترا و R	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٥,٠٩	٢,١١	٠,٠٠	٤٠,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٧٧	٠,٦٩
اللحم، المعلب، لحم عادي (xapp	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٧,٤٥	١٢,٩٢	٠,٣٦	١٩٢,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٧٠	٤,٢٨
اللحم ، لحم إكسترا (٥٪دسم)	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٧,٧٩	٤,٧٠	١,٢٨	١٢٣,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٥	١,٥٤
اللحم ، لحم إكسترا (٥٪دسم)	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٥,٤٩	١,٤١	٠,٢٧	٣٧,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٢	٠,٤٦
اللحم لحم إكسترا وعادي، R	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٨,٦٧	٦,٥١	٠,٤٣	١٤٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٤٥	٢,٢٢

obeikandl.com

اللحم ، لحم إكسترا وعادي، U	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٥,١٨	٢,٣٨	٠,٦٥	٤٥,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٣	٠,٧٧
اللحم ، اللحم والدهن ، محمص	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,٣٣	١٤,٢٥	٠,٠٠	٢٠٦,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٧٠	٥,٠٨
اللحم ، اللحم فقط، محمص	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٢٩	٤,٦٨	٠,٠٠	١٣٣,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٦,٧٥	١,٥٦
اللحم ، العادي (١١٪دسم)، Ro	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٩,٢٣	٧,٦٧	٠,٠٠	١٥١,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,١٥	٢,٦٥
اللحم، العادي (١١٪دسم)، Un	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤,٩٨	٣,٠٠	٠,٨٨	٥١,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,١٦	٠,٩٦
اللحم ، الضلوع الاحتياطية، اللحم والدهن، C	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٤,٧٠	٢٥,٧٦	٠,٠٠	٣٣٧,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٢,٨٥	٩,٤٥
اللحم ، تينديلوين، اللحم والدهن	٧٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٦٩	٦,١٦	٠,٠٠	١٥٢,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٤٤	٢,٢٣
اللحم ، تينديلوين، اللحم فقط، مطبوخ	٧٣,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٢١	٤,٦٢	٠,٠٠	١٣٦,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٨,٦٢	١,٦٤
السلامي، ديك الحبش	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٦٤	٣,٩١	٠,١٦	٥٥,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٢٥	١,١٤
النقانق، بيروبرست،	٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٠,٨٥	١,١٣	٠,١٢	١٤,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٤	٠,٣٨
النقانق، براتوبرست	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,٧٨	٧,٨٢	٠,١٤	٨٧,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٧٣	٢,٨٧
النقانق، بروكوبرست	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,٩٩	٧,٣٣	٠,٥٩	٨٥,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠١	٢,٦٤
النقانق، الإيطالية، مطبوخة	٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	وصلة	١٣,٤٢	١٧,٢٢	١,٠١	٢١٦,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٢٦	٦,٠٨
النقانق، كيلباسا، كولباسي	٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٤٥	٧,٠٦	٠,٥٦	٨٠,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٤٢	٢,٥٨
النقانق، نوكوبرست	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,٣٧	٧,٨٧	٠,٥٠	٨٧,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٤٤	٢,٨٩
النقانق، وصلة، البقر	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة صغيرة	٢,١٤	٤,٨٥	٠,٢٣	٥٣,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٣٦	١,٧٠
النقانق، البيروني	٥,٥٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١,١٥	٢,٤٢	٠,١٦	٢٧,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٣٥	٠,٨٩
النقانق، طراز-	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	٨,١٤	٠,٤٦	٩٢,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٨٥	٢,٩٣

oneikandi.com

بولندي التفاتق، وصلات أو كتل، Ck	١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	وصلة	٢,٥٥	٤,٠٥	٠,١٣	٤٧,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٧٩	١,٤١
التفاتق، وصلة مدخنة، مشوي	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	وصلة	٦,٢٩	٩,٠٠	٠,٦٠	١١٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٢٨	٣,٢١
التفاتق، السلامي، البقر،	١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٢,٢٩	٣,٤٤	٠,٢٦	٤١,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٩٠	١,٢٢
التفاتق، السلامي، البقر، مطبوخ	٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٤٦	٤,٧٦	٠,٦٥	٦٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٩٥	٢,٠٧
التفاتق، وصلة مدخنة،	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة صغيرة	٣,٥٥	٥,٠٧	٠,٣٤	٦٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٨٨	١,٨١
التفاتق، مدخن، البقر، معالج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٤,٠٠	٧,٦٣	٠,٦٩	٨٨,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٩٩	٣,٢٤

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

٥٩٤ الملحق أ ■ جداول تركيب الأغذية

(غم)	(غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٣,٥٤	٠,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٢٤	٠,١٤	١٩,٥٥	٢,٢٢	١٢,٧٥	١,٧٤	٢٢,١٠	١٧٨,٥٠	٢٩٢,٤٠	٦٤,٦٠	٤,٤٨
٣,٠١	١,٠٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,١٩	٠,٠٩	٥,٩٥	٢,١٦	١١,٩٠	١,٦٠	١٩,٥٥	١٥١,٣٠	٢٢٩,٥٠	٦٤,٦٠	٣,٤٠
١,٨٤	١,٠٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,١٨	٠,٠٩	٥,٧٤	١,٩٠	١٢,٧٥	١,٣٦	١٧,٠٠	١٤١,١٠	٢٣٠,٣٥	٦٢,٠٥	٢,٩٧
١,٠٠	٤,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٢١	٠,١٣	٥,٥٧	٢,٢٤	١٧,٨٥	١,٨٨	٢٤,٦٥	١٨١,٠٥	٢٦٦,٠٥	٧٢,٢٥	٤,٤٨
٠,٧٤	٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٠,١٣	٥,٢٤	١,٨٤	١٧,٨٥	١,٥٠	١٩,٥٥	١٦٥,٧٥	٢٦٧,٧٥	٦٨,٨٥	٣,٨٠
٠,٥٤	٢,٣٦	٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٨	٠,٠٧	٢,٠٧	٠,٣٧	٢٣,٨١	٠,٣٥	٥,٩٥	٤٥,٩٣	١٠٦,٦٠	٣٥٤,٣٨	٠,٤٩
٠,١٣	٠,٥٧	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٤	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٨٩	٠,٣١	٤,٨٢	٠,٣٨	٤,٨٢	٤٠,٥٤	٩٧,٢٤	٣٧٤,٢٢	٠,٦٩
٠,٥٥	٢,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٢,٤٩	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٥٢	٠,٣٦	٣,٠٩٠	٠,١٥	٥,٣٩	٣٦,٠٠	٨٤,٢٠	٤٢٠,٧١	٠,٣٩
٠,٣١	٢,٧٣	٠,٠٠	٥,٦٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٥٢	٠,٣٦	٣,٠٩٠	٠,١٥	٥,٣٩	٣٦,٠٠	٨٤,٢٠	٤٢٠,٧١	٠,٣٩
٠,٢٨	٢,٧٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	١,٩٨	٣,٨٣	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٥	١,٤٢	٠,٣٣	٢٦,٩٣	٠,٢٩	٥,١٠	٣٩,٦٩	٩٦,٣٩	٣٩٣,٧٨	٠,٤٠
٠,٣١	٠,٧٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٥	١,٤٢	٠,٣٣	٢٦,٩٣	٠,٢٩	٥,١٠	٣٩,٦٩	٩٦,٣٩	٣٩٣,٧٨	٠,٤٠
٠,٣٤	٠,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٥٧	٠,٤٣	١٣,٣٢	٠,٢٩	٤,٧٥	٣٥,٤٤	٧٥,٦٩	٣٢٩,٩٩	٠,٦٢
٠,٢٨	٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٠٥	١,٩٨	٠,٠٥	٢,٥٥	٠,٠٤	٥,١٠	٤٢,٥٣	٦٤,٦٤	٣٤٧,٨٥	١,٢١
٠,٥٨	٠,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٧	٠,٠٧	١,٤٢	٠,٠٧	٢,٥٥	٠,٤٧	٥,٦٧٠	٣,٩٧	٧٣,٧١	٢٩٦,٢٦	٠,٦١
٠,٨٦	٢,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٣٧	٠,١٧	٠,٢٦	٣,٠٢	٠,٠٤	٣٨,٢٥	١,١٧	١٧,٨٥	١٦٥,٧٥	٢٦٧,٧٥	٨٥,٨٥	٢,٨٦
٠,٨٠	٠,٨٠	١,٠٦	١١٩٦,٣٧	٢,٧٢	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٤٣	٠,٠٩	٢,٣٧	٠,٢٤	٢,٠٠	٠,٠٩	٣,١٢	٤٧,٦٣	٥٦,٤٢	٣٢٤,٠٤	٠,٨٠
٠,٣١	٠,٣١	٠,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٦٦	٠,١٩	١,٢٦	٠,١٥	٢,٦٥	١٧,٢٢	٤٥,١٥	٢٧٠,٦٩	٠,٣١
٠,٧٣	٢,٧٣	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٠٤	٠,٣٣	٠,١٠	١٨,٧٠	١,١٠	٢,٠٤٠	١٩٢,١٠	٣٠٧,٧٠	٦٢,٠٥	٢,٧٣
٠,٥٧	٠,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٧	٠,٨٥	٠,٢٦	١٦,٤٤	٠,٢٦	٤,٠٤	٧١,٧٣	٨٣,٣٥	٣٨٠,٧٤	٠,٥٧
١,١٣	٢,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧	١,٧٩	٠,٤٢	٥,٣٦	٠,٩٦	٥,٩٥	٦٠,١٠	١٤٥,١٨	٦٣٢,٤٩	١,١٣
٠,٣١	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٠٤	٠,٥٩	٠,٢٢	٢,٢٧	٠,١٧	٢,٨٤	٣٤,٠٢	٤٢,٥٣	٢٥٨,٥٥	٠,٣١
٠,٥٢	٠,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٠	٠,١٢	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٩١	٠,٢٧	١,٩٨	٠,٢٧	٣,٦٩	٣٩,٤١	٨٠,٥١	٣٨٦,٩٨	٠,٥٢
١,٩٠	١,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥١	٠,١٥	٠,٠٥	٠,٢١	٤,١٦	٠,٦٠	٥,١٠	٠,٧٨	١٧,٨٥	١٧٧,٦٥	٢٩٥,٨٠	٩٦٤,٧٥	١,٩٠
١,٩٧	١,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٢	٠,٢١	٠,٧١	٤,٢٥	٠,٢٤	٥,٩٥	٠,٩١	١٧,٠٠	١٨٧,٨٥	٢٩٨,٣٥	٩٠٧,٨٠	١,٩٧
٠,٥٢	٠,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٧	٠,٢٣	١,٧٠	٠,٢٦	٦,٨٠	١,١٦	٤,٠٤	٥٨,٦٨	٩٤,٦٩	٣٦١,٧٥	٠,٥٢
٢,١٣	٢,٤٥	١١٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٢٢	٠,٩٠	٤,٢٥	٠,٢٦	٦,٨٠	١,١٦	١٤,٤٥	٢٠٦,٥٥	٣٠٣,٤٥	٧٩٩,٨٥	٢,١٣
٢,٤٥	٢,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,١٧	٠,٥٥	٢,٥٥	٠,٣٤	٦,٨٠	١,١٦	١١,٩٠	١٦٦,١٠	٢٤٣,٩٥	١,٠٢٢,٥٥	٢,٤٥
٠,٥٥	٠,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٤٦	٠,٢٦	٠,٠٦	٠,٢١	٢,٠٥	٠,١٣	٦,٨٠	١,١٩	٤,٨٢	٦١,٨٠	٩٩,٢٣	٤٠٥,١٢	٠,٥٥
٢,٢٤	٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٣	٠,٢٤	٠,٥٨	٢,٠٥	٠,٣٠	٦,٨٠	١,١٩	١٦,١٥	٢١٠,٨٠	٣٠٧,٧٠	١١٧٧,٢٥	٢,٢٤
٠,٥٨	٠,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٨٥	٠,١١	١,٩٨	٠,٢٦	٥,١٠	٦٦,٩١	٨٤,٢٠	٣٦٢,٣١	٠,٥٨
١,٩٧	١,٩٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٧	٠,٠٤	٢,٥٥	٠,٣٢	٣,٧٩	٠,٧٤	١٦,١٥	١٨١,٩٠	٢٤٣,١٠	١,٠٠٨,٩٥	١,٩٧
٢,١٨	٢,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٨	٠,٢١	٠,٠٦	٣,٤٠	٠,٤٠	٤,٢٧	٠,٨٠	١٨,٧٠	١٩٢,٩٥	٢٤٨,٦٠	١,١٢٧,٩٥	٢,١٨
٢,١٠	٢,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٢٨	٠,٦٠	٢,٥٥	٠,٦٠	٥,٢٣	١,١٤	١٨,٧٠	٢٣٨,٨٥	٣٤٧,٦٥	١,٢٧٥,٠٠	٢,١٠
٠,٦١	٠,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٦	٠,٨٥	٠,٢٤	١,٩٨	٠,٢٨	٥,٣٩	٧٠,٠٢	٩٤,١٢	٣٧٣,٣٧	٠,٦١

OSRaR.com

| | | |

ملحق رقم (أ)

٦٠١ الملحق

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (ملغم)	الألياف (غم)	الكافين (غم)	الدهون المشبعة (غم)
	الفطائر، ديك الخبش	٢٨٣٥٠٠	٣٠٠٠	أونية	٤٠٠	٢٠٥٠	١٠٥٠	٤٥٠٠٠	١٥٠٠٠	٠٠٠	٠٠٠	١٠٣٥
٧٤٣	تورتيريب – لايت	٤٢٠٠٠٠	١٠٠٠	لكل	٨٠٠٠	٢٠٥٠	٢٠٠٠	٦٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	١٠٠٠
٧٤٤	تورتيللا، حشب القرم لايف	٢٨٠٠٠٠	١٠٠٥	أونية	٦٠٠٠	٥٠٠٠	٣٠٠٠	٨٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	١٠٠٠
٧٤٥	تورتيللا، طراز موتيري	٢٨٠٠٠٠	١٠٠٠٠	أونية	٦٠٠٠	٥٠٠٠	٣٠٠٠	٨٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	١٠٠٠
٧٤٦	تورتيشيبز، جلز	٣٨٠٠٠٠	١٠٠٠٠	لكل	٩٠٠٠	٠٠٥٠	٢٠٠٠	٤٥٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٠٠
	لحم صدر ديك الخبش	٢١٠٠٠٠	١٠٠٠	شريحة	٤٠٧٣	٠٠٣٣	٠٠٠٠	٢٣٠١٠	٨٠٦١	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠١٠
	برغر الخبش، بالفرن، عظم	٢٨٠٠٠٠	٣٠٠٠	أونية	٣٠٩٢	٥٠٠٤	٤٠٤٠	٧٩٠٢٤	١٧٠٣٦	٠٠١٤	٠٠٠٠	١٠٣١
٧٤٩	برغر الخبش، مشوي لحم غذاء من ديك الخبش	٨٢٠٠٠٠	٣٠٠٠	أونية	٢٢٠٤٤	١٠٠٧٨	٠٠٠٠	١٩٢٠٧٠	٨٣٠٦٤	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٢٠٧٨
	ديك حبش مشوي، لحمي	٢٨٣٥٠٠	١٠٠٠	شريحة	٠٠٣٧	١٠٤٤	٠٠١٠	٣٦٠٢٩	١٥٠٨٨	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٤٨
	ثلاثة ديك الخبش، اللحم الداكن المخفف	١٣٥٠٠٠	١٠٠٠	كوب	٢٨٠٧٨	٧٠٨٠	٤٠١٤	٢٠٩٠٢٥	٧١٠٥٥	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٢٠٥٧
	ثلاثة ديك الخبش، اللحم الداكن المخفف	٢٨٣٥٠٠	٣٠٠٠	أونية	٠٠١٤	١٠٩٨	٠٠٦٠	٤٢٠٢٤	١٥٠٥٩	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٥٨
	ثلاثة ديك الخبش، اللحم المخفف	٢٨٣٥٠٠	٣٠٠٠	أونية	٠٠٣٠	٢٠٠٥	٠٠١٥	٤١٠٦٧	١٢٠١٩	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٠٠٥٧
	أعواد ديك الخبش، بالفرن، عظم	٦٤٠٠٠٠	٢٠٢٥٠	أونية	٩٠٠٩	١٠٠٨٢	١٠٠٨٨	١٧٨٠٥٦	٤٠٠٩٦	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٢٠٨٠
	لفائف ديك الخبش، بريانية، اللحم و ديك الخبش، الظهر، اللحم والجلد، مطبوخ،	٣١٤٠٠٠٠	٣٠٠٠	أونية	٥٩٠٠٣	٢٦٠٨٢	٠٠٠٠	٤٩٢٠٩٨	١٩٤٠٦٨	٠٠٠٠	٠٠٠٠	٨٠٣٢
		٣٤٠٠٠٠	٣٠٠٠	أونية	٩٠٠٤	٤٠٨٩	٠٠٠٠	٨٢٠٦٢	٣٠٩٤	٠٠٠٠	٠٠٠٠	١٠٤٢

openkanal.com

ملحق رقم (١)

ديك الحبش، الصدر، اللحم والجلد، مطبوخ	١١٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣٢,١٦	٨,٣٠	٠,٠٠	٢١١,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٢,٨٨	٢,٣٥
ديك الحبش، مطبوخ ،محمص، اللحم والجلد	٢٦٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٧٢,٧٥	٢٤,٥٧	٠,١٨	٥٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٧,٠٠	٧,٢٠
ديك الحبش، اللحم الداكن، مطبوخ، محمص	٩١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٦,٠٠	٦,٥٧	٠,٠٠	١٧٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٣٥	٢,٢٠
ديك الحبش، اللحم الداكن، اللحم والجلد	١٠٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٨,٥٩	١٢,٠٠	٠,٠٠	٢٢٩,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٢,٥٦	٣,٦٣
ديك الحبش، الأحشاء، مطبوخة، مقلي ببطء	١٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢,٦٦	٠,٥١	٠,٢١	١٦,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤١,٨٠	٠,١٥
ديك الحبش، البري، مطبوخ	٨٢,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٢,٤٤	١٠,٧٨	٠,٠٠	١٩٢,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٣,٦٤	٢,٧٨
ديك الحبش، الساق، اللحم والجلد، مطبوخ، R	٧١,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٩,٧٩	٦,٩٧	٠,٠٠	١٤٧,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٣٥	٢,١٧
ديك الحبش، اللحم الخفيف، مطبوخ، محمص	١١٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣٤,٩٨	٣,٧٧	٠,٠٠	١٨٣,٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٧٣	١,٢١
ديك الحبش، اللحم الخفيف، اللحم والجلد	١٣٦,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٣٨,٨٦	١١,٣٣	٠,٠٠	٢٦٧,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٣,٣٦	٣,١٨
ديك الحبش، اللحم والجلد، مطبوخ، محمص	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٩,٣٤	١٣,٦٢	٠,٠٠	٢٩١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٤,٨٠	٣,٩٨
ديك الحبش، اللحم فقط، مطبوخ، محمص	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤١,٠٥	٦,٩٦	٠,٠٠	٢٣٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٦,٤٠	٢,٣٠
ديك الحبش،شرائح رقيقة	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٦,٣٨	٠,٤٥	٠,٠٠	٣١,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٦٢	٠,١٤
ديك الحبش، أجنحة، اللحم والجلد، مطبوخ،	٢٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٦,٥٧	٢,٩٨	٠,٠٠	٥٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩,٤٤	٠,٨١

obeikandl.com

	لحم العجل، اللحم والدهن، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٥,٥٩	٩,٦٨	٠,٠٠	١٩٦,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٦,٩٠	٣,٦٤
	لحم العجل، اللحم فقط، مطبوخ	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٧,١٢	٥,٥٩	٠,٠٠	١٦٦,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٣٠	١,٥٦
	لحم الغزال، مطبوخ، محمص	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٥,٦٨	٢,٧١	٠,٠٠	١٣٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٢٠	١,٠٦
	المكسرات والبذور											
	بذور البرسيم، مورق، طازج	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,١٢	٠,٠٢	٠,١١	٠,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠
	زبدة اللوز، مع إضافة ملح	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٤٣	٩,٤٦	٣,٤٠	١٠١,٢٨	٠,٠٠	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٩٠
	زبدة اللوز، بدون ملح	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٤٣	٩,٤٦	٣,٤٠	١٠١,٢٨	٠,٠٠	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٩٠
	اللوز، المحمص، غير مُبيّض	١٤١,٩٦٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢٨,٩٣	٧٢,٠٧	٣٢,٥٢	٨٣٦,١٤	٠,٠٠	١٥,٩٠	٠,٠٠	٦,٨٣
	مكسرات البرازيل، مجففة، غير مُبيّض	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٠٧	١٨,٧٧	٣,٦٣	١٨٥,٩٨	٠,٠٠	١,٥٣	٠,٠٠	٤,٥٨
	الكاشو، محمص على الجاف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٣٤	١٣,١٤	٩,٢٧	١٦٢,٧٣	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٠٠	٢,٦٠
	الكاشو، محمص بالزيت	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٥٨	١٣,٦٧	٨,٠٩	١٦٣,٣٠	٠,٠٠	١,٠٨	٠,٠٠	٢,٧٠
٤٦٧	البندق، محمص على الجاف	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٨٠	١٨,٨٠	٥,١٠	١٨٨,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠
٤٦٨	البندق، محمص بالزيت	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	١٨,٠٠	٥,٤٠	١٨٧,٠٠	٠,٠٠	١,٨٠	٠,٠٠	١,٣٠
	الماكاداميا، مجففة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٢٤	٢١,٤٨	٣,٩٢	٢٠٣,٥٥	٠,٠٠	٢,٤٤	٠,٠٠	٣,٤٢
	الماكاداميا، محمص بالزيت	١١٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٩,٦٠	٨٣,٦٠	١٥,٦٠	٧٦٩,٠٠	٠,٠٠	١٠,٤٠	٠,٠٠	١٣,٦٠
	زبدة الفول السوداني، طراز شانك، بالملح	٣٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٧,٧٠	١٥,٩٨	٦,٩١	١٨٨,٤٨	٠,٠٠	٢,١١	٠,٠٠	٣,٠٧
	زبدة الفول السوداني، طراز شانك، بدون الملح	٣٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٧,٧٠	١٥,٩٨	٦,٩١	١٨٨,٤٨	٠,٠٠	٢,١١	٠,٠٠	٣,٠٧
	زبدة الفول السوداني،	١٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٤,٠٠	٦,٠٠	٧,٥٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٢٥

obeikandl.com

٦٣٨	قليل الدسم، كريمي	١٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	٤,٠٠	ملعقة طعام	٦,٠٠	٧,٥٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٢٥
	زبدة الفول السوداني، قليل الدسم، كرانش	٣٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	٨,٠٧	ملعقة طعام	١٦,٣٣	٦,١٧	١٨٩,٧٦	٠,٠٠	١,٨٩	٠,٠٠	٣,٣١
	زبدة الفول السوداني، طراز ناعم، مع	٣٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	٨,٠٧	ملعقة طعام	١٦,٣	٦,١٧	١٨٩,٧٦	٠,٠٠	١,٨٩	٠,٠٠	٣,٣١
	زبدة الفول السوداني، طراز ناعم، بدون	١١٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	٣٧,٩٤	كوب	٧٠,٩٩	٢٧,٢٦	٨٣٦,٦٤	٠,٠٠	١٢,٦٧	٠,٠٠	٩,٨٥
	لب الفول السوداني، محمص بالزيت	٢٨,٠٠٠٠	٣٣,٠٠٠	٣,٧٨	لكل	٦,١٦	٥,٩٥	٨٩,٠٤	٠,٠٠	٢,٤٦	٠,٠٠	٠,٨٦
	الفول السوداني، كل الأنواع، مطبوخ، مشوي	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٢٤	لكل	٠,٥٠	٠,٢٢	٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٧
	الفول السوداني، كل الأنواع، محمص- على الجاف	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٢٤	لكل	٠,٥٠	٠,٢٢	٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

oberkandl.com

جدول تركيب الغذاء للملحق أ ٦١١

	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٥	٠,٨٤	٠,٠٤	١٢,٠٠	٠,٠٣	٤,٢٠	٤٨,٠٩	٥٨,٣٨	٣٠٠,٥١	٠,٢٤
	٢,٠٩	١,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠	٣,٩٥	٧,٨٤	٠,٠٠	٣,٩٢	٠,٠٦	٤,٢٠	٧٥,٦٠	٧٧,٠٠	٢٢٤,٠٠	٠,٤٠
	٤,٠١	٢,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٧٤	٠,٠٠	٢,٠٥٠	٠,٠٥	١٩,٦٨	١٦٠,٧ ٢	٢٢١,٤٠	٨٧,٧٤	٢,٣٥
	٠,٣٣	٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٠	٠,٠٠	٢,٨٤	٠,٠٧	٤,٠٤	٥٤,١٥	٩٢,١٤	٢٨٢,٣٧	٠,٨٣
	١,٦٢	٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٧٥	٠,٠٠	٩,٠٧	٠,٠٣	٢٩,٧٠	٣٢٩,٤ ٠	٤٠٢,٣٠	٩١٨,٠٠	٣,٤٣
	٠,٦٥	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٦	١,٤٢	٠,٠٠	٩,٠٧	٠,٠٣	٥,١٠	٤٧,٦٣	٧٦,٥٥	١٦٦,١٣	٠,٥٧
	٠,٧١	٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٨	١,١٣	٠,٠٠	١١,٣٤	٠,٠٣	٤,٥٤	٥١,٨٨	٧١,١٦	١٣٨,٦٣	٠,٤٤
	٤,٤٣	٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٦٨	٠,٠٠	١,٣٤	١٨,٥٦	٠,٠١	٨,٩٦	٠,٠١	٩,٦٠	١٤٩,٧ ٦	١٦٦,٤٠	٥٣٦,٣٢	٠,٩٣
	٧,٩٤	٧,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٥٧	١٨,٨٤	٠,٠٧	٢٥,١٢	٠,٠٧	٥٣,٣٨	٥٣٦,٩ ٤	٧٥٦,٧٤	١٣٧٢,١ ٨	١٢,٩ ٤
	١,٧٠	١,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٧	٢,٧٢	٠,٠١	١١,٢٢	٠,٠٧	٧,٤٨	٦٤,٢٦	٨٨,٤٠	٢٤,٨٢	١,٣٣
	٧,٩٣	٦,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧٦,٨ ٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٨ ٤	٥٢,٠٠	٠,٠٤	٦٧,٦٠	٠,٠٢ ٣	٦٢,٤٠	٥٢٠,٠ ٠	٧٠٧,٢٠	١٧٤,٢٠	٨,١٩

obeikandl.com

| | | |

| | | |

ملحق رقم (أ)

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٦٢١	الفول السوداني، كل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٣١	١٣,٩٦	٤,٥٨	١٦٠,٧٤	٠,٠٠	٢,٤١	٠,٠٠	١,٩٤
	الأنواع، الطازج	٠,٩٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٢٤	٠,٤٤	٠,١٧	٥,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٦
	الفول السوداني، كل الأنواع، عمص بالزيت	٢٨,٠٠٠٠	٣٢,٠٠٠	لكل	٧,٣٨	١٣,٨٠	٥,٣٠	١٦٢,٦٨	٠,٠٠	١,٩٣	٠,٠٠	١,٩٢
	الفول السوداني، كل الأنواع، عمص بالزيت الفول السوداني، كل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٤,٩٠	١٤,٥٩	٧,١٩	١٦٨,٤٠	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	١,٩٦
	الأنواع، عمص على البخار	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٤,٤٠	١٥,٩٢	٦,٣١	١٧٤,٣٥	٠,٠٠	١,٩٦	٠,٠٠	٢,٥٨
	الفول السوداني، عمص بالزيت	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٤١	١٤,٠٦	٤,٤٨	١٦١,٦٠	٠,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٠	٢,١٧
	الفول السوداني، الأسباني، الطازج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٩٤	١٣,٩٠	٤,٩٥	١٦٤,١٥	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٢,١٤
	الفول السوداني، الأسباني، عمص	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٩٤	١٣,٩٠	٤,٩٥	١٦٤,١٥	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٢,١٤
	الفول السوداني، الأسباني، عمص بالزيت، مع	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٩٤	١٣,٩٠	٤,٩٥	١٦٤,١٥	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٢,١٤
	الفول السوداني، الفلنسيا الطازج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,١١	١٣,٤٩	٥,٩٣	١٦١,٦٠	٠,٠٠	٢,٤٧	٠,٠٠	٢,٠٨
	الفول السوداني، الفلنسيا، عمص بالزيت،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٦٧	١٤,٥٣	٤,٦٢	١٦٦,٩٨	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٢,٢٤
	الفول السوداني، الفلنسيا، عمص بالزيت،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أرية	٧,٦٧	١٤,٥٣	٤,٦٢	١٦٦,٩٨	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	٢,٢٤

opelkanal.com

الفول السوداني، فرجينيا، الطازج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٧,١٤	١٣,٨٢	٤,٦٩	١٥٩,٦١	٠,٠٠	٢,٤١	٠,٠٠	١,٨٠
الفول السوداني، فرجينيا ، محمص بالزيت،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٧,٣٣	١٣,٧٨	٥,٦٣	١٦٣,٨٦	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	١,٨٠
الفول السوداني، فرجينيا ، محمص بالزيت،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٧,٣٣	١٣,٧٨	٥,٦٣	١٦٣,٨٦	٠,٠٠	٢,٥٢	٠,٠٠	١,٨٠
جوز البقان، مجفف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٦٠	٢٠,٤٠	٣,٩٣	١٩٥,٩٠	٠,٠٠	٢,٧٢	٠,٠٠	١,٧٥
جوز الصنوبر	١,٨٠٠٠	١٠,٠٠٠	لكل	٠,٤٣	٠,٩١	٠,٢٦	١٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,١٤
الفستق الحلبي، المجفف	١٨,٠٠٠٠	٣٠,٠٠٠	لكل	٣,٦٩	٧,٧٧	٥,٢٥	٩٩,١٨	٠,٠٠	١,٨٠	٠,٠٠	٠,٩٥
الفستق الحلبي، المحمص على الجاف	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,٠٢	١٢,٩٦	٧,٦٩	١٦٠,٧٤	٠,٠٠	٢,٩٢	٠,٠٠	١,٥٧
النقانق، بدون اللحم	٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	وصلة	٤,٦٣	٤,٥٤	٢,٤٦	٦٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٠	٠,٧٣
الحبوب، السمسم، محمصة، بدون الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٨١	١٣,٦١	٧,٣٨	١٦٠,٧٥	٠,٠٠	٤,٧٩	٠,٠٠	١,٩١
الحبوب، السمسم، محمصة، مع الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٨١	١٣,٦١	٧,٣٨	١٦٠,٧٥	٠,٠٠	٤,٧٩	٠,٠٠	١,٩١
الحبوب، عباد الشمس، مجفف	٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٤٨	٢٢,٨٠	٨,٦٣	٢٦٢,٢٠	٠,٠٠	٤,٨٣	٠,٠٠	٢,٣٩
الحبوب ، عباد الشمس، المحمص على الجاف، مع	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٥,٤٨	١٤,١٢	٦,٨٢	١٦٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٥	٠,٠٠	١,٤٨
الحبوب ، عباد الشمس، المحمص على الجاف، مع	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٥,٤٨	١٤,١٢	٦,٨٢	١٦٥,٠٠	٠,٠٠	٣,١٥	٠,٠٠	١,٤٨
الحبوب ، عباد الشمس، المحمص بالزيت، مع	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,٠٦	١٦,٢٩	٤,١٨	١٧٤,٣٥	٠,٠٠	١,٩٣	٠,٠٠	١,٧١
الحبوب ، عباد	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,٠٦	١٦,٢٩	٤,١٨	١٧٤,٣٥	٠,٠٠	١,٩٣	٠,٠٠	١,٧١

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

الشمس، الحمص بالزيت، مع الحبوب ، عباد الشمس، الحمص، مع الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٤,٨٨	١٦,١٠	٥,٨٤	١٧٥,٤٩	٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٠٠	١,٦٩
الحبوب ، عباد الشمس، الحمص، بدون الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٤,٨٨	١٦,١٠	٥,٨٤	١٧٥,٤٩	٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٠٠	١,٦٩
زبدة السمسم، طحينية، حمص	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٥٥	٨,٠٦	٣,١٨	٨٩,٢٥	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	١,١٣
فول الصويا، مقلي	١٠,٧٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٧٨	٠,٩٦	١,٠٦	١٨,٥١	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,٠٠	٠,١٤
فول الصويا، محمص على الجاف	١٧٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦٨,٠٨	٣٧,١٩	٥٦,٢٨	٧٧٤,٠٠	٠,٠٠	١٣,٩٣	٠,٠٠	٥,٣٨
التوفو، الطازج، وطيد	٨١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٦,٥١	٣,٦١	٢,٤١	٦٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٥٣
التوفو، الطازج، عادي	١٧,٦٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,١٥	٠,٦٥	٠,٣٢	١٠,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٩
التوفو، مقلي	١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٢,٢٣	٢,٦٢	١,٣٧	٣٥,٢٣	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٣٨
التوفو، مقلي، مجهز مع الكالسيوم	١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٢,٢٣	٢,٦٢	١,٣٧	٣٥,٢٣	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٣٨
التوفو، أوكارا	١٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٣	٢,١١	١٥,٣٠	٩٣,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٣
التوفو، مملح ومخمر (فوبو	١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قالب	٠,٩٠	٠,٨٨	٠,٥٧	١٢,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣
الجوز، الأسود، المجفف	٧,٨٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٩٠	٤,٤١	٠,٩٤	٤٧,٣٥	٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٢٨
الجوز، الإنجليزي، المجفف	٢٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٢٦	١٨,٢٦	٣,٨٤	١٨٣,١٢	٠,٠٠	١,٨٨	٠,٠٠	١,٧٢
المدخلات المجمدة والأطعمة المتنوعة			☐								
التفاح، لسكالوب– ستوفر	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٤,٠٠	٤١,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الفول، الأخضر، وعاء المشروم–	١٣٤,٦٥٩٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١٠,٠٠	١٣,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

أضلاع البقر مع صلصة الشواء، العظم	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٦,٠٠	٤٠,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٢,٠٠
روست البقر، تيندر، توب شيلف- oH	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٦,٠٠	١٩,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٢,٠٠
تيب سيرالبون البقر مع المشروم Gr	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٥,٠٠	٤٣,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠
تيب سيرالبون البقر – الخيار الصحي	٣١٨,٩٣٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٧,٠٠	٢٩,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٣,٠٠
حساء البقر، كوب صغير – هورميل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	١٥,٠٠	١١,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٥,٠٠
ستروغانوف البقر، مع نودل البقدونس	٢٧٦,٤٠٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٢٠,٠٠	٢٨,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البقر، مقطع، كريو - ستوفير	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,١٠	٣,٣٠	١,٦٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٠٠	٠,٠٠
البقر، الشرقي، مع الخضار، اللحم uC	٢٤٤,٥١٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٩,٠٠	٣١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٠٠
البقر، روست القدر، يانكي - الصحي	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٤,٠٠	٣٦,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٢,٠٠
البقر، سيرالبون، مع صلصة الشواء	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٤,٠٠	٤٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٢,٠٠
بوريتوس، البقر والفول (المتوسط)	١٤٨,٨٣٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/المخبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/المخبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

ملحق رقم (أ)

جدول تركيب الأغذية للجزء أ

الوزن (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠٫٩٣	٥١٠	١٩٩٫٨٧	١٠٦٫٦٠	٤٧٫٦٣	١٫٣٠	٢٦٫٠٨	٠٫٠٠	٦٧٫٩٨	٠٫١٠	٠٫٠٤	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٥٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٤١	٦٫٩٣
٠٫٠٦	٣٩٠	٦٫١٤	٤٫٦٥	١٫٦٧	٠٫٠٢	٠٫٧٩	٠٫٠٠	١٫١٣	٠٫٠٠	٠٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٢٢
٠٫٨٦	١٫٦٨	١٩٠٫٩٦	١٤٤٫٧٦	٥١٫٨٠	٠٫٥١	٢٤٫٦٤	٠٫٠٠	٣٥٫٢٠	٠٫٠٧	٤٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٣٦	٦٫٨٥
١٫٠٨	١٨٩٫٦٦	١٦٩٫٢٥	١٢٣٫٣٧	٦٣٫٧٩	١٫٠٥	١٩٫٨٥	٠٫٠٠	١٤٫٢١	٠٫٠٩	١٫٣٣	٠٫٠٦	٠٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٥	٨٫٩٠
١٫٣٢	١٩٨٫٤٥	١٥٤٫٢٢	١٢٧٫٢٩	٧١٫١٦	٠٫٧٣	٣٠٫٠٥	٠٫٠٠	١٥٫٩٩	٠٫٠٥	٠٫٥٦	٠٫١٤	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٢٥	٩٫٤٠
٠٫٩٠	٦٫٢٤	٢١٠٫٩٢	١١٠٫٠٠	٥٣٫٣٠	١٫١١	٢٨٫٠٥	٠٫٠٠	٦٨٫٠٤	٠٫١٠	٠٫٠٤	٠٫٠٩	٠٫١٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٨٨	٦٫٦٦
٠٫٥٧	١٢٢٫٧٦	٢٢٠٫٠٠	١٠٩٫٧١	٤٧٫٦٣	٠٫٦٥	٢٨٫٣٥	٠٫٠٠	٣٥٫٦٩	٠٫٠٧	٤٫٢٢	٠٫٠٣	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٨٢	٦٫٢٦
٠٫٩٥	١٫٧٠	٩٤٫١٢	٩٥٫٦٦	٥٢٫١٦	٠٫٥٩	١٧٫٥٨	٠٫٠٠	٦٩٫٦٠	٠٫١٠	٣٫٦٥	٠٫٠٩	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٦٨	٦٫٠٧
٠٫٨٧	٢١٨٫٨٦	١٧٣٫٥٠	٩٠٫٤٤	٤٥٫٢٦	٠٫٤٧	١٥٫٣١	٠٫٠٠	٣٥٫٥٨	٠٫٠٧	٤٫٠٧	٠٫٠٤	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٠٤	٦٫٥٤
٠٫٨٧	١٫٧٠	١٧٣٫٥٠	٩٠٫٤٤	٤٥٫٢٦	٠٫٤٧	١٥٫٣١	٠٫٠٠	٣٥٫٥٨	٠٫٠٧	٤٫٠٧	٠٫٠٤	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٠٤	٦٫٥٤
١٫٢٦	٢٫٨٤	١٩٥٫٦٢	١٠٧٫٧٣	٤٨٫٤٨	٠٫٧٢	٢٥٫٢٣	٠٫٠٠	٦٧٫٦٧	٠٫١٠	٣٫٥١	٠٫٠٤	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫١٧	٧٫١٧
١٫٨٨	١٢٢٫٧٦	١٨٤٫٨٤	١٤٣٫٤٥	٥٣٫٣٠	٠٫٤٧	٢٤٫٣٨	٠٫٠٠	٣٥٫٥٥	٠٫٠٧	٤٫١٧	٠٫٠٣	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫١٦	٧٫١٥
١٫٢٨	٠٫٠٠	١١٦٫٢٤	٧٨٫٥٣	٣٤٫٣٠	٠٫٧٢	١٩٫٨٥	٠٫٠٠	٦٫٢٤	٠٫٠٦	٠٫٢٣	٠٫٠٤	٠٫١٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫١٢	١١٫٥٦
٠٫٠٨	٠٫٠٧	١٠٫٧٨	٩٫١٤	٤٫١٩	٠٫١٧	٠٫٤٧	٠٫٠٠	١٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٨	٠٫٣٤
٠٫٤٠	٠٫١٨	١٧٥٫٨٦	٨٨٫٢٠	٢١٫٧٨	٠٫٧٧	١٩٫٢٦	٠٫٠٠	٩٫١٨	٠٫٣١	٠٫٢٣	٠٫٠٣	٠٫١٦	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٩٫٩٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٣٥	٤٫٠٨
٠٫٦٥	١٢٠٫٧٧	٢٩٢٫٨٦	١٣٧٫٥٠	٣٤٫٠٢	١٫١٩	٣٠٫٦٢	٠٫٠٠	١٤٫١٨	٠٫٤٨	٠٫٤١	٠٫٠٥	٠٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٦٥	١٥٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٩٢	٦٫٨٣
٠٫٣٧	٢٢٢٫٠٠	٥٧٫٧٥	٥٦٫٦٥	٩٫٠٠	٠٫٩٣	١٥٫٧٥	٠٫٠٠	٦٫٥٠	٠٫٢١	٢٫٨٠	٠٫١٠	٠٫٥٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٢٢	١٫١٣
٢٫٩٠	١١٠٫٠٦	١١٥٫٦٠	٢١٩٫٤٣	٩٨٫٠٩	٢٫٢١	٢٧٫١٤	٠٫٠٠	٢٧٫١٦	٠٫٠٤	١٫٥٤	٠٫١٣	٠٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٩٧	٥٫١٤
٢٫٩٠	١٦٦٫٧٠	١١٥٫١٠	٢١٩٫٤٣	٩٨٫٠٩	٢٫٢١	٢٧٫١٤	٠٫٠٠	٢٧٫١٦	٠٫٠٤	١٫٥٤	٠٫١٣	٠٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٩٧	٥٫١٤
٢٫٣٣	١٫٣٨	٣١٦٫٩٤	١٦٢٫٨٤	٣٥٫٥٧	١٫٠٨	١٩٫٨٥	٠٫٠٠	٦٧٫٣٠	٠٫٣٥	٢٫٠٧	٠٫١٢	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٦	٤٫٣٥
١٫٥٠	٢٢١٫١٣	٢٤٠٫٩٨	٢٤٠٫٩٨	٣٢٧٫٤٤	٣٢٧٫٤٤	٣٥٫٥٧	٠٫٠٠	٦٧٫٣٠	٠٫٢٣	٢٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٫٢٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٣٢	٢٫٧٠
١٫٥٠	٠٫٨٥	٢٤٠٫٩٨	٢٤٠٫٩٨	٣٢٧٫٤٤	١٫٠٨	١٩٫٨٥	٠٫٠٠	٦٧٫٣٠	٠٫٢٣	٢٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٫٢٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٣٢	٢٫٧٠
١٫٤٨	١٧٠٫٩٥	١٣٦٫٩٣	٣٢٢٫٩١	٣٦٫٠٠	١٫٩٠	١٥٫٨٨	٠٫٠٠	٦٦٫٣٤	٠٫٢٢	١٫١٧	٠٫٠٨	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٧٦	٣٫١
١٫٤٨	٠٫٨٥	١٣٦٫٩٣	٣٢٢٫٩١	٣٦٫٠٠	١٫٩٠	١٥٫٨٨	٠٫٠٠	٦٦٫٣٤	٠٫٢٢	١٫١٧	٠٫٠٨	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٧٦	٣٫١١
١٫٥٠	١٧٣٫٧٩	١٣٩٫٢٠	٣٢٨٫٢٩	٣٦٫٥٧	١٫٩٣	١٦٫١٦	٠٫٠٠	٦٧٫٤٢	٠٫٢٣	١٫١٩	٠٫٠٨	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٣٢	٢٫٧٠
١٫٥٠	٠٫٨٥	١٣٩٫٢٠	٣٢٨٫٢٩	٣٦٫٥٧	١٫٩٣	١٦٫١٦	٠٫٠٠	٦٧٫٤٢	٠٫٢٣	١٫١٩	٠٫٠٨	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٦٣	٣٫٠٧
٠٫٦٩	١٧٫٢٥	٦٢٫١٠	١٠٩٫٨٠	١٤٫٢٥	١٫٣٤	٢٦٫٩٠	٠٫٠٠	١٤٫٦٦	٠٫٠٢	٠٫٨٢	٠٫٠٧	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٥٤	٣٫٠٥
٠٫١٢	٠٫١١	٥٥٫١١	٢٦٫٢٢	٩٫٢٠	٠٫٥٥	١٠٫٩١	٠٫٠٠	٥٫٧٦	٠٫٠٢	٠٫٠٤	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢١	٠٫٢١
٨٫٢٠	٢٫٤٤	٢٣٤٦٫٠٨	١١١٦٫٢٨	٣٩٢٫١٦	٦٫٧٩	٢٤٠٫٨٠	٠٫٠٠	٣٥١٫٩١	٠٫٤٠	١٫٨٢	٠٫٠١	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٨٫٢٢
٠٫٨٢	٦٫٤٨	١٤٢٫٥٦	١١٩٫٠٧	٣٧٫٢٦	١٫١٧	١٣١٫٢٢	٠٫٠٠	٢٦٫٧٣	٠٫٠٥	٠٫٠١	٠٫٠٨	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٤	٠٫٨٠
٠٫١١	١٫٤١	٣٩٫١٢	١٦٫١٩	٤٫٧٥	٠٫٢٠	١٩٫٥٤	٠٫٠٠	٧٫٧٤	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٧	٠٫١٤

OpenKnowledge.com

| | | |

رقم الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٤١		بيرجاموس، البلو والفول (الفاصلة) - H	١٤٨,٨٣٤٠	١,٠٠٠	الكل	١١,٠٠	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠
		بيرجاموس، كوينو كون الدجاج (ilm الفلفل، الفلفل، متوف – بدون صلصة	١٤٨,٨٣٤٠	١,٠٠٠	الكل	١٥,٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
		الفلفل، الفلفل، مع اللحم، اللحم الفلفل، الفلفل- متوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٠٠	٢,١٠	٣,١٠	٣٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
		الكاتيتوبر، الدجاج، لحم كويتو الكاتيتوبر، الدجاج، ترب شيلف – H	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	الكل	١٣,٠٠	٦,٠٠	٢٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠
		الكاتيتوبر، الدجاج، الصلصة، اللحم الكاتيتوبر، الجبن، لحم كويتو	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	الكل	٢١,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠
		الكاتيتوبر، البلو، مع الصلصة، اللحم الكاتيتوبر، الجبن، لحم كويتو	٢٧٢,٨٦٢٠	١,٠٠٠	الكل	١٤,٠٠	٣,٠٠	٢٨,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١,٠٠
		الكاتيتوبر، البلو، مع الصلصة، اللحم الكاتيتوبر، الجبن، لحم كويتو	٢٥٨,٦٨٨٠	١,٠٠٠	الكل	٢٣,٠٠	٨,٠٠	٢٧,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٤,٠٠
		دجاج الا كينج مع الأرز – متوفر	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	الكل	١٨,٠٠	٥,٠٠	٣٨,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		دجاج الا كينج، ترب شيلف – orH	٥٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	الكل	١٨,٠٠	١٠,٠٠	٤٩,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,٠٠	٤,٠٠
		دجاج الا كينج - سوالسون	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	الكل	١٦,٨٠	٢٠,١٦	١٥,١٢	٣١٩,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

openkandil.com

دجاج ألا البرتقال، لحم كويسين	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٤,٠٠	٣٣,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	١,٠٠
دجاج ألا البرتقال – الخيار الصحي	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢,٠٠	٣٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
الدجاج والفطائر- ستوفر	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٧٤	١٦,٣٠	٢٤,٠٦	٣٠٢,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٩,٨٤	٠,٠٠
الدجاج والفطائر- سوانسون	٢٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٣٥	١٠,٣٥	١٧,٨٧	٢٠٦,٩٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الدجاج وباستا ديفان- الصحي	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٤,٠٠	٤١,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٢,٠٠
الدجاج والخضار الشرقي- ستوفر	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٦٤	٩,٣١	١٣,٩٧	١٨٦,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,٠٤	٠,٠٠
الدجاج والخضار مع المكرونة،	٣٣٣,١٠٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٥,٠٠	٣٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	١,٠٠
الدجاج والخضار – الصحي C	٣٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	١,٠٠	٣١,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠
الدجاج كلاسيكا - ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٨٠	٠,٧٠	٢,٣٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
الدجاج ديجون- الخيار الصحي	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
الدجاج ديفان - ستوفر	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	١٠,٠٠	١١,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الدجاج في صلصة الشواء، لحم كيوسي	٢٤٨,٠٥٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٦,٠٠	٣٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	١,٠٠
الدجاج الإيطالي، لحم كيوسين- S	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
الدجاج الإيطالي- ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٢٠	٠,٩٠	١,٢٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠
الدجاج الشرقي، لحم كيوسين- S	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٧,٠٠	٣١,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

	الدجاج الشرقي، الخيار الصحي	٣١٨,٩٣٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	١,٠٠	٣٢,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج بارميجيانا- الخيار الصحي	٣٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
١٨٦	الدجاج بيكاتا، عشبة الليمون- سمار	٢٣٨,٠٠٠٠	٨,٥٠٠	أوقية	١١,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٠
	الدجاج ستير فراي مع البروكلي - Hea	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٦,٠٠	٣٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	الدجاج تيندرلوين، لحم كيوسين	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	٥,٠٠	١٩,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٢,٠٠
	الدجاج مع صلصة الشواء- الصحي	٣٦١,٤٥٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٦,٠٠	٦٥,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٢,٠٠
	الدجاج مع الأرز والسبانخ، الصدر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	١٥,٠٠	٣٨,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٧,٠٠
	الدجاج، الصدر، مزجج، توب شي	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٢,٠٠	١٩,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، كريمي- ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٨٠	٣,٥٠	١,٢٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج، إسكالوب، والتودلز	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٢٤,٠٠	٣٠,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج، فيستا- ويت وانشيرز	٢٤٠,٩٧٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٢,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٠
	الدجاج، مزجج، مع الخضروات واللحم uC	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٧,٠٠	٢٤,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٢,٠٠
	الدجاج، مزجج - الخيار الصحي	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٣,٠٠	٢٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، مزجج - ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٩٠	١,١٠	١,٠٠	٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج، محمص مع	٣٤٧,٢٧٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٥,٠٠	٥٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

	الأعشاب- الصحي C	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٤,٠٠	٣٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، الخردل والعسل، لحم uC	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٤,٠٠	٤١,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، الخردل والعسل - الصحي C	٢٣٨,٠٠٠٠	٨,٥٠٠	أوقية	١١,٠٠	٢,٠٠	٣٧,٠٠	٢٠٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٥٠
١٨٧	الدجاج، الخردل والعسل – للفرد الذكي											
	الدجاج، المندرين- الخيار الصحي	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢,٠٠	٣٩,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج، ميكسيكالي، ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٤٠	٠,٨٠	١,٨٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	الدجاج، الشرقي، مع البازلاء المثلجة	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٣٣,٠٠	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، المخبوز في الفرن، لحم كيوسين	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٥,٠٠	٢١,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠
	الدجاج، الصلصة- الخيار الصحي	٣١٨,٩٣٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢,٠٠	٣٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	١,٠٠
	الدجاج، نمط الجنوب غربي - الصحي	٣٥٤,٣٦٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٥١,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٢,٠٠
	الدجاج، الحلو والحامض - الصحي	٣٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢,٠٠	٥٢,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠
١٨٨	الدجاج، سيشوان الخضار، متبل و H	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أوقية	١١,٠٠	٢,٠٠	٣٩,٠٠	٢٢٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

الملحق أ٦ جدول تركيب السلاء

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	٤٥٠,٠٠	٣٣٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,١٧	٠,٣٨	١,٢٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,٣٤	٠,٤٥	٠,٦٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٧٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٦٠,٠٠	٦٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٦٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,١٧	٠,١٢	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٤٥,٠٠	٥١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٧٠,٠٠	٥٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,١٧	٠,٢٣	٠,٩٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٥	٠,٢٦	٠,١٥	٢,٤٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٩٠,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,١٧	٠,١٢	٣,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٩٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٢	٠,٢٦	٠,١٢	٣,٦٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨٠٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,١٧	٠,٠٩	١,٢٠	٢٠٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٢٠	٨٩٠,٠٠	٤٧٦,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٥	٠,١٧	٠,١٢	٠,٥٥	٢٥٠,٠٠	٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٥٩,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٤	٥٣٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٩	٠,٢٣	٠,٠٥	١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	٠,١٧	٠,٢٣	٢,٧٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٢٢٠,٠٠	٤٣,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٧٠	٠,١٠	٠,١٥	٢,٧٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٦٥٩,٦٣	٢٤٨,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٦	١,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٤	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩٢١,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	١٥,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٩	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٧٥,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٢٠,٠٠	٥٠,٠٠	٢٧,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٥	٠,٢٦	٠,٣٨	٧٢,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١,٠٧٨,٦٨	٣٤٩,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٣٧٢,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٦	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٧٠	٠,٢٦	٠,٣٠	٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٩٠,٠٠	٣٩,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,١٧	٠,٣٠	٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨٣,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	١١٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,٣٤	٠,٢٣	١,٢٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٧٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,١٤	٠,٢٣	٩,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٦١٠,٠٠	٤٩٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,١٧	٠,٤٥	٣,٦٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٦٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٧٠	٠,١٧	٠,١٥	١٨,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٩٠,٠٠	٦٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٧٠	٠,٢٦	٠,٣٠	٢٤,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٢٠	١٢٨,٠٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١١	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٦٥	٠,١٧	٠,٢٣	٦,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٨٠,٠٠	٤٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٣	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,١٤	٠,١٥	٣٦,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٤٠,٠٠	٤٠٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,١٤	٠,١٥	١٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٣٧٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٢٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	٠,١٧	٠,١٥	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,٣٤	٠,٢٣	٤,٨٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٢٩,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,١٤	٠,١٢	١٢,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٩٠,٠٠	٧٥٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٥٥	٠,١٤	٠,١٢	٤٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٥٠,٠٠	٦٧٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٥٥	٠,١٤	٠,١٢	٤٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
	١,٦٥	٨١٠,٠٠	٥٨٤,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٤٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,٢٦	٠,٠٩	٣,٦٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠

OSHAcode.com

| | | |

ملحق رقم (أ)

رقم الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٦٦		الدجاج، تيباكي- الخيار الصحي حساء الفلفل الحار المفروم- المخبأ المصحي	٣٤٧,٧٧٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٤,٠٠	٣٩,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	١,٠٠
		تشيلي كون كارن مع الفول- ستوفر	٢٤٨,٠٥٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	١٠,٠٠	٢٨,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		تشيلي ماك ، ميكرو كوب- هورميل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٩,٠٠	١٨,٠٠	١٩٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	٤,٠٠
		تشيلي بدون الفول، ميكرو كوب- هورميل	٢٠٩,٠٧٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٧,٠٠	١٥,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٠٠
		تشيلي مع حساء الفول- ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٠٢	٩,٠١	٢٥,٠٤	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٤	٠,٠٠
		تشيلي مع الفول، فلتكي - هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٨٦	١٦,٦٧	٢٩,٧٧	٣٤٥,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٩,٥٣	٠,٠٠
		تشيلي مع الفول، ميكرو كوب- هورميل	٢٠٩,٠٧٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١١,٠٠	٢٣,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٠٠	٤,٠٠
		تشيلي مع الفول- هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٨٦	١٧,٨٦	٣٢,١٥	٣٥٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٤٩	٥,٩٥
		تشيلي بدون الفول- هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٩,٠٥	٣٧,١٥	١٦,٦٧	٤٧٨,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٤٤	١٣,١٠
		تشيلي، طازج القسم	٢٤٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٤,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		تشيلي، الفول، بدون الفول- هورميل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٢٧,٠٠	١٤,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	١١,٠٠

openkanal.com

	تشيلي، الخار، مع الفول، ميكرو كوب-	٢٠٩,٠٧٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١١,٠٠	٢٤,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٠٠	٤,٠٠
	تشيلي، الخار، مع الفول -- هورميل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١٥,٠٠	٢٧,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٥,٠٠
	تشيلي، الفولات الثلاث - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٠٢	٥,٠١	٣٢,٠٥	٢١٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٣	٠,٠٠
	تشاو مين مع الأرز، الدجاج، اللحم	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٥,٠٠	٣٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	١,٠٠
	تشاو مين مع الأرز، الدجاج -ستوفر	٣٠٤,٧٥٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	تشاو مين، البقر	٢٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٠٠	١,٥٠	١٥,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠
	تشاو مين، الدجاج- ويت واتش	٢٥٥,١٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٠
	تشاو مين، الدجاج- الخيار الصحي	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٣,٠٠	٣١,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٠٠
١٩٠	تشاو مين، الدجاج- الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٠
	تشاو مين، الخضار- ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٣٠	٠,٧٠	١,٦٠	١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	مهلبية الذرة- ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٢٠	١,٧٠	٤,٥٠	٣٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
	سوفليه الذرة- ستوفر	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١١,٠٠	٢٧,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	اللحم المهروس البقري مع الذرة- هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	٢٦,٧٩	٢٦,٧٩	١٧,٨٦	٤١٩,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٣٧	٨,٩٣
	لفافة البيض	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٥,٠٠	٢١,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

	الإنشيلادا، البقر والفول، اللحم	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٦,٠٠	٣٢,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٣,٠٠
	الإنشيلادا، البقر- الخيار الصحي	٣٧٩,١٧٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦٦,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠
	الإنشيلادا، الجبنة - ستوفر	٢٧٦,٤٠٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢٩,٠٠	٣٣,٠٠	٤٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الإنشيلادا، الدجاج سويزا - ويت	٢٥٥,١٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٨,٠٠	٢٨,٠٠	٢٥٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣,٠٠
	الإنشيلادا، الدجاج، اللحم كيوسين	٢٧٩,٩٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٩,٠٠	٣٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	الإنشيلادا، الدجاج، ناشو جراند	٢٥٥,١٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٨,٠٠	٤٢,٠٠	٢٩٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٥٠
	الإنشيلادا، الدجاج - الخيار الصحي	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٩,٠٠	٤٤,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٣,٠٠
	الإنشيلادا، الدجاج- ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٣١,٠٠	٣١,٠٠	٤٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الفاجيتا، الدجاج - الخيار الصحي	١٩٨,٤٤٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	١,٠٠
٤٤٢	فيتوسيني، ألفريدو مع البروكلي - Sm	٢٣٨,٠٠٠٠	٨,٥٠٠	أوقية	١٠,٠٠	٦,٠٠	٣٤,٠٠	٢٣٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
٤٤٣	فيتوسيني، الدجاج- الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	١٩,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	٢٩٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٢,٠٠
	فيتوسيني ألفريدو مع البروكلي -	٢٤٠,٩٧٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٦,٠٠	٢٤,٠٠	٢٢٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٥٠
	فيتوسيني ألفريدو، اللحم كيوسين-	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٧,٠٠	٤١,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
	فيتوسيني ألفريدو، ستوفر	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	١٤,٠٠	٢٢,٠٠	٢٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فيتوسيني بريمافيرا،	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٨,٠٠	٣٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٣,٠٠

obeikandl.com

اللحم كيوسين صلصة فيتوسيني (نمط ألفريدو)-	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٠٢	٦٧,١٠	١١,٠٢	٧٠١,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨٠,٢٧	٠,٠٠
فيتوسيني مع الخيش والخضار	٣٥٤,٣٦٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	٦,٠٠	٤٥,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٣,٠٠
فيتوسيني، الدجاج - ويت واتش	٢٣٣,٨٩٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٩,٠٠	٢٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٠٠
فيتوسيني، الدجاج ، اللحم كيوسين	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٣,٠٠
فيتوسيني، الدجاج - الخيار الصحي	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
سمك ديفان، فيليه، اللحم كيوسين	٢٩٤,١٢٤٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٥,٠٠	١٣,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٢,٠٠
سمك فلوريتين، فيليه، اللحم	٢٧٢,٨٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٧,٠٠	١٣,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٣,٠٠
السمك، مع الخبز - الخيار الصحي	٩,٧٤٥٠	١,٠٠٠	عود	١,٠٠٠	٠,٥٠	١,٧٥	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٠,٠٠
السمك، مع الليمون والفلفل - الخيار الصحي	٣٠٤,٧٥٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٥,٠٠	٥٢,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
اللحم والبايون المخبوز - ستوفر	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٣٥,٠٠	٣٢,٠٠	٥٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الهمبرغر المساعد، البقر والتودل	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠٠	١٠,٥٠	٢٣,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٤,٠٠
الهمبرغر المساعد، بالجبنة الإيطالية	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٠	٢١,٠٠	٣٠,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/المخبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/المخبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المقلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للجزء ١٨

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٥٢٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٫٦٠	٠٫١٠	٠٫٠٩	٦٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٢٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٠	١٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٨	٠٫٠٣	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩١٠٫٠٠	٧٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٦٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٢٦	٠٫١٥	١٥٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫١٠	٩٧٧٫٠٠	٤٤٣٫٠٠	٠٫٠٠	٣٥٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٩	٠٫١٧	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٢١٠٫٠٠	٠٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٩٠	٨٣٠٫٠٠	٥٠٧٫٠٠	٠٫٠٠	٣٥٫٠٠	١٫٦٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٤٧	٠٫٢٤	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٩١٫٤٩	٧١١٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٧٠	٩٧٧٫٠٠	٦٧٧٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٥٠	١٫٩٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧١	٠٫١٥	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٥٠	١٢٢٦٫٤٠	٩١٣٫٢٥	٠٫٠٠	٥٨٣٤	١٫٩١	٥٧٫١٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٤	٠٫٢٠	٠٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٢١	١٠٢٣٫٩٨	٥٩١٫٧٧	٠٫٠٠	٤١٫٦٧	١٫٦٧	٤٧٫٦٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٩٤	٠٫٢٦	٠٫١١	٠٫٠٠	٧٨٥٫٨٥	٠٫٦٠	١٨٫٩٠	٠٫١	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧١	٠٫٢٢	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٣٫٠٠
	٢٫٧٠	٨٦٠٫٠٠	٤٩٧٫٠٠	٠٫٠٠	٣٥٫٠٠	١٫٤٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٤٧	٠٫٢٢	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	١٫٩٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠
	٢٫٧٠	٩٧٧٫٠٠	٦٧٧٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٥٠	١٫٩٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧١	٠٫١٥	٠٫١٤	٠٫٠٠	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠
	٢٫٢٥	١٠٣٠٫٠٠	٧٧٧٫٠٠	٠٫٠٠	٤٩٫٠٠	١٫٨٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧١	٠٫١٧	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٢١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٦١٫٢٩	٨٩١٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٧	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠١	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٧٥	٠٫١٧	٠٫١٥	٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٢٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫١٧	٠٫٠٣	١٢٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٦٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٥٫٠٠	٥١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٨٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫١٤	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٤٫٠٢	٩٩١٫٢٤	٦٢٥٫١١	٠٫٠٠	٣١٫٢٦	١٫٧٩	٧١٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٣٩	٠٫١٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٫٨٦
	٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٠	٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٢٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٥٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٣٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٦٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٦٠	٣٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٣٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٦٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٦٠	٣٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٤٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦

| | | |

الطعن	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٥٨١		البهيرات الساعد، تقلي ملاّ	٢٢٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	١٦,٠٠	٣٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤,٠٠	٤,٠٠
		هارت لاند ميلي - سترو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونس	١,٤٠	٠,٤٠	١,٨٠	١٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
		لارتابا فلوريدين – الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		لارتابا فلوريدين – ويت واتش	٢٨٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٣,٠٠	٢,٠٠	٣٧,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
		لارتابا مع صلصة اللحم، لحم كويس	٢٩٠,٥٨١٠	١,٠٠٠	كل	٢٠,٠٠	٦,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣,٠٠
		لارتابا مع صلصة اللحم، الجبن الصحي	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	كل	١٨,٠٠	٥,٠٠	٣٧,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
		لارتابا مع صلصة اللحم- الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أونية	١٣,٠٠	٢,٠٠	٤٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
		لارتابا مع صلصة اللحم- ويت واتش	٢٩٠,٥٩٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٤,٠٠	٧,٠٠	٣٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	١٥,٠٠	٢,٥٠
		لارتابا، لجبنة، الإيطالية- ويت	٣١١,٨٥٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٩,٠٠	٨,٠٠	٢٨,٠٠	٣٠٠,٠٠	٥,٠٠	٧,٠٠	٢٥,٠٠	٣,٠٠
		لارتابا، الإيطالية، توب فيلف – مويم	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	كل	٢٣,٠٠	١٦,٠٠	٣٥,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٠٠
		لارتابا، ميكرو كوب - مورسل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	كل	٨,٠٠	١٣,٠٠	٢٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	٦,٠٠
٥٨١		لارتابا، الخضار- سترو	٢٧٤,٠٤٢٠	١,٠٠٠	كل	٢٣,٠٠	٢,٠٠	٣٣,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠
		لارتابا، الكريما، لحم	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	كل	١٧,٠٠	٦,٠٠	٣٤,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠

opelkan.com

كويسين											
لازانيا، الكوسا- الخيار الصحي	٣٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٣,٠٠	٤١,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
لازانيا - ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٢,٠٠	٤٠,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
لينغويني مع صلصة الكتوم، لحم كوي	٢٧٢,٨٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٨,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠
المكرونة ولحم البقر في الصلصة، اللحم	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٦,٠٠	٣٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١,٠٠
المكرونة ولحم البقر مع الطماطم - St	٣٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	١٢,٠٠	٣٨,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
المكرونة ولحم البقر- الخيار الصحي	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٣,٠٠	٣٢,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٠
المكرونة والجبنة	١١١,٩١٢٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٠	١٢,٩٩	٤٣,٩٧	٣٥٩,٧٢	١٥,٩٩	٠,٠٠	٣٩,٩٧	٧,٩٩
المكرونة والجبنة، ديلوكس الخفيف	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	١٤,٠٠	٤,٥٠	٤٨,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٥٠
المكرونة والجبنة، الكرفت	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	١٢,٠٠	١٨,٥٠	٥٠,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٥,٠٠
المكرونة والجبنة، لحم كويسين	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٩,٠٠	٣٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٤,٠٠
المكرونة والجبنة، ميكرو كوب - H	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١١,٠٠	٢٨,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٦,٠٠
المكرونة والجبنة، تاشو - الصحة	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٥,٠٠	٤٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
المكرونة والجبنة - الخيار الصحي	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٦,٠٠	٤٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
المكرونة والجبنة - ستوفر	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١٣,٠٠	٢٣,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
المكرونة والجبنة - ويت واتش	٢٥٥,١٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٧,٠٠	٤٩,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
مانيكوتي، الجبنة -	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٣,٠٠	٣٤,٠٠	٢٢٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

	الخيار الصحي مانيكوتي، الجبنة – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٦٠	١,٣٠	٢,٦٠	٢٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠
	كرات اللحم، السويدي، مع الباستا، eL	٢٥٨,٦٨٨٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٨,٠٠	٣١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	كرات اللحم، السويدي، مع الباستا، oSt	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٢١,٠٠	٣٢,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٨٢	كرات اللحم، السويدي – الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أوقية	١٩,٠٠	١٠,٠٠	٣٣,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٤,٠٠
	رغيف اللحم مع المكرونة والجبنة، Lea	٢٦٥,٧٧٥٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٨,٠٠	٢٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	رغيف اللحم – الخيار الصحي	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٨,٠٠	٤٨,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٠٠
	رغيف اللحم – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٤٠	٣,٤٠	٢,١٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
٥٨٥	مزارع مورينفستار- أجنحة الثور	٨٥,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٩,٠٠	١٦,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٥٨٦	مزارع مورينفستار – البرغر، الفول	٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	١٦,٠٠	١١٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٨٧	مزارع مورينفستار – البرغر، النباتي	٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
٥٨٨	مزارع مورينفستار – البرغر/ الجبنة	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
٥٨٩	مزارع لحم الصباح – البرغر، Bett	٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٨٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٩٠	مزارع لحم الصباح – ناغت الدجاج	٨٦,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٤,٠٠	١٧,٠٠	١٦٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٥٩١	مزارع لحم الصباح –	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠

obeikandl.com

	فطائر الدجاج											
٥٩٢	مزارع نجم الصباح – نقانق الذرة، eM	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٢,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٥٩٣	مزارع نجم الصباح نقانق الذرة، iM	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٤,٥٠	٢١,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٥٩٤	مزارع نجم الصباح – كرمبلز، Bur	٥٥,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٩٥	مزارع نجم الصباح – كرمبلز، Sau	٥٥,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	١١,٠٠	٣,٠٠	٥,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٩٦	مزارع نجم الصباح – البيض، الأفضل،	٥٧,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٩٧	مزارع نجم الصباح – شواء الحديقة	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٢,٥٠	١٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٥٩٨	مزارع نجم الصباح – الشواء	٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٥٩٩	مزارع نجم الصباح – اللحم/الجبنة Sd	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٧,٠٠	٢٥,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
٦٠٠	مزارع نجم الصباح – برغر الحصاد	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٤,٥٠	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٦٠١	مزارع نجم الصباح – برغر الحصاد	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٤,٠٠	٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للملحق أ

٦٩	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين آ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٧٥	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٢٠٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٤٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٥	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	٧٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٥	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	١٢٠٠٫٠٠	٢٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٨٠٫٠٠	٧٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٣٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٧٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٢٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٣١٥	٠٫٠٠	٨٤٠٫٠٠	٧٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٤٩٠٫٠٠	١٫٥٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٥١	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
١٠٥	٠٫٠٠	٩٤٩٫٠٠	٣٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٨	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫٤٣	٠٫١٢	٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٢٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٢٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٨	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٤٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٤٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٤٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
١٠٢٩٫١٩	٠٫٠٠	٨١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٢٣٩٫٨١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٥١	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٢٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٥٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	١٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
١٠٥	٠٫٠٠	٦٥٠٫٠٠	٢٠٩٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٥٫٠٠	٠٫٠٦	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٨	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٥١	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٢٠٫٠٠	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٤	٠٫٣٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٤٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٣٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٤	٠٫٣٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٤١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٠٫٠٠	٠٫٠٤	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٤	٠٫٣٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٨٫٠٠	٤٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٣٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٤	٠٫٣٦	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٥٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٤٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٥	٠٫٣٦	٠٫١٥	٠٫٠٠	٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

obeikandi.com

٧٠١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٦٠٢	مزارع لحم الصباح – برغر الحقباء	٩٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٦,٠٠	٤,٠٠	٩,٠٠	١٤٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
	٦٠٣	مزارع لحم الصباح – وصلات، بريكفاست	٤٥,٠٠٠	٢,٠٠٠	كل	٨,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	٦٠٤	مزارع لحم الصباح – دون اللحم، oGr	٥٥,٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٦٠٥	مزارع لحم الصباح – القطار، Brea	٣٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	٦٠٦	مزارع لحم الصباح – القطار، rdGa	٦٧,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٩,٠٠	١٠٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	٦٠٧	مزارع لحم الصباح – البيرا، الفلفل	١٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٢,٠٠	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٢٨٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
	٦٠٨	مزارع لحم الصباح – كوزانيرابرام	٩٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٤,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	١٤٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٦٠٩	مزارع لحم الصباح – سكراميل	٥٧,٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٦,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٦١٠	مزارع لحم الصباح – الأشرطة، الإسراجة	١٦,٠٠٠	٢,٠٠٠	كل	٢,٠٠	٤,٥٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	٦١١	مزارع لحم الصباح – القنافذ البيتي	٥٧,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١١,٠٠	٠,٥٠	٦,٠٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الكمك، المرر والجوز – الجوز المصري	٧٠,٨٧٣٠	١,٠٠٠	كل	٣,٠٠	٦,٠٠	٣٢,٠٠	١٨٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الكمك، الإنجليزي، الستاندرش – المصري	١٢٠,٤٨٤٠	١,٠٠٠	كل	١٦,٠٠	٣,٠٠	٣٠,٠٠	٢٠٠,٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
		التردل والدجاج،	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	كل	٧,٠٠	٧,٠٠	١٩,٠٠	١٧٤,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	٢,٠٠

opelkandi.com

	ميكرو كوب - H										
	نودل روماتوف - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٠٣	٢٥,٠٤	٣٦,٠٥	٤٤٠,٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٦	٠,٠٠
٦١٤	النودل، كونغ باو وقيع -الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	٨,٠٠	١٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢٦٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٥٠
	العجة، نقانق الخبش، على نمط إنجليزي	١٣٤,٦٥٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٤,٠٠	٣٠,٠٠	٢١٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
	العجة، نمط غربي، على نمط إنجليزي	١٣٤,٦٥٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٣,٠٠	٢٩,٠٠	٢٠٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٦٢٤	الباستا اللكنات، جبنة الشيدر البيضاء Sce	١٨١,٠٠٠٠	١,٧٥٠	كوب	٩,٠٠	٩,٠٠	٣٧,٠٠	٢٧٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٠,٠٠	٢,٥٠
٦٢٥	الباستا اللكنات - ألفريدو	١٦٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	٨,٠٠	٢٥,٠٠	٢١٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥,٠٠	٢,٥٠
٦٢٦	الباستا اللكنات - جبنة الشيدر الكريمي	١٩٠,٠٠٠٠	٢,٣٣٠	كوب	٩,٠٠	٨,٠٠	٣٦,٠٠	٢٥٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
٦٢٧	الباستا اللكنات - فلورنتين	٢٠٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	١٣,٠٠	٩,٠٠	٤٤,٠٠	٣١٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
٦٢٨	الباستا اللكنات — أعشاب الحديقة	١٩٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	٧,٠٠	٣٢,٠٠	٢٣٠,٠	٠,٠٠	٧,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠
٦٢٩	الباستا اللكنات — تتبيلة الثوم	١٨٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	٧,٠٠	١٠,٠٠	٣٦,٠٠	٢٦٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٥,٠٠
٦٣٠	الباستا اللكنات - نمط اللازانيا	١٨٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	١٠,٠٠	٣٣,٠٠	٢٦٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٠
٦٣١	الباستا اللكنات - نمط شرقي	٢٠١,٠٠٠٠	٢,٥٠٠	كوب	٨,٠٠	١٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢٦٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
٦٣٢	الباستا اللكنات - بريمافيرا	٢٠٠,٠٠٠٠	٢,٢٥٠	كوب	١٢,٠٠	٩,٠٠	٣٩,٠٠	٢٩٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥,٠٠	٢,٥٠
	الباستا اللكنات - بريمافيرا	١٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٩,٠٠	١٠,٠٠	٢٧,٠٠	٢٣٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٣٣	الباستا والسبانخ	٢٩١,٠٠٠٠	١٠,٤٠٠	أوقية	١١,٠٠	٨,٠٠	٣٢,٠٠	٢٤٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥,٠٠	٣,٥٠

obeikandl.com

	الروماني – الذكي ٥	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٦,٠٢	٢١,٠٣	٣٢,٠٥	٣٨٠,٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٧	٠,٠٠
	باستا فلورنتين – ستوفر											
	الباستا الإيطالية، الخضار – الصحي	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١,٠٠	٤٦,٠٠	٢٢٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الباستا الإيطالية، الخيار الصحي	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٥,٠٠	٥٩,٠٠	٣٥٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠
	باستا روما – ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٦,٠٢	٧,٠١	٣١,٠٥	٢٦٠,٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٤	٠,٠٠
	قذائف الباستا، مع صلصة الطماطم – الصحي	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٣,٠٠	٥٣,٠٠	٣٣٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠
	قذائف الباستا، الجبنة مع الصلصة – St	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	١٣,٠٠	٢٨,٠٠	٣٠٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الباستا مع الدجاج، كاسياتور – الصحي	٣٥٤,٣٦٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٣,٠٠	٤٧,٠٠	٣١٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠
	الباستا مع الدجاج، ترياكي – الصحي	٣٥٧,٩١٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٣,٠٠	٥٨,٠٠	٣٥٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٠٠
٦٣٤	الباستا مع صلصة الطماطم والخبق – الذكي	٢٦٨,٨٠٠٠	٩,٦٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٩,٠٠	٣٣,٠٠	٢٦٠,٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٣,٥٠
	الباستا، شعر الملاك، لحم كوسين	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٥,٠٠	٣٨,٠٠	٢٤٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠
٦٣٥	الباستا، بوتي ومارسالا المشروم	٢٧٠,٠٠٠٠	٩,٦٥٠	أوقية	١٣,٠٠	٩,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٣,٥٠
٦٣٦	الباستا، الريفاتوني الكريمي مع البروكلي و	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أوقية	١٤,٠٠	٢,٠٠	٤٠,٠٠	٢٣٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٥٠
٦٣٧	الباستا، بيني مع سن – الطماطم المجففة	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٩,٠٠	٤١,٠٠	٢٩٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
٦٣٩	بيني بولو – الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	٢٢,٠٠	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٢٩٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠
٦٤٠	بيني، المهر، والريكوتا	٢٨٥,٦٠٠٠	١٠,٢٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٦,٠٠	٤٥,٠٠	٢٨٠,٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

	- الفرد الذكي											
	الفلفل، الحشي، حصة واحدة-	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٨,٠٠	٢٢٠,٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الفلفل، الأخضر الحشي - ستوفر	٢١٩,٧٠٧٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٨,٠٠	٢٠٠,٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٤	بيتزا كومبو، ديلوكس - الفرد الذكي	١٨٤,٠٠٠٠	٦,٥٧٠	أونية	٢٣,٠٠	١١,٠٠	٣٨٠,٠	٤٧,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٥٠
	البيتزا، الجبنة، ٤- ديفيورتو	١٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٦,٠٠	١١,٠٠	٣٢٠,٠	٣٩,٠٠	٠,٠٠	٣,١١	٢٥,١٠	٦,١٠
	البيتزا، الجبنة، في الميكروويف لفرد	١٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١١,٠٠	٢٤٠,٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٥,٠٠	٣,٥٠
	البيتزا، الجبنة، الخفلة – توتينو	٢٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٥,٠٠	٥,٠٠	٣٢٠,٠	٣٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
	البيتزا، الخبز الفرنسي، الجبنة - الصحي	١٥٩,٤٦٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٤,٠٠	٢٩٠,٠	٤٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
	البيتزا، الخبز الفرنسي، الجبنة – ستوفر	١٤٥,٢٩٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	١٤,٠٠	٣٥٠,٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الخبز الفرنسي، ديلوكس- الصحي	١٨٠,٧٢٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٧,٠٠	٣٣٠,٠	٤١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٣,٠٠
	البيتزا، الخبز الفرنسي، ديلوكس - ستوفر	١٧٣,٦٣٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	١٩,٠٠	٤٢٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء ٧١ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٦٫٧٥	٣٧٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٨٫٠٠	١٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٤٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	١٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٤٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٣٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫١٤	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	١٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٦٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٢٫٠٠	٠٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٤٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	٢٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٧٫٠٠	١١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٤٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٣٫٠٠	٠٫١٤	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	٢٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٦٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٠	١٫٥٠
	٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٢٫٥٠
	٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٢١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٦٠٫٠٠	٥٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٧٥	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٥٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٨	٢٠٫٠٠	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٧٥	٢٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٦	٠٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٨٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٦	٠٫١٤	٠٫١٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٠٫٧٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٢٫٠٠
	١٠٠٩٫٠٠	٢٥٤٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٠	٣٧٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٧١	٠٫١٢	٠٫٠٨	٨٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٣٫٠٠
	٠٫٧٥	١٩٢٫٩٩	٢٦٠٫٣٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٩	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٧٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٥١	٠٫٤٥	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٣٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٢٢٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٥١	٠٫٤٥	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٣٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٩	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٢	٠٫٢٦	٠٫٤٥	٢٫٦٠	٦٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٥١	٠٫٥٣	٦٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٩٥	٠٫٠١	٠٫١١	٦٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٥	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٢١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٢٦	٠٫١٢	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٢	٠٫٢٦	٠٫٤٥	٣٫٦٠	٠٫٠٠

| | | |

٢٦١ الملحق كود USA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	البيتزا، الجبن الفرنسي، كامل الطبخ	١٦٦,٥٥٢٠	١,٠٠٠	كامل	٢٢,٠٠	١٨,٠٠	٤٣,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الجبن الفرنسي، همبرغر - S	١٧٣,٦٣٩٠	١,٠٠٠	كامل	٢٣,٠٠	١٨,٠٠	٣٩,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الجبن الفرنسي، لحم مفروم - H	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	كامل	٢٠,٠٠	٧,٠٠	٣٨,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
	البيتزا، الجبن الفرنسي، لحم مفروم - S	١٥٩,٤٦٥٠	١,٠٠٠	كامل	١٩,٠٠	١٩,٠٠	٣٩,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الجبن الفرنسي، نقانق - سترو	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	كامل	٢٠,٠٠	٢١,٠٠	٤٠,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الجبن الفرنسي، المقدار D	١٨٠,٧٢٧٠	١,٠٠٠	كامل	١٨,٠٠	٢٠,٠٠	٤١,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البيتزا، الطحم، ٣- طاي فيوجن	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٩,٠٠	١٦,٠٠	٤٠,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١١	٤٠,٠٠	٨,٠٠
	البيتزا، البيبروني	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٩,٠٠	٢٤,٠٠	٤٠,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٩,٠٠
	البيتزا، البيبروني - ويت والش	١٥٧,٦٢٦٠	١,٠٠٠	كامل	٢٣,٠٠	١٢,٠٠	٤٦,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٠٠
	البيتزا، البيبروني - ميكروويف ل	١٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كامل	١٠,٠٠	١٦,٠٠	٢٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٥,٠٠	٣,٥٠
	البيتزا، البيبروني، حفلة -توزيو	٢٨٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٠٠	٢١,٠٠	٣٣,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
	البيتزا، الفلفل البيبروني -نوع السوبر	١٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٩,٠٠	١٩,٠٠	٢٥,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٩,٠٠
	البيتزا، الفلفل السوبر	١٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٣,٠٠	٢٠,٠٠	٢٨,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٧,٠٠

openkan.com

	البيتزا، ديلوكس خاص –بارون أحمر	١٢٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٣,٠٠	١٨,٠٠	٣٢,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٧,٠٠
	البيتزا، سوبريم، حفلة –توتينو	٣٠٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٥,٠٠	٢٠,٠٠	٣٤,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٥٠
	البيتزا، الخبز الفرنسي، باكون، كان	١٦٣,٠٠٨٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٥,٠٠	٤٠,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، لحم البقر - سوانسون	١٩٨,٤٤٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١٩,٠٠	٣٦,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، لحم البقر –ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٢٧,٠٠	٣٧,٠٠	٤٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، الدجاج- سوانسون	١٩٨,٤٤٥٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢٢,٠٠	٣٥,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، الدجاج –ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٢٧,٠٠	٣٢,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، المكرونة والجبنة - Sw	١٩٨,٤٤٥٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٨,٠٠	٢٤,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، ديك الحبش- سوانسون	١٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٥٤	١٠,٥٨	١٨,١٤	١٩١,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	فطيرة اللحم، ديك الحبش- ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٢٤,٠٠	٣٣,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	وعاء البطاطا، الحديقة –الصحي	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٤,٠٠	٢٣,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
	البطاطا، المخبوزة، البروكلي والجبنة	٢٨٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٧,٠٠	٣٤,٠٠	٢٣٠,٠٠	٦,٠٠	١٠,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠
	البطاطا، المخبوزة، مع الكرية الحامضة، Le	٢٩٤,١٢٤٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٥,٠٠	٣٨,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٦٧٢	البطاطا، المخبوزة، البروكلي والجبنة - Sm	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٧,٠٠	٣٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠
	البطاطا أو خراتن –	١٦٣,٠٠٨٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	٩,٠٠	١٧,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

	ستوفر										
	البطاطا، إسكالوب، واللحم، Mi	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	١٦,٠٠	٢١,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٣,٠٠	٦,٠٠
	البطاطا، إسكالوب – ستوفر	١٦٣,٠٠٨٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٦,٠٠	١٦,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	بريمافيرا، الدجاج – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٦٠	٠,٦٠	١,٢٠	١٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٦٨٩	الرافيولي فلورانتين – الفرد الذكي	٢٣٨,٠٠٠٠	٨,٥٠٠	أوقية	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٣,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
	الرافيولي، الجبنة المخبوزة، لحم كيوسين	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٨,٠٠	٣٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	الرافيولي، الجبنة المخبوزة – الخيار الصحي	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٢,٠٠	٤٤,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
	الرافيولي، لحم البقر	٢٤٣,٩٣٥٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	٥,٠٠	٣٥,٩٩	٢٢٩,٩٤	٠,٠٠	٤,٠٠	١٩,٩٩	٢,٥٠
	الرافيولي، لحم البقر، ميكرو كوب – هورميل	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١١,٠٠	٣٤,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
	الرافيولي، الجبنة	٢٤٣,٩٣٥٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	٣,٠٠	٣٧,٩٩	٢١٩,٩٤	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥,٠٠	١,٥٠
	الرافيولي، الجبنة – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٨٠	١,٩٠	٦,٤٠	٥٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	٠,٠٠
	الأرز، كونتيني – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٥٠	٠,٣٠	٤,٨٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
٦٩٢	الأرز، البونان والخضار – الفرد الذكي	٢٨٩,٥٠٠٠	١٠,٣٤٠	أوقية	٧,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠
٦٩٤	الأرز، سانتي في مع الفول – الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	١٢,٠٠	٩,٠٠	٤١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٥,٠٠	٤,٠٠
	الأرز، البري – الأرز – أ- روني	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٠	١,٠٠	٤٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الريغاتوني المخبوز، لحم كوسين – ستو	٢٧٦,٤٠٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٨,٠٠	٢٧,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣,٠٠

obeikandl.com

	الريفاتوني في صلصة اللحم، الخيار الصحي	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٦,٠٠	٣٤,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٠٠
	الريفاتوني مع صلصة اللحم - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٦,٠٢	١١,٠٢	٣١,٠٥	٢٩٠,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٤	٠,٠٠
٦٩٥	الريزوتو مع الجبنة والفطر - amS	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	١١,٠٠	٨,٠٠	٤٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
	الصلصة، جبنة الشيدر – ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٦,٠٤	٦٠,٠٩	٢٢,٠٣	٧٣١,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٠,٢٠	٠,٠٠
	الصلصة، ماريانا - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	١١,٠٢	١٨,٠٣	١٨٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الصلصة، نيويرغ، سوبريم - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٠١	٤١,٠٦	٢٠,٠٣	٤٨٠,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,١٨	٠,٠٠
	الصلصة، البستو - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٣٥,٠٥	٦١,٠٩	٢١,٠٣	٧٧١,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,١١	٠,٠٠
	الصلصة، فيلوت، سوبريم - ستوفر	٣٠٧,٥٨٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٦٨	٤٩,٩١	٢٠,٦١	٥٦٤,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٦٥	٠,٠٠
	القذائف، محشوة بالجبنة – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٥٠	٠,٩٠	٣,٤٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
	رويان ماريانا – الخيار الصحي	٢٩٧,٦٦٨٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٠٠	٥١,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المقلية أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السلاء ٧٢٤ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٨٥٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٣٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٥١	٠٫٤٥	٦٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٣٨	٦٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٨٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٥٣	٦٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٤٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٥٠	٦٠٠	١٣٨٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٣٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٣٠	٦٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٤٠	٥٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧١٠٫٠٠	٢٩٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٣٨	٦٠٠	١٣٨٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٧٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٧٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٣٨	٦٠٠	١٣٨٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٢٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٣٤	٠٫٣٨	٦٠٠	١٣٨٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٥٣	٦٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٩٠٫٠٠	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٧٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٤٥	٦٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٥	٠٫١٧	٠٫٢٣	٢٤٠	٧٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٣٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٢٤٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٥	٠٫١٧	٠٫٢٣	٢٤٠	٧٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٧٥	٠٫٤٣	٠٫٣٠	١٢٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫١٧	٠٫٠٩	١٢٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٦٢٫٨٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٠	٨٠٫٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٤	٠٫٠٩	٠٫١١	٦٠	١٧٦٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٠٫٠٠	٢٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٦٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٦٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٦٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫٤٣	٠٫٣٠	٦٠	٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٠٫٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫١٤	٠٫٢٣	٦٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٤	٠٫٠٨	٠٫١٠	٣٦	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٧٠٫٠٠	٢٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫٠٩	٠٫٠٩	١١٤٠	٣٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٨٫٠٠	٤٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٤٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠	٠٫١٠	٠٫١٤	٢٤٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٣٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫٠٩	٠٫٠٣	٢٤٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٩٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤	٠٫٠٢	٠٫٠٦	١٢٠	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٩٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٤	٠٫٠٦	٠٫٠٦	٣٦٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦	٠٫٠٩	٠٫٠٩	٢٤٠	١٤٩٫٩٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠	٠٫٢٦	٠٫٣٦	٤٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

| | | |

٧٤١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (ملغم)	الألياف (غم)	الكافين (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٩٧	رويال مارتا – الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠	٩,٠٠٠	أونية	٩,٠٠	٢,٠	٣٥,٠٠	١٩٠,٠٠	٤٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٥٠
		رويال مارتا – ويت والتر	٢٥٥,١٥٠٠	١,٠٠٠	كل	٩,٠٠	٢,٠	٣٥,٠٠	١٩٠,٠٠	٤٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٥٠
	٧١٧	سباغيتي مارتا، الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أونية	٩,٠٠	٧,٠	٤٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٥٠
		السباغيتي مع صلصة اللحم، لحم كويجن	٢٢٦,٠١٧٠	١,٠٠٠	كل	١٥,٠٠	٦,٠	٤٥,٠٠	٢٩٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
		السباغيتي مع صلصة اللحم، توب شيف	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	كل	١٤,٠٠	٦,٠	٣٧,٠٠	٢٦٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
		السباغيتي مع صلصة اللحم - الصحي	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	كل	١٤,٠٠	٦,٠	٤٢,٠٠	٢٨٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
	٧١٨	السباغيتي مع صلصة اللحم - الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أونية	١٧,٠٠	٦,٠	٤١,٠٠	٢٩٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
		السباغيتي مع صلصة اللحم – ستوفر	٢٦٤,٩٩٨٠	١,٠٠٠	كل	١٦,٠٠	١٢,٠	٣٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		السباغيتي مع كرات اللحم – مبكرد كوب	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	كل	١٠,٠٠	٧,٠	٢٧,٠٠	٢١٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
		السباغيتي مع كرات اللحم – ستوفر	٢٧٦,٤٠٦٠	١,٠٠٠	كل	١٤,٠٠	٩,٠	٣٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		سوفله السباغ – ستوفر	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	كل	٩,٠٠	١٥,٠	١١,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		السباغ، بالكريفة – ستوفر	١٢٧,٥٧٢٠	١,٠٠٠	كل	٤,٠٠	١٦,٠	٨,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		شريحة اللحم، الفلفل	٢٩٧,٦٦٨٠	١,٠٠٠	كل	٢٠,٠٠	١٠,٠	٣٥,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

opelkanal.com

	الأخضر، مع الأرز – ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٦٠	١,٤	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠
	شريحة اللحم ، الفلفل الأخضر – ستوفر	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أونية	١٨,٠٠	٤,٥	٢٤٠,٠٠	٣٣,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١,٥٠
٧٢٨	شريحة اللحم ، الفلفل– الفرد الذكي	٢٤٠,٩٧٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٩,٠	٢٥٠,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠
	شريحة اللحم، ساليسبوري، المشوي – ويت	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	١٥,٠	٣٢٠,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٧,٠٠
	شريحة اللحم، ساليسبوري، توب شيلف –هورم	٣١١,٨٤٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٣,٠٠
	شريحة اللحم، ساليسبوري، مع المشروم Gr	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٢٨	١٤,٥	٢٤٥,٥٨	١٧,٨٦	٠,٠٠	٣٣,٤٩	٦,٧٠
	الحساء، لحم البقر، ديتي مورر – هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,١٠	٢١,٤	٣٠٩,٥٨	١٧,٨٦	٠,٠٠	٩٥,٣٥	٤,٧٦
	الحساء، لحم الدجاج، ديتي مورر – هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٢٨	١٧,٨	٢٦٧,٩٠	١٥,٦٣	٠,٠٠	٣٣,٤٩	٧,٨١
	الحساء، كرات اللحم، ديتي مورر – هورميل	٢٥٣,١٦٢٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٥٨	٦,٧٠	١٧٣,٠٢	٢٢,٣٣	٠,٠٠	١٥,٦٣	٢,٢٣
	الحساء، الخضار، ديتي مورر – هورميل	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١١,٠٢	٣٧,٠	٦٢٠,٩٣	٦١,٠٩	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠
	ستوفن، طراز قديم – ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٣,٠٠	١٨,٠	٤١٠,٦١	٦٠,٠٩	٠,٠٠	٦٠,٠٩	٠,٠٠
	البطاطا الحلوة، مخفوقة – ستوفر	٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٤١	٤,٩٤	٩٨,٧٧	١١,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	قذائف التاكو، شي – شي – هورميل	٣٥٧,٩١٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٦,٠٠	٣٤٠,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٠٠
	التترازيني، ديك الحبش										

obeikandl.com

	– الخيار الصحي										
	التترازيني، ديك الحبش – ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٢٣,٠	٢٦,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	تورتيليني، مع باستا البيض، الجبنة-	١٤٥,٢٩٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٢٩	٨,٤٧	٢٢,٢٢	٢١١,٦٤	٠,٠٠	٦٣,٤٩	٠,٠٠
	تورتيليني، مع باستا البيض، الدجاج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٣,١٠	١,٥٠	٦,٢٠	٥١,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
	تورتيليني، مع باستا السباتخ، الدجاج	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٣,٠٠	٢,٤٠	٥,٧٠	٥٦,٠٠	٠,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠
	تورتيليني، لحم البقر	٢٥٧,٨٩٤٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٠	١,٠٠	٤٥,٩٨	٢٢٩,٩١	٩,٠٠	١٤,٩٩	٠,٠٠
	تورتيليني، الجبنة في صلصة ألفريدو	٢٥١,٦٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٣٧,٠٠	٣٥,٠٠	٥٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	تورتيليني، الجبنة مع صلصة الطماطم	٢٦٢,٢٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٥,٠٠	٣٩,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٤٧	وعاء نودل التونة – الفرد الذكي	٢٦٦,٠٠٠٠	٩,٥٠٠	أونية	١٣,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	٢٧٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٥٠
	وعاء نودل التونة – ستوفر	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	١٥,٠٠	٣٣,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	ديك الحبش مع المرق – ستوفر	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٩٩	٢,٤٧	٢,١٢	٧٧,٦٠	٠,٠٠	٢٣,٢٨	٠,٠٠
	صدر ديك الحبش، شرائح، مع المرق	٢٨٣,٤٩٣٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٤,٠٠	٣٠,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٢,٠٠
	صدر ديك الحبش، شرائح، مع المرق-	٣٤٠,١٩٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٣,٠٠	٤٦,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
٧٤٨	صدر ديك الحبش، محشو - الفرد الذكي	٢٨٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أونية	١٣,٠٠	٧,٠٠	٣٧,٠٠	٢٦٠,٠٠	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠
	ديك الحبش ديجون، لحم كويسين – ستوفر	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٦,٠٠	٢٠,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
	ديك الحبش ديجونيز – ستوفر	٢٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٤٧	٥,٢٩	٧,٠٥	١١٢,٨٨	٠,٠٠	٢٨,٢٢	٠,٠٠

obeikandl.com

	ديك الحبش ميدالیونز، محمص – ويت	٢٤٠,٩٧٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٥٠
٧٥٠	ديك الحبش ميدالیونز، محمص، /مشروم- Sm	٢٣٨,٠٠٠٠	٨,٥٠٠	أوقية	١٠,٠٠	٢,٠٠	٣٢,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٥٠
	ديك الحبش، الصدر – الخيار الصحي	٢٩٧,٦٦٨٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
	ديك الحبش، لحم متزاي مع الخضار -	٢٦٩,٣١٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	ديك الحبش، المحمص، والمشروم i	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٣,٠٠	٢٦,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
	ديك الحبش، شرائح، مع التتيلة، Lea	٢٢٣,٢٥١٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٥,٠٠	٢٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	١,٠٠
	الخضار، لحم إيطالي - ستوفر	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٣٠	٠,٣٠	١,٦٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الوزية بمذاق الجبن فوق الخبز – ستوفر	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٢٠,٠٠	٩,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٩١	ورثينغتون – لحم البقر، مدخن، لحم l	٥٧,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	شرائح	١١,٠٠	٦,٠٠	٦,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٧٩٢	ورثينغتون – بولونو	٥٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٠,٠٠	٣,٥٠	٢,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٧٩٣	ورثينغتون – برغر، نباتي	٥٥,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٩,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٩٥	ورثينغتون – لفافة الدجاج، لحم l	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٩,٠٠	٤,٥٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السلطة ٧٥١ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٤٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٤٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٨٠٫٠٠	٨٧٩٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٫٥٠	١٫٥٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٢٫٤٠	١٠٠٫٠٠	٠٫١١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٥٤٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٦	٠٫٣٨	٤٫٨٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٧	٠٫١٥	٦٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٣٠٫٠٠	٨٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٥٠	١٫١٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٦	٠٫١٢	٣٫٦٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٩٠٫٠٠	٥٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٦٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٦	٠٫٣٠	٦٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٢٠٫٠٠	٣٤٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٢٤	٠٫١٢	٦٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٧	٠٫٠٣	٦٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٠٠٫٠٠	٤١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	١٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٧	٠٫١٥	٦٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٦٤٫٠٠	٥١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٤٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٠	٠٫٠٣	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٨	٠٫٠٣	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٥٫٠٠	١٫٥٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٧٥	٠٫٢٦	٠٫٠٣	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٥٫٧٠	٩١٠٫٠٠	٨٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	١٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٦٣٠٫٠٠	٢٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٨٥	٤٧١٫١٥	٥٨٨٫٢٧	٠٫٠٠	٢٣٫٤٤	١٫٠٠	٢٦٫٧٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٥٥	٠٫١٣	٠٫٠٣	٢٫٦٨	٨١٤٫٨٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٫٢٥	١٠١٢٫٠٨	٦٠٩٫٦٣	٠٫٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٧١	٣٨٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٢	٠٫٢٨	٠٫٠٥	٢٫١٤	٤٧٦٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٦٨	١٠٩٣٫٩٣	٥٨٦٫٠٤	٠٫٠٠	٢٧٫٣٥	١٫٢٣	٢٦٫٧٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫١٨	٠٫١٥	٠٫٠٧	١٫٣٤	٢٧٩٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٫٨١
	٠٫٨٤	٩٤٨٫٨٢	٥٠٩٫٠١	٠٫٠٠	٣١٫٢٦	٠٫٦٧	٣٥٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٩	٠٫٠٨	٢٫٠١	٧١٤٫٤١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫١٢
	٠٫٠٠	١١٢١٫٦٨	٢٠٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٨٤	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١١١٫٦٧	٤٠٠٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٩	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٫٥٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٤	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٩٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٧٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٦٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٤٣	٠٫١٥	٢٫٨٥	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٧١٫٦١	٧٠٫٥٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	١٫٥٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٫٠٠	٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٧٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٩٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٩٥٫٩٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٨٠	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٩٫٩٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦٩٫٦٨	٠٫٠٠	٢٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٥١	٠٫٣٠	٣٫٦٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٥١	٠٫٣٣	٣٫٦٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٢٠٫٠٠	٤٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٩٠	٠٫٣٤	٠٫٢٣	٣٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

| | | |

٧٦ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٧٩٦	ورڤينغرز – شرائح الدجاج، اللحم ورڤينغرز –	٥٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	٩,٠٠	٤,٥٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	٧٩٧	الدجاج، مكعبات اللحم	٥٥,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٧٩٤	ورڤينغرز – الدجاج – كيس	٥٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	١٣,٠٠	٧,٠٠	٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	٧٩٨	ورڤينغرز – فطائر الدجاج، كريسب	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	٦,٠٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	٧٩٩	ورڤينغرز – أعواد الدجاج	٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٧,٠٠	٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	٨٠٠	ورڤينغرز – الدجاج، مكعبات	٥٥,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٧,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٨٠١	ورڤينغرز – الدجاج، شرائح	٩٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٤,٠٠	٠,٥٠	٢,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٨٠٢	ورڤينغرز – القلقل الطازج الطريف ورڤينغرز – القلقل	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٩,٠٠	١٥,٠٠	٢١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
	٨٠٣	الطازج الطريف، الليل المسم	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٨,٠٠	١,٠٠	٢١,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٨٠٤	ورڤينغرز – شرائح الدجاج	٩٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	١٧,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	٨٠٥	ورڤينغرز – شرائح، سوب عالوطة	٩٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	١٥,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	٨٠٦	ورڤينغرز – لحم بقري مفروم، ميال	٥٧,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	شرائح	١٠,٠٠	٩,٠٠	٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠

opelkandal.com

٨٠٧	ورثينغتون – كروكويت، اللحمي	٨٥,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	١٠,٠٠	١٤,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٥٠
٨٠٨	ورثينغتون - فيليه	٨٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	١٠,٠٠	٨,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠
٨٠٩	ورثينغتون – فراي الدجاج	٩٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٨,٠٠	١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٨١٠	ورثينغتون – فراي الدجاج، قليل الدسم	٨٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٣,٠٠	٢,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
٨١١	ورثينغتون – فراي بانس	٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٦,٠٠	٤,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠
٨١٢	ورثينغتون – لينيس	٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٧,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٨١٣	ورثينغتون – وصلات، سوبر	٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٨,٠٠	٢,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٨١٤	ورثينغتون – وصلات، قِطَع	٣١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٨١٥	ورثينغتون – توميت	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٦,٠٠	١٠,٠٠	٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢,٥٠
٨١٦	ورثينغتون – وصلات بروساغ	٤٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	٢,٥٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٥٠
٨١٧	ورثينغتون – فطائر بروساغ	٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٥٠
٨١٨	ورثينغتون – لفافة بروساغ، مجمدة	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
٨١٩	ورثينغتون - بروتوس	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٣,٠٠	٧,٠٠	٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠
٨٢٠	ورثينغتون – المحمص، للمشاء	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٢,٠٠	١٢,٠٠	٥,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٥٠
٨٢١	ورثينغتون – السلامي، بدون اللحم	٥٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٢,٠٠	٨,٠٠	٢,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠
٨٢٢	ورثينغتون - سويتس	٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٦,٠٠	١,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٨٢٣	ورثينغتون – إسكالوب، اخضار	٨٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٥,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٥٠
٨٢٤	ورثينغتون – شرائح،	٨٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٠,٠٠	٩,٠٠	٦,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣,٥٠

obeikandl.com

	سالروي										
٨٢٥	ورثينغتون – ستيكاليتس	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٨,٠٠	٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠
٨٢٦	ورثينغتون –شرائح لحم، برايم	٩٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٧,٠٠	٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١,٠٠
٨٢٧	ورثينغتون –شرائح لحم، الخضار	٧٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	١٥,٠٠	١,٥٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٥٠
٨٢٨	ورثينغتون – الحساء، كونتري	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,٠٠	٩,٠٠	٢٠,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٨٢٩	ورثينغتون – ستريبليتس	١٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٤,٥٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٥٠
٨٣٠	ورثينغتون – تونو	٥٥,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٦,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٨٣١	ورثينغتون – شرائح ديك الحبش	٩٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٣,٠٠	١٢,٠٠	٣,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١,٥٠
٨٣٢	ورثينغتون – ديك الحبش، المدخن، Mca	٥٧,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	شرائح	١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠
٨٣٣	ورثينغتون – وام	٤٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شرائح	٧,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٩٤٨	موزاريلا زيتي – الفرد الذكي	٢٥٢,٠٠٠٠	٩,٠٠٠	أوقية	١١,٠٠	٦,٠٠	٤٥,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١,٥٠
	سلاسل المطاعم – الوجبات السريعة			☐							
	أرباي – لحم البقر، المحمص، العادي	١٥٥,٩٢١٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٦٨	١٥,٧٠	٣٨,١٤	٣٨٨,١٢	٠,٠٠	١,١٢	٤,٠٤
	أرباي – لحم البقر، المحمص، السوبر	٢٤٠,٩٦٩٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٧٤	٢٢,٦٦	٥١,٤٩	٥١٥,٩٢	٠,٠٠	١,٦٥	٨,٧٥
	أرباي – ساندويتش لحم البقر وجبنة الشيدر	١٩٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٥,٢٧	١٩,٨٤	٢٩,٧٦	٤٤٣,١١	٠,٠٠	١,٢١	٩,٩٢
	أرباي – شواء الدجاج، مشوي	٢٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	١٣,٠٠	٤٧,٠٠	٣٨٨,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣,٠٠
	أرباي – ساندوتش فيليه صدر الدجاج	٢٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٥٠	٢٧,٧٢	٥٣,٢٢	٥٤٦,٥٩	٠,٠٠	١,٧٧	٥,٦٥

obeikandl.com

أرباي – كوردون بلو الدجاج	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٨,٠٠	٣٣,٠٠	٤٦,٠٠	٦٢٣,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٧٧,٠٠	٥,٦٥
أرباي – أصابع الدجاج	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	١٦,٠٠	٢٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٣٢,٠٠	٢,٠٠
أرباي – الدجاج، المشوي، ديلوكس	٢٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢٠,٠٠	٤٧,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٦١,٠٠	٤,٠٠
أرباي – الدجاج، المحمص، ديلوكس	١٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٢٧٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣٣,٠٠	٢,٠٠
أرباي – الشورية، الكتوم، بوسطن	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١١,٠٠	١٨,٠٠	٢٠٧,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠
أرباي – ساندوتش فيليه السمك	٢٢١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢٧,٠٠	٥٠,٠٠	٥٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,٨٠	٧,٠٠
أرباي – فرنش فرايز	٧٠,٨٧٣٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,١٠	١٣,٢٠	٢٩,٨٠	٢٤٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المتنوعة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

٧٧ الملحق أ • جدول تركيب الأغذية

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	القولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
١٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫١٤	١٫٢٠	٠٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٥٠	١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٥	٠٫١٤	٢٫٠٠	٠٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٠٫٠٠	١٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٥٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫١٠	٢٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫٠٠	١٫٢٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٣٩٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٥٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫١٠	٢٫٠٠	٠٫٣٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٦٠

| | | |

٧٨أ الملحق												
التسلسلي	كود USDA	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الأيش (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		أرياي – فرنش فرايز، المجمد	٩٩,٢٢٣٠	١,٠٠٠	أونية	٤,٢٠	١٧,٧٠	٤٣,٢٠	٣٣٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٤٠
		أرياي – ساندوتش اللحم والجبنة	١٧٠,٠٩٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٤٧	١٨,٦٤	٣٨,٤٥	٤١١,٢٦	٠,٠٠	١,١٧	٦٧,٥٧	٧,٤٦
		أرياي – الشورية، البروكلي، كريمة	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٨,٠٠	١٩,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٠	٣,٠٠	٥,٠٠
		أرياي – الشورية، الجبنة، ويسكونسين	٢٢٦,٧٩٥٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١٩,٠٠	١٩,٠٠	٢٨٧,٠٠	٠,٠٠	١,٨٠	٣١,٠٠	٨,٠٠
		أرياي – سب ديك الحبش	٢٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٨٦	٢٨,١٧	٥٣,٩٩	٥٩٨,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٢,١٦	٦,٢٢
١٠		سوق بوسطن – التفاح، القرفة،	١٨١,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٠,٠٠	٤,٥٠	٥٦,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١١		سوق بوسطن – الفول، الشواء المخبوز	٢٠١,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١١,٠٠	٩,٠٠	٥٣,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
١٢		سوق بوسطن – البراوني	٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٢٧,٠٠	٤٧,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠
١٣		سوق بوسطن – السيزار، بدون تتبيلة	٢٢٥,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	١٩,٠٠	١٣,٠٠	١٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
١٤		سوق بوسطن – ساندوتش سلطة الدجاج	٣٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٨,٠٠	٣٣,٠٠	٦٣,٠٠	٦٨٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٤٥,٠٠	٠,٠٠
١٥		سوق بوسطن – سلطة الدجاج، شو	١٥٨,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢٧,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٤٥,٠٠	٠,٠٠
١٦		سوق بوسطن – ساندوتش الدجاج W	٣٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٦,٠٠	٣٢,٠٠	٧١,٠٠	٧٦٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

١٧	سوق بوسطن — ساندوتش الدجاج،	٢٨١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٩,٠٠	٣,٥٠	٦١,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠
١٨	سوق بوسطن —الدجاج ، اللحم الداكن	١٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٠٠	٢٢,٠٠	٢,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠
١٩	سوق بوسطن —الدجاج ، اللحم الداكن	٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠
٢٢	سوق بوسطن —الدجاج ، مع الجلد	٢٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧٤,٠٠	٣٧,٠٠	٢,٠٠	٦٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠
٢٠	سوق بوسطن —الدجاج ، اللحم الأبيض	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠
٢١	سوق بوسطن —الدجاج ، اللحم الأبيض	١٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٣,٠٠	١٧,٠٠	٢,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٧٥,٠٠	٠,٠٠
٢٣	سوق بوسطن — سلطة الملفوف	١٨٤,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	١٦,٠٠	٣٢,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٢٤	سوق بوسطن — الكوكيز، الشوكولا	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٧,٠٠	٤٨,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٢٥	سوق بوسطن — الكوكيز، الشوفان المجروش Ra	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٣,٠٠	٤٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥'٠٠	٠,٠٠
٢٦	سوق بوسطن — خبز الذرة	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٢٧	سوق بوسطن — الذرة، مع الزبدة	١٤٦,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٣٩,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠,	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨	سوق بوسطن — مذاق التوت البري	٢٢٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	٥,٠٠	٨٤,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩	سوق بوسطن — سلطة الفواكه	١٥٦,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٠٠	٠,٥٠	١٧,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٠	سوق بوسطن — المرق، الدجاج	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣١	سوق بوسطن —	٣٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٨,٠٠	٣٥,٠٠	٧١,٠٠	٧٦٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٣٢	ساندوتش لحم الدجاج سوق بوسطن — ساندوتش لحم، سادة	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٩,٠٠	٦٦,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠
٣٣	سوق بوسطن — لحم، عسل مولد	١٤٢,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	أوقية	٢٥,٠٠	٩,٠٠	٩,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٠٠
٣٤	سوق بوسطن — / كلوب الخبش مع /	٣٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٧,٠٠	٤٣,٠٠	٧٩,٠٠	٨٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠
٣٥	سوق بوسطن — لحم/ كلوب الخبش، P	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	٦,٠٠	٦٤,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠
٣٦	سوق بوسطن — المكرونة والجبنة	١٩٢,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١٢,٠٠	١٠,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
٣٧	سوق بوسطن — ساندوتش رغيف اللحم	٣٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٦,٠٠	٣٣,٠٠	٩٥,٠٠	٨٦٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	١٦٥,٠٠	٠,٠٠
٣٨	سوق بوسطن — رغيف اللحم مع / البني	١٩٨,٠٠٠٠	٧,٠٠٠	أوقية	٣٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٩,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠
٣٩	سوق بوسطن — رغيف اللحم، سادة	٣٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٠,٠٠	٢١,٠٠	٨٦,٠٠	٦٩٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠
٤٠	سوق بوسطن — رغيف اللحم/ ديك الخبش To	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	٣٠,٠٠	١٨,٠٠	٢٢,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠
٤١	سوق بوسطن — فطيرة الوعاء، الدجاج،	٤٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٠٠	٣٤,٠٠	٧٨,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	١١٥,٠٠	٠,٠٠
٤٢	سوق بوسطن — البطاطا، مهروسة	١٦١,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٣,٠٠	٨,٠٠	٢٥,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٤٣	سوق بوسطن — البطاطا، مهروسة و	١٨٩,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٠٠	٩,٠٠	٢٧,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٤٤	سوق بوسطن — البطاطا، الجديدة	١٣١٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٣,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٥	سوق بوسطن — أرز بيلاف	١٤٥,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٥,٠٠	٥,٠٠	٣٢,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٤٦	سوق بوسطن — السلطة، سيزار، تشاي	٣٦٩,٠٠٠٠	١٣,٠٠٠	أوقية	٤٥,٠٠	٤٧,٠٠	١٦,٠٠	٦٧٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠
٤٧	سوق بوسطن — السلطة، سيزار، Ent	٢٨٣,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	أوقية	٢٠,٠٠	٤٣,٠٠	١٦,٠٠	٥٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠
٤٨	سوق بوسطن — السلطة، سيزار، dSi	١١٣,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أوقية	٨,٠٠	١٧,٠٠	٦,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
٤٩	سوق بوسطن — السلطة، باستا، M de	١٥٦,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٤,٠٠	١٠,٠٠	١٦,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
٥٠	سوق بوسطن — السلطة، تورتيليني	١٥٦,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١٤,٠٠	٢٤,٠٠	٢٩,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠
٥١	سوق بوسطن — الحساء، الدجاج	٢٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
٥٢	سوق بوسطن — الحساء، الدجاج Tort	٢٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٠٠	١١,٠٠	١٩,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠
٥٣	سوق بوسطن — السباغ، مع الكريمة	١٨١,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١٠,٠٠	٢٤,٠٠	١٣,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٠٠
٥٤	سوق بوسطن — السكواش، زبدة الجوز	١٩٣,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	٦,٠٠	٢٥,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
٥٥	سوق بوسطن — الحشوة	١٧٤,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٦,٠٠	١٢,٠٠	٤٤,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٥٦	سوق بوسطن — صدر الدجاج، Rot	١٤٢,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	أوقية	٣٦,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠
٥٧	سوق بوسطن — ساندويتش الدجاج مع /	٣٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٥,٠٠	٢٨,٠٠	٦٨,٠٠	٧١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= المشروبات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للأغنام

الوزن (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠,٠٠	١٦٧,٠٠	٧٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٠	٠,٠٧	٠,٠٦	٣,٥٠	١١١,٨٤	١,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠	٧,٦٠
١,٦٣	٨٩٩,٤١	٣٣٧,٨٦	١٧٧,٠٩	١٨,٦٤	٣,٨٤	١٥١,٤٦	٠,٦٣	٨٢,٧٢	٠,٢٣	٣,١٥	٠,٥٧	٠,٣٦	٩,٠٠	٥٠,٠٠	١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٣	٧,٨١
٠,٧٠	١١١٣,٠٠	٤٥٥,٠٠	١٩٣,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٨٠	٢٣٧,٠٠	٠,٥٩	٤٦,٠٠	٠,١٨	٠,٨٠	٠,٤٢	٠,١١	٢,٠٠	٩,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٨,٠٠
١,١٠	١١٢٩,٠٠	٤٤١,٠٠	٢٤١,٠٠	٧,٠٠	١,٣٠	٢٥٢,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٥	٠,٧٠	٠,٢٤	٠,٠٣	٢,٠٠	٩,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٧,٠٤
٠,٠٠	١٤٣١,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٧	٩٣,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٣٩	٠,٠٠	٠,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٢٢	٠,٠٠
٠,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٦٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٧٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٧٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٨١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٨٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٩٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٥٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٥٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٨٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٤٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٢٣١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٧٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٢٢٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٠٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

| | | |

٨٠١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٥٨	سوف بوسطن - ساندوتش لحم بقر، P	٢٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣٢,٠٠	٣٥٠	٦١,٠٠	٤٠٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠
	٥٩	سوف بوسطن - الفطائر على البطاطا	١٠٥,٠٠٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٢,٠٠	٠٥٠	٧,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٦٠	سوف بوسطن - كوبا الارنبا	١٤٦,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	٢,٠٠	٤,٠٠	١٠,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		البرغر كنج - البيكون مع اللحم، البرغر كنج - البيكون مع الفطائر	١٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٩,٠٠	٣١,٠٠	٣٩,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٢٥,٠٠	١٠,٠٠
			١٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٦,٠٠	٤٠,٠٠	٤١,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	١٣,٠٠
		البرغر كنج - برغر البيت	١٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٣,٠٠	١٦,٠٠	٢٨,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٥,٠٠	٩,٠٠
		البرغر كنج - برغر البيت،	٢١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤٤,٠٠	٣٩,٠٠	٢٨,٠٠	٦٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٤٥,٠٠	١٨,٠٠
		البرغر كنج - برغر البيت، مزدوج	٢١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤١,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨,٠٠	٦٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٣٥,٠٠	١٧,٠٠
		البرغر كنج - سلطة الدجاج، مشوي	٣٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢١,٠٠	١٠,٠٠	٧,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٦٠,٠٠	٤,٠٠
		البرغر كنج - ساندوتش الدجاج	٢٢٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٦,٠٠	٤٣,٠٠	٥٤,٠٠	٧١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٩,٠٠
		البرغر كنج - ساندوتش الدجاج	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣٠,٠٠	٢٩,٠٠	٤١,٠٠	٥٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٨٠,٠٠	٦,٠٠
		البرغر كنج - الدجاج - BK	١١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢١,٠٠	١٧,٠٠	١٩,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٠,٠٠	٤,٠٠

opelkanal.com

البرغر كينغ - كوكا كولا كلاسيك-	٣٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - الكوك، للحمية – معتدل	٣٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - الكرواسان"ويتش، مع/S a	١٧٦,٤٠٠٠	١٠٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	٤٦,٠٠	٢٥,٠٠	٦٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٦٠,٠٠	١٦,٠٠
البرغر كينغ - التيبلة، فرنسية	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	١٠,٠٠	١١,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
البرغر كينغ - التيبلة، إيطالية، R	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٥٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - التيبلة، الرانش	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	١٩,٠٠	٢,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٤,٠٠
البرغر كينغ - التيبلة، الألف I	٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	١٢,٠٠	٧,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
البرغر كينغ - ساندوتش السمك، iB BK	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٤١,٠٠	٥٦,٠٠	٧٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	٦,٠٠
البرغر كينغ - فرنش فرايز، مغطى	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١٧,٠٠	٤٣,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠
البرغر كينغ - فرنش فرايز، وسط	١١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	٢٠,٠٠	٤٣,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠
البرغر كينغ - أعواد التوست الفرنسية	١٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٢٧,٠٠	٦٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠
البرغر كينغ - الهمبرغر	١٢٦,٠٠٠٠	١٠٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	١٥,٠٠	٢٨,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٥,٠٠	٦,٠٠
البرغر كينغ - اللحم المهروس البني	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١٢,٠٠	٢٥,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
البرغر كينغ - المربى، العنب	١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

البرغر كينغ - المرعى، القراولة	١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - الكاتشب	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - حلقات البصل	١٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٤,٠٠	٤١,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
البرغر كينغ - الفطائر، التفاح، ألمانية	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١٥,٠٠	٣٩,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
البرغر كينغ - السلطة مع / ١٠٠٠ جزيرة	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١٢,٠٠	٩,٠٠	١٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - السلطة مع الجبنة الزرقاء	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١٦,٠٠	٧,٠٠	١٨٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - السلطة مع / التتبيلة، H	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١٣,٠٠	٨,٠٠	١٥٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - السلطة مع / فرنسية	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١١,٠٠	١٣,٠٠	١٥٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ - السلطة مع / إيطالية، oG	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١٤,٠٠	٧,٠٠	١٦٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠٠٠٠
البرغر كينغ- السلطة مع / إيطالية، Re	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١,٠٠	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ- السلطة، غاردن	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٥,٠٠	٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
البرغر كينغ- السلطة، سايد	١٣٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠
البرغر كينغ- الصلصة، التغميس، الشواء	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
البرغر كينغ- الصلصة، التغميس، العسل	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandi.com

	البرغر كينغ- الصلصة، التغميس، الحلوة	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	البرغر كينغ- مخفوق، الشوكولا، eM	٣٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١٠,٠٠	٧٥,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣٠,٠٠	٦,٠٠
	البرغر كينغ- مخفوق، الفانيلا، وسط	٣٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٩,٠٠	٧٣,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٥,٠٠
	البرغر كينغ- وابر	٢٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٣٩,٠٠	٤٥,٠٠	٦٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	١١,٠٠
	البرغر كينغ- وابر Jr	١٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٢٤,٠٠	٢٩,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٨,٠٠
	البرغر كينغ- وابر Jr مع/الجبنة	١٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢٨,٠٠	٢٩,٠٠	٤٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥,٠٠	١٠,٠٠
	البرغر كينغ- وابر مع/الجبنة، D	٣٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥٢,٠٠	٦٣,٠٠	٤٦,٠٠	٩٦٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٩٥,٠٠	٢٤,٠٠
	البرغر كينغ- وابر، مزدوج	٣٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٣,٠٠	٤٦,٠٠	٤٦,٠٠	٧٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١١٥,٠٠	١٦,٠٠
١٧٧	تشيك- فيل- أ- كلوب الدجاج، تشارغر	٢٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٣,٠٠	١٢,٠٠	٣٨,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٠,٠٠	٥,٠٠
١٧٨	تشيك- فيل- أ- ساندوتش سلطة الدجاج	١٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٤٢,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٠
١٧٩	تشيك- فيل- أ- ساندوتش الدجاج	١٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٩,٠٠	٢٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠
١٨٠	تشيك- فيل- أ- الدجاج، تشارغرلد	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
١٧٦	تشيك- فيل- أ- الدجاج على شكل أشرطة	١١٩,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	٨,٠٠	١٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	٢,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

٨١١ الملحق أ جدول تركيب السلع

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	١٠٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٥٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٣٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠	٣٨٦,٣٧	٣٩,٣٦	٤,١٤	١٦١,٥٩	٣,٣٦	٣٢,١١	٠,٣٨	٨,٣٩	٠,٤٠	٠,٣١	٨,٢٩	٧٣,٥٤	١,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٢٢	١٤,٥٠
	٠,٠٠	١٢٤,٠٠	٤٧٩,٥٩	٣٣٩,٣٣	٣٤,٤٩	٣,٣٤	٢١٠,٢٧	٢,٠١	٣٤,٤٩	٠,٢٧	٥,٤٥	٠,٣٤	٠,٢٤	٦,٦٨	١١١,٢٥	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٣	١٢,٢٤
	٠,٠٠	١٠٦,٠٠	٣٨٢,٧٢	٣٣٩,٣٣	٣٤,٤٩	٣,٣٤	٢١٠,٢٧	٢,٠١	٣٤,٤٩	٠,٢٧	٥,٤٥	٠,٣٤	٠,٢٤	٦,٦٨	١١١,٢٥	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٣	١٢,٢٤
	٠,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٤٨٠,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٦٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٤٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٨١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٨	٢٥١,٠٠	٤٠٥,٠٠	٥٢٨,٠٠	٩٨,٠٠	٠,١٤	٣٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٢٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٩	٣٣٣,٠٠	٣٨٢,٠٠	٦٦٤,٠٠	١٠١,٥٠	٠,١٣	٥٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٢٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٨	٢٩٣,٠٠	٤٠٢,٠٠	٥٩٢,٠٠	٩٤,٥٦	٠,١٣	٣٥٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٢٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٧	٣٣٠,٠٠	٤١٠,٠٠	٤٨٠,٠٠	٩٨,٠٠	٠,١٤	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٢٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

| | | |

٨٢١ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٨١		تشيك- ليل- أ- ناجيت	١١٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	١٤,٠٠	١٢,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٣,٠٠
١٨٢		تشيك- ليل- أ- السلطة، سيزار، الدجاج	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٣,٠٠	١٠,٠٠	٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٩٠,٠٠	٧,٠٠
١٨٤		تشيك- ليل- أ- السلطة، فارذن مع / تشاي	٢٨٩,٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٠,٠٠	٨,٠٠	٧,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	٣,٠٠
١٨٣		تشيك- ليل- أ- السلطة، فارذن مع / تشاي	٣٣٤,٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٢,٠٠	١٧,٠٠	٢١,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١١٣,٠٠	٦,٠٠
١٨٥		تشيك- ليل- أ- الشوربة، صدر الدجاج	٢١٥,٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	١٦,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠
		الوجبات السريعة- لحم البقر، ساندوتش عصص W	١٧٦,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٢٣	١٨,٠٠	٤٥,٣٧	٤٧٣,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٤٤	٩,٠٣
		الوجبات السريعة- لحم البقر، ساندوتش عصص	١٣٩,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٥٠	١٣,٧٦	٣٣,٤٤	٣٤٦,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٥١,٤٣	٣,٦٠
		الوجبات السريعة- البيكون مع / البيض	١٣٦,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,١٢	٢٠,٢٠	٢٤,١٧	٣١٥,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣٢,٥٦	٦,١٧
		الوجبات السريعة- البيكون مع / البيض والبطاطا	١٥٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٣١,١٠	٢٨,٥٩	٤٥٧,٥٠	٠,٧٥	٠,٧٥	٣٥٢,٥٠	٧,٩٥
		الوجبات السريعة-	١٩٢,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٤٣	٢٧,٠٣	٣٠,٣٢	٤٤١,٦٠	٠,٠٠	٠,٧٧	٢٩٩,٥٢	٥,٩١

obeikandl.com

البسكويت مع/ البيض واللحم											
الوجبات السريعة- البسكويت مع/ البيض والنقانق	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,١٥	٣٨,٧٠	٤١,١٥	٥٨١,٤٠	٠,٠٠	٠,٩٠	٣٠٢,٤٠	١٤,٩٨
الوجبات السريعة- البسكويت مع/ البيض، الجبنة	١٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٢٦	٣١,٣٩	٣٣,٤٢	٤٧٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦٠,٦٤	١١,٤٠
الوجبات السريعة- البسكويت مع/اللحم	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٣٩	١٨,٤٢	٤٣,٧٩	٣٨٦,٤٦	٠,٠٠	٠,٧٩	٢٤,٨٦	١١,٤١
الوجبات السريعة- البسكويت مع/النقانق	١٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,١١	٣١,٧٨	٤٠,٠٤	٤٨٤,٨٤	٠,٠٠	١,٣٦	٣٤,٧٢	١٤,٢٢
الوجبات السريعة- البسكويت مع/شريحة اللحم	١٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,١٠	٢٥,٩٩	٤٤,٣٩	٤٥٥,٤٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٣٨	٦,٩٤
الوجبات السريعة- البسكويت، السادة	٧٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٣١	١٣,٣٥	٣٤,٤٣	٢٧٦,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,١٨	٨,٧٤
الوجبات السريعة- البراوني	٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٧٤	١٠,١٠	٣٨,٩٧	٢٤٣,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠	٩,٦٠	٣,١٣
الوجبات السريعة- البوريتو مع/ الفول	٢١٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٤,٠٦	١٣,٥٠	٧١,٤٤	٤٤٧,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٣٤	٦,٨٨
الوجبات السريعة- البوريتو مع/ الفول و C	١٨٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٥,٠٧	١١,٧٠	٥٤,٩٦	٣٧٧,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٩٠	٦,٨٤
الوجبات السريعة- البوريتو مع/ الفول و C	٢٠٤,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٦,٣٨	١٤,٦٧	٥٨,٠٨	٤١٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٦٤	٧,٦١
الوجبات السريعة- البوريتو مع/ الفول و M	٢٣١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٢٢,٤٨	١٧,٨١	٦٦,٠٢	٥٠٨,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٥١	٨,٣٢

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ الفول، الجبنة	٣٣٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٣٣,٣٠	٢٢,٩٨	٨٥,١٨	٦٦١,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥٧,٩٢	١١,١٩
الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ الفول، الجبنة	٢٠٣,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٤,٥٨	١٣,٣٠	٣٩,٦٩	٣٣٠,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٣,٨٣	٧,١٥
الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ لحم البقر	٢٢٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٢٦,٦٠	٢٠,٨١	٥٨,٥٢	٥٢٣,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٨٠	١٠,٤٥
الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ لحم البقر والجبنة	٢٠١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٢١,٥١	١٦,٥٤	٤٩,٤٥	٤٢٦,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٤,٢٧	٨,٠٠
الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ لحم البقر، الجبنة	٣٠٤,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٤٠,٩٢	٢٤,٧٨	٦٣,٧٢	٦٣٢,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧٠,٢٤	١٠,٤٠
الوجبات السريعة- البيوريتو مع/ الفواكه (التفاح	٧٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٥٠	٩,٥٢	٣٤,٩٨	٢٣٠,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٠	٤,٥٧
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، الكبير، D	٢٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٩٨	٤٣,٦٥	٣٩,٦٥	٧٠٤,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤١,٩٠	١٧,٦٧
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، الكبير، S	١٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,١٤	٣٢,٩٩	٤٧,٤٢	٦٠٨,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٦,٢٠	١٤,٨٤
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، الكبير، S	١٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٠٠	٣٦,٧٦	٣٧,١٣	٦٠٨,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١١,١٥	١٦,٢٤
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، الكبير، S	٢١٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,١٩	٣٢,٩٤	٣٨,٣٩	٥٦٢,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٧,٦٠	١٥,٠٥
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، العادي،	٢٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٧٣	٣٥,٢٧	٥٣,١٢	٦٤٩,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٣,٤٨	١٢,٧٧
الوجبات السريعة- برغر الجبنة، العادي،	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٧٧	١٥,١٥	٣١,٧٥	٣١٩,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٩٨	٦,٤٧
الوجبات السريعة-	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٨٣	١٩,٧٩	٢٨,١٤	٣٥٨,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٣٦	٩,١٩

obeikandl.com

برغر الجبنة، العادي، الوجبات السريعة- برغر الجبنة، الثلاثي P	٣٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥٦,٠٦	٥٠,٩٥	٢٦,٦٩	٧٩٦,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦١,١٢	٢١,٧١
الوجبات السريعة- ساندوتش فيليه الدجاج	٢٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٤١	٣٨,٧٦	٤١,٥٩	٦٣١,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٥٢	١٢,٤٥
الوجبات السريعة- ساندوتش فيليه الدجاج	١٨٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,١٢	٢٩,٤٥	٣٨,٦٩	٥١٥,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٦	٨,٥٤
الوجبات السريعة- ناجت الدجاج، سادة	١٧,٧٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠١	٣,٤٤	٢,٥٥	٥٣,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٢٧	٠,٧٨
الوجبات السريعة- ناجت الدجاج، مع/ Ba	١٣٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	لكل	١٧,١٥	١٧,٩٧	٢٥,٠٣	٣٣٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦١,١٠	٥,٥٨
الوجبات السريعة- ناجت الدجاج، مع/ Ho	١١٥,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	لكل	١٦,٧٧	١٧,٥٤	٢٦,٨٨	٣٢٨,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٩٥	٥,٥٠
الوجبات السريعة- ناجت الدجاج، مع/ Mu	١٣٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	لكل	١٧,٤٢	١٨,٩٤	٢٠,٨٥	٣٢٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦١,١٠	٥,٧٢
الوجبات السريعة- ناجت الدجاج، مع/ Sw	١٣٠,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	لكل	١٦,٩٥	١٧,٩٥	٢٨,٩٥	٣٤٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦١,١٠	٥,٥١
الوجبات السريعة- تشيلي كون كيرن	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٤,٦٢	٨,٢٧	٢١,٩٤	٢٥٥,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٤,٠٩	٣,٤٤
الوجبات السريعة- تشيمي شانغا، مع/ لحم البقر	١٧٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٦١	١٩,٦٨	٤٢,٨٠	٤٢٤,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٧٠	٨,٥١
الوجبات السريعة- تشيمي شانغا، مع/ لحم البقر a	١٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٦	٢٣,٤٤	٣٩,٣٣	٤٤٢,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥١,٢٤	١١,١٨
الوجبات السريعة- الفار، مع الخبز وقراي	١١٥,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١٢,٨٢	٢٦,٤٠	٣٨,٨١	٤٥٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٧,٤٠	٦,٦٠

obeikandl.com

الوجبات السريعة- كوكيز، الشوكولا تشاي	٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٢,٨٩	١٢,١٤	٣٦,٢٢	٢٣٢,٦٥	٦,٠٥	٠,٠٠	١١,٥٥	٥,٣٤
الوجبات السريعة- اللوة مع ذكر الإوز، مع /الزبدة	١٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٤٧	٣,٤٣	٣١,٩٤	١٥٤,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٨٤	١,٦٥
الوجبات السريعة- السرطان، ذو القشرة – الناعمة، فراي	١٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٩٩	١٧,٨٦	٣١,٢٠	٣٣٣,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٤٠
الوجبات السريعة- الكرواسان مع / البيض، الجبنة	١٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٧٩	٢٤,٧٠	٢٤,٣١	٣٦٨,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٥,٩٠	١٤,٠٧
الوجبات السريعة- الكرواسان مع / البيض، الجبنة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٣٠	٣٨,١٦	٢٤,٧٢	٥٢٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٦,٠٠	١٨,٢٢
الوجبات السريعة- الكرواسان مع / البيض، الجبنة	١٢٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٢٣	٢٨,٣٥	٢٣,٦٥	٤١٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٥,٤٣	١٥,٤٣
الوجبات السريعة- الكرواسان مع / البيض، الجبنة	١٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٩٢	٣٣,٥٨	٢٤,٢٠	٤٧٤,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٢,٨٠	١٧,٤٨

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمحكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الملحق أ ٨٢٦

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	٧٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٩٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٧٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٣٧	١٦٣٣,٢٨	٣٤٤,٩٦	٤٠١,٢٨	٤٠,٤٨	٠,٠٥	١٨٣,٠٤	٠,٠٦	٦٣,٣٦	٠,٣٣	٥,٩٠	٠,٤٦	٠,٣٩	٠,٠٠	٤٥,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	٢,٦٦
	٣,٢٩	٧٩٢,٣٠	٣١٥,٥٣	٢٣٩,٠٨	٣٠,٥٨	٤,٢٣	٥٤,٢١	١,٢٢	٥٦,٩٩	٠,٢٦	٠,٨٧	٠,٣١	٠,٣٨	٠,٠٠	٢,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧١	٦,٨١
	١,١٠	٦٥٤,١٦	١٦٠,٤٨	١٨٤,٩٦	٢٠,٤٠	٣,١٣	١٥٣,٦٨	٠,٧٥	٦١,٢٠	٠,٠٨	٠,٧١	٠,٣٤	٠,٣٤	٠,٠٠	١٧٨,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٢٢	٨,١٩
	١,٦٤	٩٩٩,٠٠	٢٥٠,٥٠	٢٣٨,٥٠	٢٤,٠٠	٣,٧٤	١٨٩,٠٠	١,٠٤	٦٠,٠٠	٠,١٤	٢,٠٠	٠,٢٣	٠,١٤	٠,٠٠	٥٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٢	١٣,٤٤
	٢,٢٣	١٣٨٢,٤٠	٣١٨,٧٢	٣١٦,٨٠	٣٠,٧٢	٤,٥٥	٢٢٠,٨٠	١,١٩	٦٥,٢٨	٠,٢٧	٢,٠٠	٠,٦٧	٠,٦٧	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٢,٦١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٧٠	١٠,٩٦
	٢,١٦	١١٤١,٢٠	٣٣٠,٤٠	٤٨٩,٦٠	٢٥,٢٠	٣,٩٦	١٥٤,٨٠	١,٣٧	٦٤,٨٠	٠,٢٠	٢,٦٠	٠,٤٥	٠,٥٠	٠,٠٠	١٦٣,٨٠	٢,٧٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٤٥	١٦,٤٠
	١,٥٤	١٢٦,٠٠٠	٣٣٠,٤٠	٤٥٩,٣٦	٢٠,١٦	٢,٥٥	١٦٤,١٦	١,٠٥	٥٣,٢٨	٠,١٠	٣,٣٠	٠,٤٣	٠,٣٠	٠,٠٠	١٦٥,٦٠	٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠	١٤,٢٣
	١,٦٥	١٤٣٢,٨٤	١٩٦,٦٢	٥٥٣,٧٠	٢٢,٦٠	٢,٧٢	١٦٠,٤٦	٠,٠٣	٣٨,٤٢	٠,١٤	٣,٤٨	٠,٣٢	٠,٥١	٠,١١	٣٣,٩٠	٢,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٤	٤,٨٤
	١,٥٥	١٠٧١,٣٦	١٩٨,٤٠	٢٣٤,٠٦	١٩,٨٤	٢,٥٨	١٢٧,٧٢	٠,٥١	٤٩,٨٨	٠,١١	٣,٢٧	٠,٢٩	٠,٤٠	٠,١٢	١٣,٦٤	٣,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٣	١٢,٨٢
	٢,٦٦	٧٩٥,٢٤	٢٠٤,٤٥	٢٦,٧٩	٤,٣٠	١١٥,٦٢	٠,٩٤	٦٣,٤٥	٠,١٦	٤,١٦	٠,٢٧	٠,٣٩	٠,٣٥	٠,١٤	١٥٥١	٢٤,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٢	٣,٤١
	٠,٢٩	٥٨٣,٨٦	٨٦,٥٨	٢٦٠,٤٨	٨,٨٨	١,٦٣	٨٩,٠٤	٠,١٠	٥,٩٢	٠,٠٣	١,٦٢	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٠	٣,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٤	٣,٨٣
	٠,٥٥	١٥٣,٠٠	٣,٤٠	٨٧,٦٠	١٦,٢٠	١,٢٩	٢٥,٢٠	٠,١٦	١٧,٤٠	٠,٠٢	٠,٥٨	٠,١٣	٠,٦١	٠,٠٠	٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩	٤,٧٣
	١,٥٢	٩٨٥,١٨	٦٥٣,١٧	٩٧,٦٥	٨٦,٨٠	٤,٥١	١١٢,٨٤	١,٠٩	٨٦,٨٠	٠,٣٠	٤,٠٦	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٠٠	٣٣,٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٥	٦,٤٩
	١,٦٤	١١٦٦,٢٢	٤٩٦,٦٢	١٨٠,٤٢	٧٩,٩٨	٢,٧٧	٢١٣,٩٠	٠,٨٩	٧٤,٤٠	٠,٢٤	٣,٥٧	٠,٧١	٠,٢٢	٠,٠٠	٢٣٨,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٩	٥,٣٧
	٣,٤١	١٠٤٤,٤٨	٥٧٩,٣٦	١١٤,٢٤	٧١,٤٠	٤,٥٥	٩٩,٩٦	١,١٦	٩٥,٨٨	٠,٢٩	٤,٣٦	٠,٧١	٠,٤٥	٠,٠٠	٢٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٦	٢,٠٢
	٣,٨٣	١٣٣٥,١٨	٦٥٦,٠٤	١٤٠,٩١	٨٣,١٦	٤,٩٠	١٠٦,٢٦	١,٣٣	١١٥,٠٠	٠,٣٧	٠,٤١	٠,٨٣	٠,٥٣	٠,٠٠	٦٤,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٢	٨,٤٧
	٦,٠٨	٢٠٥٩,٦٨	٨٠٩,٧٦	٢٨٥,٦٠	٩٧,٤٤	٧,٦٩	٢٨٨,٩٦	١,٩٨	١٦٤,٦٤	٠,٤٠	٧,٦٩	٠,٢١	٠,٥٤	٠,٠٠	٢٨٣,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٨	٨,٤٧
	٢,٣٥	٩٩٠,٦٤	٤١٠,٠٦	١٤٠,٠٧	٥٠,٧٥	٣,٧٤	١٢٩,٩٢	١,١٠	٧٥,١١	٠,٢٢	٣,٨٦	٠,٧١	٠,٣٠	٠,٠٨	١٥٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٢	٤,٤٧
	٤,٧٣	١٤٩١,٦٠	٧٣٩,٢٠	١٧٣,٨٠	٨١,٤٠	٦,٠٩	٨٣,٦٠	١,٩٦	١٢٩,٨٠	٠,٣١	٦,٤٥	٠,٩٢	٠,٢٤	٠,١٠	٢٨,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٦	٧,٤١
	٤,٣٢	١١١٥,٥٥	٤٩٨,٤٨	١٤٠,٧٠	٦٠,٣٠	٤,٤٤	٨٦,٤٣	١,٢٩	٤٦,٤٨	٠,٣٠	٥,٠٩	٠,٨٠	٠,٤٠	٠,٠١	٤٦,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٨	٦,٠٧
	٧,٩٠	٢٠٩١,٥٢	٦٦٥,٧٦	٢١٦,١٦	٦٩,٩٢	٧,٨١	٢٢١,٩٢	٢,٠٧	١٣٩,٨٤	٠,٣٦	٨,٣٣	١,٢٥	٠,٦١	٠,٠٠	١١٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٢	٩,٩٤
	٠,٤٠	٢١١,٦٤	١٠٤,٣٤	١٤,٨٠	٧,٤٠	١,٠٧	١٥,٠٤	٠,٥١	٢٤,٤٢	٠,٠٧	١,٨٦	٠,١٨	٠,١٧	٠,٠٠	٣٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٦	٣,٤٢
	٦,٦٨	١١٤٨,١٠	٥٩٥,٩٨	٣٩٤,٧٤	٥١,٦٠	٥,٩١	٢٣٩,٩٤	٣,٤١	٧٤,٨٢	٠,٤١	٧,٢٥	٠,٤٩	٠,٣٦	١,٠٣	٥٤,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٠	١٢,٧٥
	٥,٥٥	١٥٨٩,١٥	٦٤٣,٨٠	٤٣١,٨٠	٣٨,٨٥	٥,٤٦	٩٠,٦٥	٢,٥٣	٧٤,٠٠	٠,٢٨	١١,١٧	٠,٥٧	٠,٤٨	٠,٠٠	١٤٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٤	١٧,٣٦
	٦,٨٣	١٠٤٣,٢٥	٣٣١,٥٠	٣٩٩,٧٥	٤٤,٨٥	٤,٧٤	١٦١,٨٥	٢,٣٤	٨٥,٨٠	٠,٣١	٦,٦٣	٠,٤١	٠,٣١	٠,٠٠	٧٩,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٧١	١٤,٤٩
	٤,٦٠	١١٠٨,١٤	٤٤٤,٥٧	٣١٠,٩٨	٤٣,٨٠	٤,٦٦	٢٠٥,٨٦	٢,٥٦	٨١,٠٣	٠,٢٨	٧,٣٨	٠,٤٦	٠,٣٩	٠,٠٠	١٢٩,٣١	١,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٤	١٢,٦١
	٤,١٣	٩٢١,١٢	٣٨٩,٨٨	٣٤٨,٨٤	٣٦,٤٨	٤,٧٢	١٦٨,٧٢	٢,٠٧	٩١,٢٠	٠,٢٧	٨,٣٤	٠,٤٣	٠,٥٧	٠,٠٠	٨٤,٣٦	١,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٦	١٢,٦٣
	٢,٣٧	٤٩٩,٨٠	١٦٤,٢٢	١٩٥,٨٤	٢١,٤٢	٢,٤٤	١٤٠,٧٦	٠,٩٧	٥٤,٠٦	٠,٠٩	٣,٧٠	٠,٤٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٣٦,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٥,٧٧
	٢,٦٢	٩٧٦,٣٦	٢٣٩,٤٦	٢١٥,٦٠	٢٦,١٨	٢,٦٥	١٨١,٧٢	١,٢٣	٦٤,٦٨	٠,١٥	٦,٣٨	٠,٢٣	٠,٣٢	٠,٠٠	٧٠,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٨	٧,١٦

OSHAD.com

| | | |

٨٤١ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	الوجبات السريعة-	٩١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٨٣	٢٤,٦٢	٢٨,٦٩	٣٥٣,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٢	٥,١٢
	للمجمدات الفاتاركية،											
	باجبة											
	الوجبات السريعة-	٨٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٨٠	١٦,٧٢	٤٦,٨٥	٣٤٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٢٨	٣,٤٨
	للمجمدات الفاتاركية،											
	القرة											
	الوجبات السريعة-	٩٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤,٧٦	١٥,٩٣	٤٥,٠٦	٣٣٤,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٨٠	٣,٣٢
	للمجمدات الفاتاركية،											
	الفاكهة											
	الوجبات السريعة-	١٤٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٥,٦١	١٩,٤٢	٢٥,٩٣	٣٤٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٥٤	٦,٦٣
	ساندوتش لجبة											
	والبيض											
	الوجبات السريعة-	٩٤,٠٠٠	٢,٠٠٠	بيض	١٣,٠١	١٥,٢١	١,٩٦	١٩٩,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠٠,٤٤	٥,٧٨
	الوجبات السريعة-	١٦٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٩,٦٣	١٨,٨٤	٢٨,٥٤	٣١٩,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٠١	١٠,٦٠
	(تشيلادا مع / لجبة											
	الوجبات السريعة-	١٩٢,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١١,٩٢	١٧,٦٤	٣٠,٤٧	٣٢٢,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٣٢	٩,٠٤
	(تشيلادا مع / لجبة an											
	الوجبات السريعة-	١٩٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٧,٨٩	١٦,٠٨	٣٣,٧٩	٣٤٣,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,١٨	٧,٩٥
	(تشيلادا مع / لجبة B											
	الوجبات السريعة-	٩١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٣,٣٤	١١,١٨	١٥,٤٤	٢١١,١٢	٠,٤٦	٠,٠٠	٣٠,٩٤	٢,٥٧
	لوبيه السمك، عظم											
	الوجبات السريعة-											
	ساندوتش السمك مع/	١٥٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٦,٩٤	٢٢,٧٧	٤١,٠٢	٤٣١,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٣٠	٥,٢٣
	الطارتر											

obeikandl.com

الوجبات السريعة- ساندوتش السمك مع/ التارتا	١٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٦١	٢٨,٦٠	٤٧,٦٣	٥٢٣,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٧,٧١	٨,١٤
الوجبات السريعة- التوست الفرنسي مع/ الزبدة	١٣٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	شريحة	١٠,٣٤	١٨,٧٧	٣٦,٠٥	٣٥٦,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٦,١٠	٧,٧٥
الوجبات السريعة- فريجولز مع/ الجبنة	١٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٣٧	٧,٧٨	٢٨,٧١	٢٢٥,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٧٤	٤,٠٧
الوجبات السريعة- ساندوتش الجبنة واللحم	١٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٦٩	١٥,٤٨	٣٣,٣٥	٣٥١,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٨,٤٠	٦,٤٤
الوجبات السريعة- اللحم، البيض، والجبنة S	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٢٥	١٦,٣٠	٣٠,٩٥	٣٤٧,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٥,٩٦	٧,٤١
الوجبات السريعة- البميرغر، ديل بات	٢٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٢٨	٢٦,٥٦	٤٠,٢٧	٥٤٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٢,٠٤	١٠,٥١
الوجبات السريعة- البميرغر، ديل بات	٢١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٨٢	٣٢,٤٧	٣٨,٧٤	٥٧٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٣,٢٠	١٢,٠٠
الوجبات السريعة- البميرغر، ديل بات	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٩٢	٢٧,٩٠	٤٢,٩٣	٥٤٣,٨٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٨,٥٦	١٠,٣٨
الوجبات السريعة- البميرغر، الكبير، الفردي	٢١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٨٣	٢٧,٣٦	٤٠,٠٠	٥١٢,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٧,٢٠	١٠,٤٢
الوجبات السريعة- البميرغر، باتي الفردي	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٣٢	٩,٧٧	٣٤,٢٥	٢٧٢,٤٢	٢,٣٣	٠,٠٠	٢٩,١١٨	٣,٥٦
الوجبات السريعة- البميرغر، باتي الفردي	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٣٢	١١,٨٢	٣٠,٥١	٢٧٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥:١٠	٤,١٤
الوجبات السريعة- البميرغر، باتي الثلاثي	٢٥٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٩,٩٩	٤١,٤٧	٢٨,٥٩	٦٩١,٥٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٢,٤٥	١٥,٩٣
الوجبات السريعة- هوت دوج مع/ الفلفل	١١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٥١	١٣,٤٤	٣١,٢٩	٢٩٦,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥١,٣٠	٤,٨٦

obeikandi.com

الخار										
الوجبات السريعة- هوت دوج مع/ طحين الذرة	١٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٨٠	١٨,٩٠	٥٥,٧٩	٤٦٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٨,٧٥	٥,١٦
الوجبات السريعة- هوت دوج، سادة	٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٣٩	١٤,٥٤	١٨,٠٣	٢٤٢,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,١٠	٥,١١
الوجبات السريعة- الحليب المجمد، الفانيلا، ناعمة	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٨٩	٦,١٢	٢٤,١١	١٦٣,٧٧	٠,١٠	٠,٠٠	٢٧,٨١	٣,٥٣
الوجبات السريعة- الكعك، الإنجليزي مع/ الزبدة	٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٨٧	٥,٧٦	٣٠,٣٦	١٨٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٦٠	٢,٤٣
الوجبات السريعة- الكعك، الإنجليزي مع/ الشوكولا	١١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٣٤	٢٤,٢٧	٢٩,١٦	٣٩٣,٣٠	١,٥٠	٠,٠٠	٥٨,٦٥	٩,٨٦
الوجبات السريعة- الكعك، الإنجليزي مع/ البيض	١٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٦٩	١٢,٥٩	٢٦,٧٤	٢٨٩,٠٧	١,٥١	٠,٠٠	٢٣٤,٢٧	٤,٦٧
الوجبات السريعة- الكعك، الإنجليزي مع/ البيض	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٦٦	٣٠,٨٦	٣٠,٩٧	٤٨٦,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧٣,٩٠	١٢,٤٢
الوجبات السريعة- ناتشوس مع/ الجبنة	١١٣,٠٠٠٠	٧,٠٠٠	لكل	٩,١٠	١٨,٩٥	٣٦,٣٣	٣٤٥,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٨	٧,٧٩
الوجبات السريعة- ناتشوس مع/ الجبنة و ل	٢٠٤,٠٠٠٠	٧,٠٠٠	لكل	١٦,٨١	٣٤,١٥	٦٠,٠٨	٦٠٧,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٣,٦٤	١٤,٠١
الوجبات السريعة- ناتشوس مع/ الجبنة، الفول	٢٥٥,٠٠٠٠	٧,٠٠٠	لكل	١٩,٧٩	٣٠,٧٠	٥٥,٨٢	٥٦٨,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٤٠	١٢,٥٠
الوجبات السريعة- ناتشوس مع/ القرفة و	١٠٩,٠٠٠٠	٧,٠٠٠	لكل	٧,١٩	٣٥,٩٨	٦٣,٣٩	٥٩١,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٩,٢٤	١٨,٢١

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

الوجبات السريعة- حلقات البصل، مع الخبز a	٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٣,٧٠	١٥,٥١	٣١,٣٢	٢٧٥,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,١١	٦,٩٦
الوجبات السريعة- الهامبرغر، محضر أو B	١٣٩,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	لكل	١٢,٥٤	١٧,٩٣	٣٩,٨٨	٣٦٨,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٨,٤٢	٤,٥٧
الوجبات السريعة- الباتيكيك مع/ الزبدة و	٢٣٢,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٨,٢٦	١٣,٩٩	٩٠,٩٠	٥١٩,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٨,٠٠	٥,٨٥
الوجبات السريعة- الفطيرة، المقلية، الفاكهة (التفاح	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤١	١٤,٣٧	٣٣,٠٥	٢٦٦,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٧٥	٦,٥١
الوجبات السريعة- البيتزا مع/ الجبنة	٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٧,٦٨	٣,٢١	٢٠,٥٠	١٤٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٤٥	١,٥٤
الوجبات السريعة- البيتزا مع/ الجبنة، النقانق	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٣,٠١	٥,٣٦	٢١,٢٩	١٨٤,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٥٤	١,٥٣
الوجبات السريعة- البيتزا مع/ البيروني	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٠,١٢	٦,٩٦	١٩,٨٧	١٨١,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٢٠	٢,٢٤
الوجبات السريعة- البطاطا، مخبوزة مع/ الجبنة	٢٩٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	١٤,٦٢	٢٨,٧٤	٤٦,٥٠	٤٧٣,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٧٦	١٠,٥٧
الوجبات السريعة- البطاطا، مخبوزة مع/ الجبنة	٢٩٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	١٨,٤٢	٢٥,٨٩	٤٤,٤٣	٤٥١,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٩٠	١٠,١٤
الوجبات السريعة- البطاطا، مخبوزة مع/ الجبنة	٣٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	١٣,٦٦	٢١,٤٢	٤٦,٥٨	٤٠٣,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٣٤	٨,٥١
الوجبات السريعة- البطاطا، مخبوزة مع/ الجبنة	٣٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٢٣,٢٣	٢١,٨٤	٥٥,٨٥	٤٨١,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,٦٠	١٣,٠٤
الوجبات السريعة-	٣٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٦,٦٧	٢٢,٣٢	٥٠,٠١	٣٩٢,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,١٦	١٠,٠٣

obeikandl.com

البطاطا، مخبوزة مع/ الخامض										
الوجبات السريعة- البطاطا، فرنش فرايد I	١١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كبيرة	٤,٥٩	١٨,٥٠	٤٤,٣٦	٣٥٨,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٧٠	٨,٥٢
الوجبات السريعة- البطاطا، فرنش فرايد I	١١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كبيرة	٤,٥٩	١٨,٥٠	٤٤,٣٦	٣٥٧,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,١٠	٧,٦٣
الوجبات السريعة- البطاطا، فرنش فرايد I	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	صغيرة	٣,٦٦	١٥,٦٧	٣٣,٨٤	٢٩٠,٧٠	٠,٠٠	٢,٩٨	٠,٠٠	٣,٢٧
الوجبات السريعة- البطاطا، مهروسة	٨٠,٠٠٠٠	٠,٣٣٠	كوب	١,٨٥	٠,٩٧	١٢,٩٠	٦٦,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٣٨
الوجبات السريعة- البطاطا، مثرومة بنية	٧٢,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١,٩٤	٩,٢٢	١٦,١٥	١٥١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٣٦	٤,٣٣
الوجبات السريعة- السلطة، بدون التتبيلة	١٠٤,٠٠٠٠	٠,٧٥٠	كوب	١,٣٠	٠,٠٧	٣,٣٥	١٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠١
الوجبات السريعة- السلطة، بدون التتبيلة، w	٢١٧,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	٨,٧٧	٥,٧٩	٤,٧٥	١٠١,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٦٥	٢,٩٧

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الخبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الخبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المتلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

ملحق رقم (أ)

جدول تركيب الغذاء للأطفال

الأغذية	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الرايبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
حليب الأم الناضج	٤٫٤٢	١٫٦٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٢٫٧٧	٢٫٦٤	٠٫٢٦	٠٫٢١	٠٫٢٥٥	٠٫٠٥	٥٤٫٦٠	٠٫٢٣	٧٠٫٠٧	١٫٨٥	١٥٫٤٧	٨٠٫٠٨	٨٠٫٠٨	١١٦٫٤٨	٣١٩٫٤١	٠٫٦٣
حليب البقر	٢٫٧٠	١٫٠٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٢٨	٢٫٥٥	٠٫٢٦	٠٫١٩	٢٫٢٠	٠٫٠٥	٥٤٫٥٦	٠٫٢٢	٣٦٫٩٦	١٫٨٠	١٤٫٠٨	٧٣٫٩٢	٩٥٫٩٢	٧٣٫٩٢	٣٢٦٫٤٨	٠٫٤٨
حليب الصويا	٢٫٥٨	١٫٠١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٤٤	١٫٦٠	٠٫٢٩	٠٫٢١	١٫٨٠	٠٫٠٦	٣١٫٠٢	٠٫٢٤	٢١٫٦٢	١٫٤٠	١٤٫١٠	٦٨٫٦٢	١٠٩٫٩٨	٣٣٫٧٦	١٥٫٠٧	٠٫٤٨
حليب الأبقار المجفف	٨٫٢٦	٢٫٥٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨١٫٠٤	١٫٤٦	٠٫٢٦	٠٫٥٧	٢٫٠٧	٠٫١٣	٩٧٫٨٢	٠٫١٤	٢٢٤٫٨٤	٢٫٩٨	٢١٫٩٠	٣٠٢٫٢٢	١٨٨٫٣٤	٨٠٤٫٤٦	١٫٦٥
حليب الأبقار المكثف	٥٫٥٤	١٫٨٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥١٫٩٢	٣٫١٠	٠٫٠٨	٠٫٤٩	٠٫٢٠	٠٫١٨	٥٢٫٦٤	٠٫٩٥	٥٣٫٥٨	٢٫٤٣	١٣٫١٦	٢٢٧٫٤٨	١٣٨٫١٨	٢١٠٫٥٦	١٫٥٦
حليب الأبقار المجفف المدعم	٦٫٣١	١٫٨١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٥٫٨٢	٠٫٩٨	٠٫٠٨	٠٫٤٢	١٫٩١	٠٫٣٩	٦٥٫٢٠	٠٫٧٥	٣٢٤٫٣٧	١٫٣٢	٥٠٫٥٣	١٣٣٫٦٦	٢٣٩٫٦١	٧٨٤٫٠٣	٢٫٥١
حليب الأبقار المكثف المحلى	١٫٣٨	٠٫٣٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٢٫٠٨	١٫٣٤	٠٫١٠	٠٫٠٤	٢٫٥٢	٠٫٠٢	٦٧٫٢٠	٠٫٠٢	٢٢٨٫٤٨	٣٫٠٧	٨٢٫٥٦	١٦٧٫٠٤	٥٧٤٫٠٨	١٣١٩٫٠٤	٢٫٦٩
حليب الأبقار المجفف المحلى	٦٫٥٢	٠٫٣٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٣٣٫١٧	٤٫٦٣	٠٫١٧	٠٫٠٩	٢٫٩٩	٠٫٦٢	٥٩٫٨٣	٠٫٢١	٢١٨٫٠٩	١٫٦٢	٧١٫٤١	٢٢٣٫٨٨	٥٥٩٫٧٠	٢٩١٫٢٠	٢٫٧٦
حليب الأبقار المكثف المحلى المدعم	٢٫٣٥	٠٫٧١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٩٢	٠٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	١٫٩١	٠٫١٠	١٥٫٤٧	٠٫٠٩	١٦٫٣٨	١٫٩٢	٢١٫٨٤	١٥٥٫٦١	٢٩١٫٢٠	٤٨٤٫١٢	٠٫٤٠
حليب الأبقار المجفف المدعم	٦٫٦٩	٢٫٢٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٫٠٢	٢٫٨٤	٠٫٣٣	٠٫٢٢	٢٫٤٠	٠٫٠٧	٨٥٫٣٢	٠٫١١	٨٣٫٧٤	٢٫٦١	٣٣٫١٨	٢١١٫٧٢	٣٣٩٫٧٠	٦١٤٫٦٢	١٫٠٠
حليب الصويا المدعم	٨٫٩١	٢٫٤٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٦٫٩٩	٤٫٢٣	٠٫٤٢	٠٫٢٣	٤٫٢٣	٠٫٠٨	٩١٫٥٠	٠٫١١	١٨٤٫٨٣	٣٫٥٠	٣٦٫٦٠	٣١١٫١٠	٣٥٣٫١٩	٩٢٨٫٧٩	١٫١٧
حليب الصويا المدعم المحلى	٩٫٤٢	٢٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٥٫٨٠	٤٫٧٥	٠٫٥٨	٠٫١٣	١٫٥٠	٠٫١٤	٧٥٫٩٢	٠٫٠٥	٧٢٫٩٠	٠٫٣٦	١٧٫٩٠	١٧٥٫٣٥	٢٠٤٫٥٤	٥١٣٫٠٠	٠٫٥٩
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٧٫٠٧	٢٫٤٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٥٫١٤	١٫٥٠	٠٫١٣	٠٫٠٦	١٫٤٩	٠٫٦٨	١١١٫٨٩	٠٫٢٠	١٨٨٫٧١	٠٫٦٨	١٥٫٠٦	١٧٥٫٣٥	٢٩٠٫٥٤	٨٨١٫٧٦	١٫٧٤
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٢٫٦٢	١٫٣٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٥٫٩٢	٢٫٧٧	٠٫٣١	٠٫٤٨	٢٫٦٩	٠٫٢٠	٧٥٫٩٢	٠٫٠٤	١٢٩٫٩٤	٣٫٢٤	١٦٫٠٦	١٥١٫٨٤	٢٦٤٫٠٦	٧٧٠٫٨٨	١٫٣٧
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٢٫٧٥	٠٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٨٫٧٢	٤٫٢٠	٠٫٤٣	٠٫٥٦	٤٫٢٠	٠٫١٦	٧٥٫٧٤	٠٫١٣	٢١١٫٦٤	٣٫١٠	٢٥٫٧٤	٢٤٦٫٠٦	١٠٠٫٢٩	٧٩١٫٠٠	١٫٩٩
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٢٫٨٠	١٠٫٣٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٫٣٠	١٫١٣	٠٫٣٦	٠٫٣٨	٧٫٥٧	٠٫٥٤	٧٦٫٨٤	٠٫٢٠	١١١٫٨٩	٤٫٠٧	٢٫٣٣	٨٣٫٨٥	٤٥٫١٥	٥٢٦٫٧٥	٥٫٦٧
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٢٫٧٧	١٤٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٣٠	١٫٠٨	٠٫٣٤	٠٫٤١	٦٫٧٣	٠٫٣٧	٨٫٢٥	٠٫٣٧	٧٧٫٤٤	٢٫٩٢	٢٫٣٨	٧٥٫٩٢	٣٦٢٫٥٦	٧٤١٫٧٥	٥٫٨١
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	١٫٣٧	٢٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٧٠	٢٫٦٢	٠٫٤١	٠٫٣٧	٧٫٢٨	٠٫٣٣	٨٢٫٨٤	٠٫٣٣	٩٥٫٩٢	٤٫٩٣	٣٣٫٢٦	١١٤٫٤٨	٤٧٩٫٦٠	٨٢٤٫٠٤	٤٫٨٨
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	١١٫٤٢	٢٫٢٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٥٤	٢٫٦٣	٠٫٢٩	٠٫٣٣	٢٫٩١	٠٫١٢	٥١٫٩٤	٠٫٠٩	١٢٦٫١٤	٢٫٧١	٢٣٫٣٢	١١٤٫٤٨	٢٥١٫٢٢	٥٢٤٫٢٤	٢٫٢٥
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	١٫٠١	٣٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٢٣	٠٫٣٣	٠٫٢٧	٢٫٧٢	٠٫٠٦	٥٣٫١٠	٠٫٠٩	١٢٦٫١٤	٢٫٧١	٢٣٫٣٢	١١٤٫٤٨	٢٥١٫٢٢	٥٢٤٫٢٤	٢٫٢٥
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٠٫٩٢	٥٫٤٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٥	٠٫٤٢	٠٫٤٦	٤٫٢٣	٠٫١١	٩١٫٥٠	٠٫٠٦	٦٣٫٠٠	٢٫٤٠	١٨٫٩٠	٤٣٫٦٠	٢٥١٫٢٢	٣٨٧٫٠٠	٢٫٠٠
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٢٫٧٥	١٨٫٢٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٥٤	١٫٣٠	٠٫٣٦	٠٫٢٢	١٫٩٦	٠٫٠٢	٧٥٫١١	٠٫٠٥	٧٢٫٩٦	٤٫٩٢	٢٫٣٨	١٩٫٣٨	١٦٦٫٤٤	٤٧٩٫٩٤	٠٫٧٨
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٦٫١٠	٢٫١٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٧٠	٢٫٧٤	٠٫٢٢	٠٫٠٥	٤٫١٧	٠٫٠٩	١٠٢٫٢٥	٠٫٠٤	١٠١٫٥٠	٦٫١٨	١٧٫٥٠	١٦٦٫٢٥	٢٦٢٫٥٠	٩٧٣٫٠٠	١٫٣١
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٩٫١٢	٣٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٦٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٢٨	٠٫٧٠	٤٫١٧	٠٫٠٩	١٠٢٫٢٥	٠٫٠٤	١٠١٫٥٠	٦٫١٨	١٧٫٥٠	١٦٦٫٢٥	٢٦٢٫٥٠	٩٧٣٫٠٠	١٫٣١
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٦٫٨٥	١٫٧١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥١٫٥٠	١٫١٣	٠٫٢٥	٠٫٧٠	١٫٢٧	٠٫٧٦	٢٣٫٣٩	٠٫٠٣	٥٦٫٧٠	٢٫٦١	٠٫٠٤	٨٫٢٥	٨٥٫٠٥	٦٩٫٣٠	٠٫٤٢
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	١٫٠٩٠	١٫٥٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٫٢٥	٤٫١٤	٠٫٢٥	٠٫٤٥	٢٫٣٣	٠٫١٥	٤٣٫٨٤	٠٫٦٧	١٥٠٫٧٠	٢٫٤٤	٢٫٣٥	١٨٦٫٣٠	٢١٥٫٠٥	١٠٣٦٫١٥	١٫٦٨
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٤٫٦٧	١٢٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٦٫١٨	٤٫٤٦	٠٫٥٠	٠٫٨٤	١٫٤٩	٠٫٢٠	٤٣٫٨٤	٠٫١٥	١٥٦٫٧٠	٢٫٤٤	٢٫٢٥	١٨٫٦٥	٢٦٩٫٨٩	٧٢٨٫٨٤	١٫٥٦
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٣٫٣٢	٢٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩١٫٥٣	١٫٢٤	٠٫١٩	٠٫٣٧	١٫٥٤	٠٫٢٠	٤٫٤٥	٠٫٢٠	١٩٦٫٣٥	٣٫٤٧	٢٫٠٤	٢٧٥٫٧٣	٢٩٣٫٧٠	١١٣٥٫٢٠	٢٫٣٦
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٤٫٠٢	٤٫٢٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٧١٫٢٤	١٫٠٢	٠٫٤٩	٠٫٦٩	٢٫٨٤	١٫٠٢	١٨٫٣٦	٠٫٨٢	٢٧٢٫٣٣	٢٫٤٥	١٠٨٫١٢	٢٧٥٫٧٣	٢٩٣٫٧٢	٨١٥٫٨٦	٢٫٩٠
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	٥٫٦٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٦٩٫٢٠	٤٫٨٥	٠٫٢٣	٠٫٤١	٢٫٣٤	١٫٠٢	٢٨٫٢٥	١٫٠٢	٦٢٠٫١٦	٢٫٧٨	٩٦٫٩٠	٢٨٧٫٦٠	٤٥١٫٣٥	١٧٣٦٫٠٤	٣٫٦٥
حليب الصويا المدعم المحلى المدعم	١١٫٨٤	٤٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٩٠	٧٫٩٦	٠٫١٩	٠٫٤٥	٢٫٩٢	٠٫١٧	٧٫٦٣	٠٫١٧	٨٥٫٠٢	١٫٧٢	١٩٫٦٢	٧٨٫٤٨	٤٣٩٫٢٧	١٨٠٠٫٣٠	٠٫٥٩

obeikandl.com

| | | |

٨٦ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	الوجبات السريعة-											
	السلطة، بدون التتبيلة،	٢١٨,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	١٧,٤٤	٢,١٨	٣,٧٣	١٠٤,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٩٤	٠,٥٩
٧	الوجبات السريعة-											
	السلطة، بدون التتبيلة،	٤١٧,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	١٦,٤٣	٢٠,٨٥	٣١,٩٨	٣٧٩,٤٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٤	٢,٥٩
٧	الوجبات السريعة-											
	السلطة، بدون التتبيلة،	٢٣٦,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	١٤,٥١	٢,٤٨	٦,٦١	١٠٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧٩,٣٦	٠,٦٦
٧	الوجبات السريعة-											
	إسكالوب، مع الخبز و	١٤٤,٠٠٠٠	٦,٠٠٠	كل	١٥,٧٥	١٩,٤٠	٣٨,٤٩	٣٨٥,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٨,٠٠	٤,٨٨
	الوجبات السريعة-			كل								
	الروبيان، مع الخبز و	١٦٤,٠٠٠٠	٧,٠٠٠		١٨,٨٨	٢٤,٩٠	٤٠,٠٠	٤٥٤,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٨	٥,٣٨
Pz												
	الوجبات السريعة-											
	ساندوتش شريحة اللحم	٢٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣٠,٣٣	١٤,٠٨	٥١,٩٦	٤٥٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٣,٤٤	٣,٨١
	الوجبات السريعة-											
	ساندوتش الفواخة مع /	٢٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢١,٨٤	١٨,٦٣	٥١,٠٥	٤٥٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٤٨	٦,٨٢
	الوجبات السريعة-											
	ساندوتش الفواخة مع /	٢١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٨,٦٤	١٢,٩٦	٤٤,٣٠	٤١٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٣,٤٤	٧,٠٨
	الوجبات السريعة-											
	ساندوتش الفواخة مع /	٢٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٩,٧٠	٢٧,٩٨	٥٥,٣٧	٥٨٣,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٦٤	٥,٣٢
	الوجبات السريعة-											
	سوتاه، الكارابجل	١٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٧,٣٠	٩,٧٧	٤٩,٣١	٣٠٣,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٨٠	٤,٥١
	الوجبات السريعة-											
	سوتاه، الفلوى الفارغ	١٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٦٤	٨,٦٣	٤٧,٦٧	٢٨٤,٤٠	١,٥٨	٠,٠٠	٢٠,٥٤	٥,٠٢

openkandil.com

الوجبات السريعة- سوذا، القراولة	١٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٢٦	٧,٨٥	٤٤,٦٥	٢٦٧,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٤٢	٣,٧٣
الوجبات السريعة- التاكو	١٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	صغيرة	٢٠,٦٦	٢٠,٥٥	٢٦,٧٣	٣٦٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٤٣	١١,٣٧
الوجبات السريعة- سلطة التاكو	١٩٨,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	١٣,٢٣	١٤,٧٧	٢٣,٥٨	٢٧٩,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٣,٥٦	٦,٨٣
الوجبات السريعة- سلطة التاكو مع/ الفلفل الحار Co	٢٦١,٠٠٠٠	١,٥٠٠	كوب	١٧,٤١	١٣,١٣	٢٦,٥٧	٢٨٩,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٢٢	٦,٠٠
الوجبات السريعة- توستادا مع/ خواكامول	٢٦١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٢,٤٨	٢٣,٢٦	٣٢,٠٢	٣٦٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٩,١٥	٩,٨٧
الوجبات السريعة- توستادا مع/ الفول و	١٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٩,٦٠	٩,٨٦	٢٦,٥٢	٢٢٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٢٤	٥,٣٧
الوجبات السريعة- توستادا مع/ الفول، eeB	٢٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	١٦,٠٩	١٦,٩٤	٢٩,٦٦	٣٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٤,٢٥	١١,٤٨
الوجبات السريعة- توستادا مع/ لحم البقر وC	١٦٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	١٨,٩٩	١٦,٣٥	٢٢,٧٧	٣١٤,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٧٥	١٠,٤٠
هارديز – لحم البقر، لحمص، الكبير	١٦٣,٠٠٨٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٩٠	١٣,٣٨	٣٨,٩٣	٣٦٤,٩٤	١,٠٩	٠,٠٠	٥٤,٧٤	٦,٠٨
هارديز – لحم البقر، لحمص، ساندوتش	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٦٥	١١,١٩	٣٨,٥٤	٣٢٣,٢٨	٠,٩٩	٠,٠٠	٤٣,٥٢	٤,٩٧
هارديز – بيج تشيز	١٤١,٧٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	٣٠,٠٠	٢٨,٠٠	٤٩٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هارديز – بيج ديلوكس	٢٤٨,١٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٠٠	٤١,٠٠	٤٦,٠٠	٦٧٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هارديز – بيج توين	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٨٤	٢٠,٤٨	٢٧,٨٦	٣٦٨,٧٠	١,٣٩	٠,٠٠	٤٥,٠٦	٩,٠١
هارديز – بسكويت	٧٧,٩٦١٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١٣,٠٠	٣٥,٠٠	٢٧٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هارديز – برغر الجبنة	١٠٠,٦٣١٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	١٧,٠٠	٢٩,٠٠	٣٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هارديز – فيليه الدجاج	١٩١,٣٥٨٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٢٦,٠٠	٤٢,٠٠	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هارديز – ساندوتش	١٩١,٣٥٨٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢٦,٠٠	٤٩,٠٠	٥١٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

السمك، الكبير										
هاردیز – الجبهة، حار	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	١٥,٠٠	٣٧,٠٠	٣٧٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هاردیز – همبرغر	١٠٠,٠٦٣٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	١٣,٠٠	٢٩,٠٠	٣٠٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
هاردیز – هوت دوج	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢٢,٠٠	٢٦,٠٠	٣٤٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
جاك إن ذا بوكس – إفطار جاك	١٢٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٧٤	١٣,٥٤	٢٩,١٦	٣١٣,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٣١
جاك إن ذا بوكس – برغر الجبهة، Ba	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٥,٠٠	٤٥,٠٠	٤١,٠٠	٧٠٥,٠٠	٠,٠٠	١١٣,٠٠	١٤,٩٠
جاك إن ذا بوكس – كعكة الجبهة	٩٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	١٨,٠٠	٢٩,٠٠	٣٠٩,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٠٠	٩,٤٠
جاك إن ذا بوكس – فرنش فرايز، Re	١٠٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٤,٠٠	١٧,٠٠	٤٥,٠٠	٣٥١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠
جاك إن ذا بوكس – فرنش فرايز، mS	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٣,٠٠	١١,٠٠	٢٨,٠٠	٢١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
جاك إن ذا بوكس – جامبو جاك	٢٢٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٢٧	٢٦,١٧	٤٠,٦١	٤٩٧,٢٤	٠,٠٠	٧٢,٢٠	١٠,٢٩
جاك إن ذا بوكس – جامبو جاك مع /الجبهة	٢٤٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٤٧	٣١,١٤	٤٠,٠٤	٥٥٨,٧٤	٠,٠٠	٩٧,٨٧	١٣,٣٥
كتاكي – الصدر، المتصف، الأصلي	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,١٨	١٥,٢٦	٩,١٦	٢٦٠,٩٣	٠,٠٨	٨٦,٩٨	٣,٨١
كتاكي – ساندوتش الدجاج، كولونيل	١٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٨٠	٢٧,٠٠	٣٩,٠٠	٤٨٢,٠٠	١,٤٠	٤٧,٠٠	٦,٠٠
كتاكي – عود الطبل، وصفة أصلية	٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٥٧	١١,٥٧	٤,٩٦	١٦٨,٥٢	٠,٠٠	٥٨,٦٥	٢,٤٨
كتاكي – فرنش فرايز	٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٣,٢٠	١٢,٠٠	٣١,٠٠	٢٤٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣,٠٠
كتاكي – البطاطا، مهروسة، و Gra	٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤٠	٢,٠٠	١٢,٠٠	٧١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
كتاكي – الفخذ، وصفة أصلية	٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٩٧	٢٣,٩٥	١١,١٨	٣٢٤,١٢	٠,٠٨	١٠٢,٩٨	٦,٣٩
كتاكي – الأجنحة،	٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٨٠	١١,٠٠	٥,٠٠	١٧٢,٠٠	٠,٠٠	٥٩,٠٠	٣,٠٠

obeikandi.com

وصفة أصلية											
ماكدونالد – القوس ديلوكس	٢٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٣١,٠٠	٣٩,٠٠	٥٥٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٩٠,٠٠	١١,٠٠
ماكدونالد – القوس ديلوكس مع اللحم	٢٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٠٠	٣٤,٠٠	٣٩,٠٠	٥٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٠٠
ماكدونالد – بيج ماك	٢١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٣٢,٠٠	٤٣,٠٠	٥٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٣,٠٠	١٠,١٠
ماكدونالد – البسكويت مع/ سبريد	٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١٣,٠٠	٣٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٣,٠٠
ماكدونالد – البسكويت، اللحم، البيض &	١٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٢٨,٠٠	٣٦,٠٠	٤٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٣٥,٠٠	٨,٠٤
ماكدونالد – البسكويت، الفقاق	١١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٣١,٠٠	٣٥,٠٠	٤٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٤,٠٠	٨,٠٠
ماكدونالد – البسكويت، الفقاق مع/ E	١٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٢٨,٠٠	٢٧,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	١٠,٠٠
ماكدونالد – بوريتو، الإفطار	١١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	١٩,٠٠	٢٣,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٩٥,٠٠	٧,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للملحق أ

الوزن (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠,٨٩	٢٠٩,٢٨	٤٤٦,٩٠	١٧٠,٠٤	٣٢,٧٠	١,٠٩	٣٧,٠٦	٠,٢٠	٦٧,٥٨	٠,٤٤	٥,٨٩	٠,١٣	٠,١١	١٧,٤٤	٩٥,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٧
١,٦٧	١٥٧٢,٠٩	٦٠٠,٤٨	٢٠٤,٣٣	٥٠,٠٤	٣,١٧	٧٠,٨٩	١,٧١	١٨٧,٦٥	٠,٣٣	٣,٥٤	٠,٢١	٠,٢٩	٣٨,٣٦	٦٣٨,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٩
١,٢٧	٤٨٨,٥٢	٤٠٣,٥٦	١٦٠,٤٨	٣٧,٧٦	٠,٩٠	٥٩,٠٠	٣,٧٨	٨٧,٣٢	٠,١٤	١,١٦	٠,١٧	٠,١٢	٩,٢٠	٧٧,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٨٤
١,٠٨	٩١٨,٧٢	٢٩٣,٧٦	٢٩٢,٣٢	٣١,٦٨	٢,٠٤	١٨,٧٢	٠,٤٣	٥٣,٢٨	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٨٥	٠,٢٠	٠,٠٠	٤١,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٣
١,٢١	١٤٤٦,٤٨	١٨٣,٦٨	٣٤٤,٤٠	٣٩,٣٦	٢,٩٥	٨٣,٦٤	٠,١٥	٣٦,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٩٠	٠,٢١	٠,٠٠	٣٦,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٥٦
٤,٥٣	٧٩٧,٦٤	٥٢٤,٢٨	٢٩٧,٨٤	٤٨,٩٦	٥,١٦	٩١,٨٠	١,٥٧	٨٩,٧٦	٠,٣٧	٧,٣٠	٠,٤١	٥,٥١	٤٤,٨٨	٧٩,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٣٨
٢,٥٨	١٦٥٠,٧٢	٣٩٤,٤٤	٢٨٧,٢٨	٦٨,٤٠	٢,٥١	١٨٩,٢٤	١,٠٩	٨٦,٦٤	٠,١٤	٥,٤٩	٠,٨٠	١,٠٠	١٢,٣١	٤٩,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٢٤
٤,٣٨	٨٤٤,٥٦	٢٣٠,٤٨	١٩٢,٢٤	٦٦,٩٦	٢,٨١	٤١,٠٤	١,٨١	٧١,٢٨	٠,٣٢	٥,٩٦	٠,٤١	٥,٦٢	٥,٦٢	٤٠,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٢٨
١,٨٧	١٢٩٢,٨٠	٣٣٥,٣٦	٢٢٠,١٦	٧٩,٣٦	٢,٦٤	٧٤,٢٤	١,٦١	١٠٢,٤٠	٠,٢٣	١١,٣٤	٠,٣٣	٠,٤٦	٣,٥٨	٤٠,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٤١
٠,٨٢	١٩٥,٣٠	٣١٧,٧٥	٢٧,٩٠	٢٧,٩٠	٠,٢٢	١٨٩,١٠	٠,١٠	١٢,٤٠	٠,٠٥	٠,٩٥	٠,٢٩	٠,٠٦	٣,٤١	٦٨,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣١	٣,٠٤
٠,٩٥	١٨١,٧٠	٣٩٥,٠٠	٢٢,٥٢	٣٣,١٨	٠,٥٨	٢٠٦,٩٨	٠,٦٥	٩,٤٨	٠,١٣	١,٠٧	٠,٣٠	٠,٠٦	٢,٣٧	٥٦,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٧	٢,٣٤
٠,٦٦	٩١,٨٠	٢٧٠,٨١	١٥٤,٥٣	٢٤,٤٨	٠,٣٢	١٦٠,٦٥	٠,٦٤	١٨,٣٦	٠,٠٨	٠,٩٠	٠,٢٨	٠,٠٦	١,٩٩	٥٨,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٦	٢,٦٦
٣,٩٣	٨٠١,٩٩	٤٧٣,٦٧	٢٠٣,٤٩	٧٠,١١	٢,٤١	٢٢٠,٥٩	١,٠٤	٦٨,٤٠	٠,٢٤	٣,٢١	٠,٤٤	٠,١٥	٢,٢٢	١٤٧,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٥٨
٢,٦٩	٧٦٢,٣٠	٤١٥,٨٠	١٤٢,٥٦	٥١,٤٨	٢,٢٨	١٩٢,٠٦	٠,٦٣	٨٣,١٢	٠,٢٢	٢,٤٦	٠,٣٦	٠,١٠	٣,٥٦	٧٧,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,١٧
٣,٢٩	٨٨٤,٧٩	٣٩١,٥٠	١٥٣,٩٩	٥٢,٢٠	٢,٦٦	٢٤٥,٢٤	٠,٧٣	٩١,٣٥	٠,٥٢	٢,٥٣	٠,٥٠	٠,١٦	٣,٣٩	٢١٤,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٤
٤,٠٧	٧٢٨,٦٦	٦٤٩,٨٩	٢٣٢,٢٩	٧٣,٠٨	١,٦٢	١١٤,٨٤	٠,٢٦	٤٢,٨٢	٠,٠٩	١,٩٨	٠,٥٧	٠,١٣	٣,٦٥	٢١٦,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٤٨
١,٩٠	٥٤٢,٨٨	٤٠٣,٠٧	١١٦,٦٤	٥٩,٠٤	١,٨٩	٢١٠,٢٤	٠,١٩	٤٣,٢٠	٠,١٦	١,٣٢	٠,٣٣	٠,١٠	١,٣٠	٨٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٥
٣,١٧	٨٧٠,٧٥	٤٩٠,٥٠	١٧٣,٢٥	٦٧,٥٠	٢,٤٥	١٨٩,٠٠	٠,٢٥	٨٥,٥٠	٠,٢٢	٢,٨٦	٠,٥٠	٠,٠٩	٤,٠٥	١٧٣,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥١
٣,٦٨	٨٩٦,٥٠	٥٧٢,١٣	١٧٩,٣٠	٦٣,٥٧	٢,٨٧	٢١٦,٧٩	٠,٢٣	٧٤,٩٨	٠,٠٥	٣,١٥	٠,١٠	٠,٠٥	٢,٦١	٩٦,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٣٤
٧,٤٢	١٠٧٠,٥٠	٣٨٩,٣٧	٢٧٩,٧٩	٤٠,١٤	٤,٥٠	٨٠,٢٩	٠,٣٤	٢٩,٢٠	٠,٠١	٦,٥٧	٠,٣٦	٠,٠٦	٤,٠٤	١٣٨,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٨
٦,٤٧	٩٠٧,٦٧	٣٣٣,٢٨	٢٤٣,٧٠	٣٤,٨١	٣,٨٥	٦٩,٦٣	٠,٣٠	٢٤,٨٧	٠,٠٣	٥,٧٢	٠,٣٦	٠,٠٢	٢,٠٥	٩٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٩
٠,٠٠	١٢٥١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	١٠٦٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣,٧٧	٤٧٥,٢٢	٢٢٩,٤٢	١٦١,٤١	٢٨,٦٨	٣,٢٨	٦٥,٥٥	١,٨٦	٢٧,٨٦	٠,٢٢	٥,٤٩	٠,٢٥	٠,٢٣	٢,٤٦	١٣,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,١٠
٠,٠٠	٦٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٧٨٩,٠٠	٣٦,٠٠	٣١٤,٠٠	١٠٦٧,٠٠	٦٨٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠,٠٠	٧٤٤,٠٠	١٩٧,٨٥	٣٢٢,٨١	٢٤,٩٩	٢,٦٠	١٨٤,٣١	١,١٥	٢٠٠,٠٠	٠,١٥	٥,٣١	٠,٤٩	٠,٤٨	٨,٣٦	٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٧٠
١,٨٧	١٠٧٩,٨٥	١٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٣٦	٠,٤٨	٠,٢٤	٧,٨٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٠
٠,٠٠	٢٠٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٨٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٠	٠,٢٤	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠

obeikan.com

| | | |

الملف ٨٨	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		ماكدونالد – برغر الجبنة	١١٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٥,٠٠	١٣,٠٠	٣٥,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٥,٠٠
		ماكدونالد – ماك ناجت الدجاج	١٨٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣,٣٣	٢,٥٠	٢,٨٣	٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,١٧	٠,٥٨
		ماكدونالد – سلطة الدجاج، القوية	٢٥٧,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢١,٠٠	١,٥٠	٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	٠,٠٠
		ماكدونالد – الدجاج، كريسبي، بيلوكس	٢٢٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٦,٠٠	٢٥,٠٠	٤٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٥,٠٠	٤,٠٠
		ماكدونالد – الدجاج، مشوي، بيلوكس	٢٢٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٧,٠٠	٢٠,٠٠	٣٨,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٠,٠٠	١,٠٠
		ماكدونالد – الكوكيز، ماكدونالد	٥٦,٦٩٩	١,٠٠٠	كل	٣,٠٠	٥,٠٠	٣٢,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
		ماكدونالد – الفاكهي، الفاتح ماكدونالد	١٠٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٥,٠٠	١٦,٠٠	٥١,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٢٥,٠٠	٤,٠٠
		الفاكهي، الجبنة، طازجة	١١٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٧,٠٠	٢٢,٠٠	٤٧,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٧,٠٠	٦,٠٠
		ماكدونالد – البيض، مبشر	١٠٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٢,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٢٥,٠٠	٣,٠٠
		ماكدونالد – فيليه السمك بيلوكس	١٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٧,٠٠	٢٨,٠٠	٥٤,٠٠	٥٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٩	٤٩,٦٥	٥,١٦
		ماكدونالد – فرنش فرايز، كبير	١٢٢,٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٦,٠٠	٢٢,٠٠	٥٧,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠
		ماكدونالد – فرنش فرايز، صغير	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٣,٠٠	١٢,٠٠	٢٦,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠

opekandi.com

ماكدونالد – فرنش فرايز، سوبر S	١٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٨,٠٠	٢٦,٠٠	٦٨,٠٠	٥٤٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠
ماكدونالد – همبرغر	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٩,٠٠	٣٤,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٥٠
ماكدونالد – كمكات حارة مع/ المارخرين	١٧٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	١٩,٠٠	١٠٠,٠٠	٥٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
ماكدونالد – قمم الأيس كريم، فانيلا	٩٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٤,٥٠	٢٣,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
ماكدونالد – ماك مافين، البيض	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٦١	١٠,٧٦	٢٧,٣٩	٢٨٣,٧٠	٠,٠٠	١,٣٧	٢٢١,٠٩	٣,٧٢
ماكدونالد – ماك مافين، النقانق	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	٢٠,٠٠	٢٧,٠٠	٣٤٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٧,٠٠
ماكدونالد – ماك مافين، النقانق مع/	١٥٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٢٥,٠٠	٢٧,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧٠,٠٠	٨,٠٠
ماكدونالد – الكمكات، التفاح والنخالة، L	n٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٣,٠٠	٦١,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
ماكدونالد – الكمكات، الإنجليزي مع/ pS	٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	٤,٠٠	٢٦,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٩,٠٠	٢,٤٠
ماكدونالد – البطاطا، المهروسة البنية	٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٠٠	٧,٠٠	١٥,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
ماكدونالد – كوارتر باوندر	١٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢١,٠٠	٣٧,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٨,٠٠
ماكدونالد – كوارتر باوندر مع/ الجبنة	٢٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٣٠,٠٠	٣٨,٠٠	٥٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٩٥,٠٠	١٣,٠٠
ماكدونالد – السلطة، فارمدن	١٨٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٠,٦٠
ماكدونالد – المخفوق، الشوكولا قليل الدسم	٢٩٤,١٢٤٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٤	١,٧١	٦٦,٢٥	٣٢١,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٤	٠,٧٠
ماكدونالد – المخفوق، الفراولة قليل	٢٩٤,١٢٤٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٩,٠٠	٦٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٦٠

obeikandl.com

ماكدونالد – المخفوق، الفانيلا قليل الدسم	٢٩٤,١٢٤٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٩,٠٠	٦٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٦٠
ماكدونالد – اللفافة الحلوة، القرفة	٩٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٢٠,٠٠	٤٧,٠٠	٤٠٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٥,٠٠
صب واي - BLT-٦" الأبيض	١٩١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	١٠,٠٠	٣٨,٠٠	٣١١,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٣,٠٠
صب واي -MBT-٦" الإيطالي	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٤,٠٠	٥٥,٠٠	٨٣,٠٠	٩٨٢,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١٣٣,٠٠	٢٠,٠٠
صب واي -MBT-٦" القمح	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٢٢,٠٠	٤٥,٠٠	٤٦٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٠٠	٧,٠٠
صب واي -MBT - كلاسيك إيطالي - ٦"	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٢١,٠٠	٣٩,٠٠	٤٤٥,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٠٠	٨,٠٠
صب واي - بولونيا – ديلي ساندوتش	١٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١٢,٠٠	٣٨,٠٠	٢٩٢,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
صب واي - صدر الدجاج، محمص	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٦,٠٠	٤١,٠٠	٣٣٢,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٠٠	١,٠٠
صب واي - الدجاج تاكو صب – ٦" الأبيض	٢٨٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	١٦,٠٠	٤٣,٠٠	٤٢١,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٠٠	٥,٠٠
صب واي - كلوب – ٦" الأبيض	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٥,٠٠	٤٠,٠٠	٢٩٧,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٠٠	١,٠٠
صب واي - كلوب ساندوتش – ١٢" إيطالي	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٦,٠٠	٢٢,٠٠	٨٣,٠٠	٦٩٣,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٨٤,٠٠	٧,٠٠
صب واي - كلوب ساندوتش – ١٢" القمح	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٧,٠٠	٢٣,٠٠	٨٩,٠٠	٧٢٢,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	٨٤,٠٠	٧,٠٠
صب واي - كومبو كولدكت – ١٢" إيطالي	١٨٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٦,٠٠	٤٠,٠٠	٨٣,٠٠	٨٥٣,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١٦٦,٠٠	١٢,٠٠
صب واي - كومبو	١٨٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٨,٠٠	٤١,٠٠	٨٨,٠٠	٨٥٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٠٠	١٦٦,٠٠	١٢,٠٠

obeikandl.com

كولد كت– ١٢" القمح										
صب واي - تربو كولد كت - ٦" الأبيض	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	١٣,٠٠	٣٩,٠٠	٣٦٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٦٤,٠٠	٤,٠٠
صب واي - لحم الخزير - ٦" الأبيض	٢٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢٨٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٨,٠٠	١,٠٠
صب واي - لحم الخزير – ديلي ساندوتش	١٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٤,٠٠	٣٧,٠٠	٢٣٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٤,٠٠	١,٠٠
صب واي - لحم الخزير والجبنة- ١٢" إيطالي	١٨٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٨,٠٠	١٨,٠٠	٨١,٠٠	٦٤٣,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٧٣,٠٠	٧,٠٠
صب واي - كومبو لحم الخزير والجبنة- ١٢	٢٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٥,٠٠	٤٥,٠٠	٣٠٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٨,٠٠	١,٠٠
صب واي- إيطالي، مبهر - ١٢" إيطالي	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٢,٠٠	٦٣,٠٠	٨٣,٠٠	١٠٤٣,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٣٧,٠٠	٢٣,٠٠
صب واي- إيطالي، مبهر –١٦" أبيض	٢٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢٤,٠٠	٣٨,٠٠	٤٦٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٠٠
صب واي- ساندوتش كرات اللحم- ١٢"	٢١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٢,٠٠	٤٤,٠٠	٩٦,٠٠	٩١٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٨,٠٠	١٧,٠٠
صب واي- ساندوتش كرات اللحم- ١٢"	٢٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٤,٠٠	٤٥,٠٠	١٠١,٠٠	٩٤٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٨,٠٠	١٧,٠٠
صب واي- كرات اللحم- ٦" أبيض	٢٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٦,٠٠	٤٤,٠٠	٤٠٤,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٣,٠٠	٦,٠٠
صب واي- اللحم- ٦" أبيض	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٢,٠٠	١٢,٠٠	٤٠,٠٠	٣٦٦,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٢,٠٠	٥,٠٠
صب واي- بيتزا صب- ٦ أبيض	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٢٢,٠٠	٤١,٠٠	٤٤٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٠,٠٠	٩,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

ملحق (أ) جدول تركيب الأغذية

الوزن (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٢,١٠	٧٥٠,٠٠	٢٢٣,٠٠	١٧٧,٠٠	٢١,٠٠	٢,٣٠	١٩٩,٠٠	,٩٤	١٨,٠٠	,١٢	٣,٩٠	,٢١	,٢٩	٢,٠٠	١١٨,٠٠	,٥٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٧,٧٠
,٠٠	٩٦,٦٧	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,١٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٢٧	,٠٢	,٠٢	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٦٧
,٠٠	٢٤٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠	٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤٠,٠٠	١٢٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	١٠٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٥,٠٠	٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠	٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	٩٣,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	١٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٩٠	,١٧	,٢٣	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٢٠	٢٩,٠٠	٦٩,٠٠	٣١,٠٠	٨,٠٠	١,٤٠	١٤,٠٠	,٠٠	٣,٠٠	,٠٣	٢,٢٠	,١٧	,٢٠	١٥,٠٠	٣٥,٠٠	٣,٨٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠
,٠٠	٤٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٨٠	٣٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٩٠	,٢٦	,٣٠	٤٠,٠٠	٤٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٣,٠٠
,٠٠	٢٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٠٠	٤٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٦	,٠٠	١٠٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠
,٨٩	١٠٦,٠٠	١٤٨,٩٤	٢٢٧,٣٩	٢٦,٨١	١,٧٩	١٦٣,٨٤	,٨١	١٩,٨٦	,١٠	٢,٦٨	,١٤	,٣٠	١٥,٠٠	٤٣,٦٩	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٠,٧٢
,٠٠	٢٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٦٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٢٣	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٥,٠٠
,٠٠	١١,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٢٠	٣٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,١٥	٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠
,٠٠	٣٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠	١٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٣,٨٠	,١٧	,٣٠	٤,٠٠	٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٥,٠٠
,٠٠	٥٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٥٠	٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٨٥	,٢٤	,٣٠	٤,٠٠	٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٥,٠٠
,٠٠	٧٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٢٧
١,٧٦	٧٢٣,٩١	٢٠٨,٣٧	٣١٢,٠٧	٣٢,٢٨	٢,٧٤	٢٥٠,٤٣	,٧٨	٤٣,٠٤	,١٦	٣,٦٢	,٣٢	,٥٣	,٩٨	١٤٦,٧٤	١,٧٦	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٥,٩٧
,٠٠	٧٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٥٠	١٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٧٥	,٢٦	,٥٣	,٠٠	٤٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١١,٠٠
,٠٠	٩٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٧٥	,٤٣	,٠٠	,٠٠	١٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٤,٠٠
,٠٠	٣٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠	١٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٤٠	٢٨٥,٠٠	٧٤,٠٠	٦٠,٠٠	١٢,٠٠	١,٦٠	٥١,٠٠	,١٠	٣,٠٠	,٠٢	,٥٠	,١٤	,٠٦	,٠٠	٣٧,٠٠	,١٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢,٠٠
,٠٠	٣٣,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٧٦	,٢٦	,٠٦	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٠٠
,٠٠	٦٤٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٦,٦٥	,٤٣	,٣٨	٣,٦٠	٤٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١١,٠٠
,٠٠	١٢٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٠٠	١٠,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٣,٠٠
,٠٠	٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٩	٢١,٠٠	٩,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	٢٤,٩٢	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٨٠	٣٣,٣٧	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,١٣	,٠٠	٩٢,٣٥	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	١٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٥	,١٢	,٠٠	٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	١٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٥	,١٢	,٠٠	٦,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	٣٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٨,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	٩٤٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٦٧,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠
,٠٠	٣١٣٩,٠٠	٩١٧,٠٠	٣٠٨,٠٠	٢٦,٠٠	٤,٣٠	٦٤,٠٠	٢,٣٣	٦٣,٠٠	,٤٨	٢,٠٠	,٣٤	,٢٧	١٥,٠٠	٧٥٣,٠٠	٥,١٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٢٥,٠٠
,٠٠	٣١٩٩,٠٠	١٠٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٠٠	٤٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٥,٠٠	٧٥٣,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٧,٠٠
,٠٠	١٦٥٢,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	٤,٠٠	٤٤,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	١٥,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠	,٠٠

obeikandl.com

| | | |

٩٠ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	صب واي- لحم بقر مشوي - ١٢ إيطالي	١٨٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤٢,٠٠	٢٣,٠	٨٤,٠٠	٦٨٩,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٨٣,٠٠	٨,٠٠
	صب واي- لحم بقر مشوي - ١٢ لمح	١٨٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٤١,٠٠	٢٤,٠	٨٩,٠٠	٧١٧,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٧٥,٠٠	٨,٠٠
	صب واي- لحم بقر مشوي - ٦ أبيض	٢٣٢,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٩,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢٨٨,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
	صب واي- لحم بقر مشوي – دهلي سلطة،	١٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٣,٠٠	٤,٠٠	٣٨,٠٠	٢٤٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٣,٠٠	١,٠٠
	صب واي- سلطة، كلوب	٣٣١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٤,٠٠	٣,٠٠	١٢,٠٠	١٢٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٦,٠٠	١,٠٠
	صب واي- سلطة، ترير كت كولد	٣٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٣,٠٠	١١,٠	١١,٠٠	١٩١,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٤,٠٠	٣,٠٠
	صب واي- سلطة، لحم بقر مشوي	٣١٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٢,٠٠	٣,٠٠	١١,٠٠	١١٧,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	١,٠٠
	صب واي- سلطة، فلفل حلو مشوي وسوفلان	٣٣١,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١٣,٠٠	١٧,٠	١٠,٠٠	٢٤٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٤,٠٠	٣,٠٠
	صب واي- سلطة، صدر الحبش	٣١٦,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	١١,٠٠	٢,٠٠	١٢,٠٠	٣١٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٩,٠٠	١,٠٠
	صب واي- سلطة، ديلايت تيالي	٢٦٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢,٠٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٥١,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	صب واي- غذاء هندي – ١٢ إيطالي	٢١٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٢٩,٠٠	٥٧,٠٠	٩٤,٠٠	٩٨٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٠٠	١١,٠٠
	صب واي- غذاء هندي – ١٢ لمح	٢١٩,٠٠٠	١,٠٠٠	كل	٣١,٠٠	٥٨,٠٠	١٠٠,٠٠	١٠١٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	٥٦,٠٠	١١,٠٠

opelkanol.com

صب واي- غذاء بحري وسرطان- ٦" أبيض	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	١٩,٠٠	٣٨,٠٠	٤١٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٤,٠٠	٣,٠٠
صب واي- شريحة لحم وجبنة - ٦" أبيض	٢٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	١٠,٠٠	٤١,٠٠	٣٨٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٧٠,٠٠	٦,٠٠
صب واي- شريحة لحم وجبنة – ١٢" إيطالي	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٣,٠٠	٣٢,٠٠	٨٣,٠٠	٧٦٥,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٨٢,٠٠	١٢,٠٠
صب واي- لحم تونا - ٦" أبيض	٢٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٣٢,٠٠	٣٨,٠٠	٥٢٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٦,٠٠	٥,٠٠
صب واي- لحم تونا - ديلي ساندوتش، lit	١٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٩,٠٠	٣٨,٠٠	٢٧٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٦,٠٠	٢,٠٠
صب واي- صدر الحبش - ١٢" قمح	١٩٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٢,٠٠	٢٠,٠٠	٨٨,٠٠	٦٧٤,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٦٧,٠٠	٦,٠٠
صب واي- صدر الحبش - ٦" أبيض	٢٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٢٧٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٩,٠٠	١,٠٠
صب واي- صدر الحبش - ديلي ساندوتش	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٤,٠٠	٣٨,٠٠	٢٣٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٢,٠٠	١,٠٠
صب واي- صدر الحبش واللحم- ٦"	٢٣٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	٥,٠٠	٣٩,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٤,٠٠	١,٠٠
صب واي- ديلايت تيلي - ٦" أبيض	١٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
صب واي- ديلايت تيلي - ٦" قمح	١٨٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٣,٠٠	٤٤,٠٠	٢٣٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
تاكو بيل – بوريتو سوبريم	١٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢٢,٠٠	٥٥,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٣,٠٠	٨,٠٠
تاكو بيل – بوريتو سوبريم، خفيف	٢٤٨,٠٠٠٠	١٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٨,٠٠	٥٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

	تاكو بيل – بوريتو، ٧- طبقات، خفيف	٢٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	٩,٠٠	٦٧,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – بوريتو، الفول	٢٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١٤,٠٠	٦٣,٠٠	٣٨٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٩,٠٠	٤,٠٠
	تاكو بيل – بوريتو، الفول، الخفيف	١٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٦,٠٠	٥٥,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – بوريتو، لحم البقر	٢٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٢١,٠٠	,٤٨,٠٠	٤٣١,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٧,٠٠	٨,٠٠
	تاكو بيل – بوريتو، الدجاج، الخفيف	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٦,٠٠	٤٥,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – بوريتو، الدجاج، سوبر	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٠,٠٠	٦٢,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٠,٠٠
٧٣٠	تاكو بيل – لفافات القرفة	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٦,٠٠	١٩,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٣١	تاكو بيل – قورديتا، لحم البقر، سوبريم	١٥٤,٠٠٠٠	٥,٥٠٠	أوقية	١٤,٠٠	١٣,٠٠	٣١,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٦,٠٠
٧٣٢	تاكو بيل – قورديتا، الدجاج، المشوي	١٥٤,٠٠٠٠	٥,٥٠٠	أوقية	١٧,٠٠	١٤,٠٠	٢٨,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٥,٠٠
٧٣٣	تاكو بيل – قورديتا، شريحة اللحم، المشوي	١٥٤,٠٠٠٠	٥,٥٠٠	أوقية	١٧,٠٠	١٤,٠٠	٢٧,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٥,٠٠
٧٣٤	تاكو بيل – ميكسي ميلت، لحم البقر، كبير	١٣٣,٠٠٠٠	٤,٧٥٠	أوقية	١٦,٠٠	١٥,٠٠	٢٣,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٧,٠٠
	تاكو بيل – ناتشوس	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٧,٠٠	١٨,٠٠	٣٧,٠٠	٣٤٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٩,٠٠	٦,٠٠
	تاكو بيل – ناتشوس بيل غراند	٢٨٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٢٢,٠٠	٣٥,٠٠	٦١,٠٠	٦٤٩,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣٦,٠٠	١٢,٠٠
٧٣٥	تاكو بيل – ناتشوس سوبريم، لحم البقر	٩٨,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	أوقية	١٤,٠٠	٢٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٣٠,٠٠	٨,٠٠
	تاكو بيل – بيتوس والجبنة	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٩,٠٠	١٩,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٦,٠٠	٤,٠٠
	تاكو بيل – بيتزا،	٢٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	٣٧,٠٠	٤٠,٠٠	٥٧٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٢,٠٠	١١,٠٠

obeikandl.com

	مكسيكي										
	تاكو بيل – السلطة، تاكو	٥٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٠٠	٦١,٠٠	٥٥,٠٠	٩٠٥,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٨٠,٠٠	١٩,٠٠
	تاكو بيل – السلطة، تاكو، بدون القشور	٥٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٣١,٠٠	٢٢,٠٠	٤٨٤,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	١٤,٠٠
	تاكو بيل – السلطة، تاكو، الخفيفة	٤٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	٩,٠٠	٣٥,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – الصلصة	١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – تاكو	٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١١,٠٠	١١,٠٠	١٨٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣٢,٠٠	٥,٠٠
٧٣٦	تاكو بيل – تاكو، ديل ديكر	١٤٠,٠٠٠٠	٥,٠٠٠	أوقية	١٤,٠٠	١٥,٠٠	٣٨,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠
	تاكو بيل – تاكو، الخفيف	٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٥,٠٠	١١,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	٤,٠٠
	تاكو بيل – تاكو، الناعم	٩٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١٢,٠٠	١٨,٠٠	٢٢٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٢,٠٠	٥,٠٠
	تاكو بيل – تاكو، الناعم، الدجاج، L	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٥,٠٠	٢٦,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – تاكو، الناعم، الخفيف	٩٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٥,٠٠	١٩,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٤,٠٠
٧٣٧	تاكو بيل – تاكو، الناعم، شريحة اللحم، مشوي	١٢٦,٠٠٠٠	٤,٥٠٠	أوقية	١٥,٠٠	١٠,٠٠	٢٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٢,٥٠
٧٣٨	تاكو بيل – تاكو، الناعم، شريحة اللحم، مشوي	١٦١,٠٠٠٠	٥,٧٥٠	أوقية	١٦,٠٠	١٤,٠٠	٢٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٥,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ٩١ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٥٣٠	٢٢٨٨٫٠٠	٩١٠٫٠٠	٢٦٦٫٠٠	٥٧٫٠٠	٣٧٠	٥٥٫٠٠	٢٫٠١	٥٤٫٠٠	٠٤٢	٤٤٠	٠٢٩	٠٢٣	٥٫٠٠	٥٨٫٠٠	٤٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٩٫٠٠
	٥٤٠	٢٣٤٨٫٠٠	٩٩٤٫٠٠	٢٧٣٫٠٠	٥٩٫٠٠	٣٨٠	٥٦٫٠٠	٢٫٠٧	٥٦٫٠٠	٠٤٣	٤٥٠	٠٣٠	٠٢٤	٥٫٠٠	٥٩٫٠٠	٤٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٩٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٣٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٫٠٠	٥٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٦٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	١٣٦٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٢٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٤٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٣٫٠٠	١٤١٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٢٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	١٣٦٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	١٣٦٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١١٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	١٣٦٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٠٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٠	٢٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٢٫٠٠	١٣٦٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٣٠	٢٠٢٧٫٠٠	٦٤١٫٠٠	٣٣٦٫٠٠	٣٢٫٠٠	٤٤٠	٢٣٫٠٠	٦٥٤	٩١٫٠٠	٠٫٢٦	٧٫٠٠	٠٫٣٨	٠٫٥١	٥٫٠٠	١٠٧٫٠٠	٢٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٩٦٧٫٠٠	٥٥٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٤٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٠٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٠٠	٨٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٫٠٠	٨٧٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٦٫٨٠	١٥٥٦٫٠٠	٩٠٩٫٠٠	٤٥٦٫٠٠	٤٣٫٠٠	٤٫٢٠	٢٣١٫٠٠	٢٫٥٤	٣٦٫٠٠	٠٫٣٨	٥١٠	٠٫٤٦	٠٫٣٣	٦٫٠٠	١١٩٫٠٠	٠٫٨٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٢٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٨٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٫٠٠	٦٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٥٢٠٫٠٠	٦٠٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٢٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٩١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٤٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٫٠٠	٥٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٫٠٠	٦٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٨١٫٠٠	٥٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	١٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٩٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٣٠٫٠٠	٤٩٥٫٠٠	٢٥٫٠٠	٤٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	١٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٨٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٤٨٫٠٠	٤٩٥٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	١٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٣٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٠٠	١٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٤٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣١٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٠	١٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٧٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٨٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٥٠	٧٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٨٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

| | | |

٩٢٢ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	تاكو بيل – تاكو، الناضج، سوبريم، L	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٤,٠٠	٥,٠٠	٢٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – تاكو، سوبريم، الخفيف	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٤,٠٠	٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
	تاكو بيل – توستادا	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٩,٠٠	١١,٠٠	٢٧,٠٠	٢٤٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٦,٠٠	٤,٠٠
	ويتنيز – بوكر إلجبنة، ديلوكس، Jr	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٨,٠٠	١٧,٠٠	٣٦,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٠,٠٠	٦,٠٠
	ويتنيز – بوكر إلجبنة، اللحم، Jr	١٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٢٠,٠٠	١٩,٠٠	٣٤,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٧,٠٠
	ويتنيز – بوكر إلجبنة، Jr	١٣٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٧,٠٠	١٣,٠٠	٣٤,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٦,٠٠
	ويتنيز – بوكر إلجبنة، وجبة الفطر	١٢٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٧,٠٠	١٣,٠٠	٣٣,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٦,٠٠
	ويتنيز – ساندوتش كلوب الدجاج	٢١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٣١,٠٠	٢٠,٠٠	٤٤,٠٠	٤٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٠,٠٠	٤,٠٠
	ويتنيز – الدجاج، مع الخبز، ساندوتش	٢٠٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٢٨,٠٠	١٨,٠٠	٤٤,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٣,٥٠
	ويتنيز – الدجاج، المشوي، ساندوتش	١٨٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٢٧,٠٠	٨,٠٠	٣٥,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٥,٠٠	١,٥٠
	ويتنيز – الدجاج، الهبر، ساندوتش	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٢٨,٠٠	١٥,٠٠	٤٣,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٥,٠٠	٢,٥٠
	ويتنيز – تشيلي، الكبير	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	٢٨,٠٠	٩,٠٠	٣١,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٤,٠٠
	ويتنيز – تشيلي، الصغير	٢٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	تكل	١٩,٠٠	٦,٠٠	٢١,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٠٠

opelkandi.com

ويندوز – فرنش فرايز، كبير الحجم	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٧,٠٠	٢٣,٠٠	٦١,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠
ويندوز – فرنش فرايز، الوسط	١٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٥,٠٠	١٧,٠٠	٥٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠
ويندوز – فرنش فرايز، الصغير	٩١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٣,٠٠	١٢,٠٠	٣٣,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
ويندوز – حلويات مشتقات اللبن فروستي، aL	٤٠٢,٢٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١٧,٠٠	٩١,٠٠	٥٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٩,٠٠
ويندوز – حلويات مشتقات اللبن فروستي، Me	٣٢١,٧٧٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١٣,٠٠	٧٦,٠٠	٤٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٧,٠٠
ويندوز – حلويات مشتقات اللبن فروستي، Sm	٢٤١,٣٣٢٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١٠,٠٠	٥٧,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٥,٠٠
ويندوز – همبرغر، اللحم، الكبير Cl	٢٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٠٠	٣٠,٠٠	٤٦,٠٠	٥٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٠٠,٠٠	١٢,٠٠
ويندوز – همبرغر، كلاسيك الكبير	٢٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٢٣,٠٠	٤٤,٠٠	٤٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	٧,٠٠
ويندوز – همبرغر، Jr	١١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١٠,٠٠	٣٤,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٥٠
ويندوز – همبرغر، وجبة الطفل	١١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٠٠	١٠,٠٠	٣٣,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٥٠
ويندوز – همبرغر، فردي مع/ cve	٢١٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٢٠,٠٠	٣٧,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٧٠,٠٠	٦,٠٠
ويندوز – همبرغر، فردي، سادة	١٣٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	١٦,٠٠	٣١,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٥,٠٠	٦,٠٠
ويندوز – البطاطا، محمرة مع/ اللحم و	٣٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	١٧,٠٠	٧٥,٠٠	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠
ويندوز – البطاطا، محمرة مع/ البروكلي	٤١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١٤,٠٠	٧٧,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

	ويندیز – البطاطا، مخبوزة مع/ الجبنة	٣٨٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٢٤,٠٠	٧٤,٠٠	٥٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٨,٠٠
	القلعة البيضاء – ساندوتش برغر الجبنة	٦٤,٨٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٨٠	١١,٢٠	١٥,٥٣	١٩٩,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القلعة البيضاء – ساندوتش الدجاج	٦٣,٧٨٦٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٩٩	٧,٤٥	٢٠,٤٩	١٨٥,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	القلعة البيضاء – ساندوتش السمك، دون	٥٩,٣٣٣٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٧٨	٤,٩٨	٢٠,٨٧	١٥٥,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤١
	القلعة البيضاء – فرنش فرايز	٩٦,٨٣٠٠	١,٠٠٠	طلب واحد	٢,٤٩	١٤,٧٠	٣٧,٧٣	٣٠١,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٤
	القلعة البيضاء – ساندوتش الهمبرغر	٥٨,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٨٨	٧,٩٤	١٥,٣٨	١٦١,٢٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,١٣
	القلعة البيضاء – رقائق البصل	٩٢,١٣٥٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٧٢	١٦,٥٥	٣٨,٨٣	٣٢٨,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٢
	القلعة البيضاء – رقائق البصل	٦٠,١٧٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٩١	١٣,٣٨	٢٦,٦٢	٢٤٥,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦١
	القلعة البيضاء – ساندوتش النقانق والبيض	٩٦,٢٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٥٥	٢٢,٠٢	١٦,٠٥	٣٢٢,٣٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٣
	القلعة البيضاء – ساندوتش النقانق	٤٨,٦٦٧٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٦٧	١٢,٢٩	١٣,٣٠	١٩٦,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٥
	سلاسل المطاعم – الأخرى										
٦٥	باغلز برغر – باغل، بانوبير	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
٦٦	باغلز برغر – باغل، الفرقة	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٦٠,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٦٧	باغلز برغر – باغل، البيض	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٠٠	٥٧,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٥٠

obeikandl.com

٦٨	باغلز برغر – باغل، جميع المكونات	١٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢,٠٠	٥٨,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٩	باغلز برغر – باغل، الثوم	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٥٧,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٠	باغلز برغر – باغل، العسل G	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢,٥٠	٥٨,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٧١	باغلز برغر – باغل، البصل	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٥٧,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٢	باغلز برغر – باغل، سادة	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٥٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٣	باغلز برغر – باغل، بوبي S	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٥٠	٥٧,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٤	باغلز برغر – باغل، بومبيرن	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٥٠	٥٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٥	باغلز برغر – باغل، الملح	١٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٥٥,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٦	باغلز برغر – باغل، السمسم	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢,٥٠	٥٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٧٧	باغلز برغر – باغل، سن - دراي	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٥٠	٥٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٤	باغلز برغر – باغل، ساندوتش BLT	١٨٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٨,٠٠	٦١,٠٠	٤٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٧,٠٠
٧٨	باغلز برغر – باغل، براوني تشنك شوكولا	٧٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٩,٠٠	٣٩,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٥,٠٠	٧,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المتلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

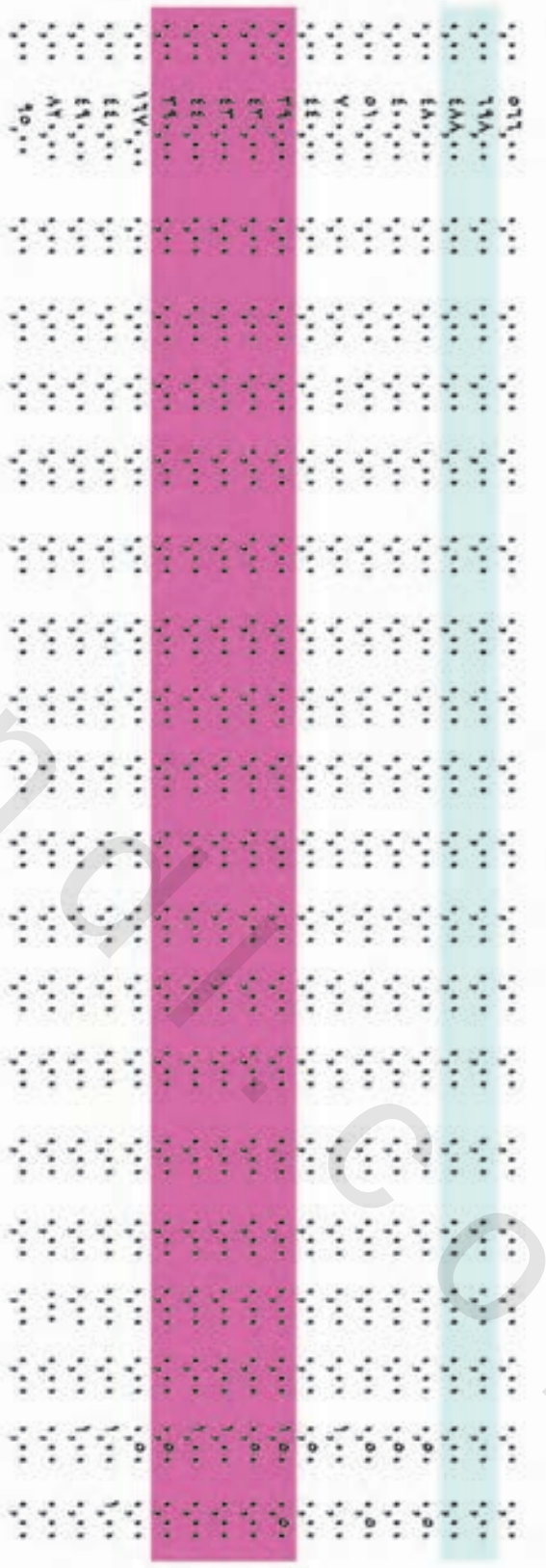
ملحق رقم (أ)

جدول تركيب الأغذية — الملحق ٢٣٦

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٠٠	١٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٠٠	١٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٦٫٠٠	٤٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٧٠٫٠٠	٤٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٠٫٠٠	٦٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٧٠٫٠٠	٤٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٩٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٢٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٥١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٣٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	١٠٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٦٠٫٠٠	١٫٣٦	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٦٠٫٠٠	١٤٦٠٫٠٠	٨٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	١٫٧٧	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٦٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	١٫٠٢	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٥٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦١٠٫٠٠	٤٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٨٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٧٠٫٠٠	١٣١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	١٣١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٤٠٫٠٠	١٣١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٦١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٩٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٠١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٩٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٦٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٢٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

ملحق رقم (١)



obeikandl.com

رقم الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالقرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٧٩		بالظر برغر – لوح البرغر	٩٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	٣٦,٠٠	٣٩,٠٠	٤٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	١١,٠٠
٨٠		بالظر برغر – برغردون	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٨,٠٠	٣٩,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠
٨١		بالظر برغر – لفيفة، نيئ	٢٤٤,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٥,١٠	١٣,٠٠	١٦,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٠	١٥,٠٠	٤,٥٠
٨٢		بالظر برغر – فاهيتا الدجاج	٢٥٠,٠٠٠٠	١٠,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	١٠,٠٠	٦٦,٠٠	٤٦٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٠,٠٠	٤,٥٠
٨٣		بالظر برغر – سلطة الدجاج،	١١٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢٤,٠٠	٣,٠٠	٤,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٩٥,٠٠	١,٠٠
٨٤		بالظر برغر – الدجاج، أزتك	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٨,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٥,٠٠	٠,٥٠
٨٥		بالظر برغر – شابل كيلاتيرو	٢٤٦,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٨,٠٠	٧,٠٠	٢٨,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٨٦		بالظر برغر – تشيلي، الكبير	٢٤٤,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	١٣,٠٠	٧,٠٠	٢٦,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢٠,٠٠	١,٥٠
٨٧		بالظر برغر – الشورية، اللحم	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٤,٠٠	٩,٠٠	٢٥,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٢,٥٠
٨٨		بالظر برغر – الشورية، الكلوم	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٨,٠٠	٧,٠٠	١٨,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٠
٨٩		بالظر برغر – جبنة الكرية	٢٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	٨,٠٠	١,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠
٩٠		بالظر برغر – جبنة الكرية	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٦,٠٠
٩١		بالظر برغر – جبنة الكرية	٢٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٤,٥٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠

opelkandi.com

٩٢	باغلز برغر – جبنة الكريمة، تشيف	٢٦,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٤,٥٠
٩٣	باغلز برغر – جبنة الكريمة، كوكو	٢٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٤,٥٠
٩٤	باغلز برغر – جبنة الكريمة، جاردن	٢٨,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	٨,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٥,٠٠
٩٥	باغلز برغر – جبنة الكريمة، جاردن	٢٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٤,٥٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
٩٦	باغلز برغر – جبنة الكريمة، الأعشاب	٢٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٤,٥٠	٣,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
٩٧	باغلز برغر – جبنة الكريمة، العسل	٢٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
٩٨	باغلز برغر – جبنة الكريمة، جالا	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	٨,٠٠	١,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
٩٩	باغلز برغر – جبنة الكريمة، سالم	٢٩,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	١,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
١٠٠	باغلز برغر – جبنة الكريمة، سترا	٢٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٤,٥٠	٥,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
١٠١	باغلز برغر – جبنة الكريمة، صن	٢٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٤,٥٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
١٠٢	باغلز برغر – جبنة الكريمة، برية	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	٨,٠٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
١٠٣	باغلز برغر – الخيار والشبت	٢٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٨,٠٠	١٥,٠٠	٦٢,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٨,٠٠
١٠٤	باغلز برغر – جاردن النباتي	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٢,٠٠	١,٥٠	١١,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٠٥	باغلز برغر – جمبو، كاجون	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونية	٣,٠٠	٤,٥٠	١٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
١٠٦	باغلز برغر – الحمص	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	مقدار نجرفة	٥,٠٠	٩,٠٠	١٣,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
١٠٧	باغلز برغر – جالا	٢٨٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة	٩,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٠

obeikandi.com

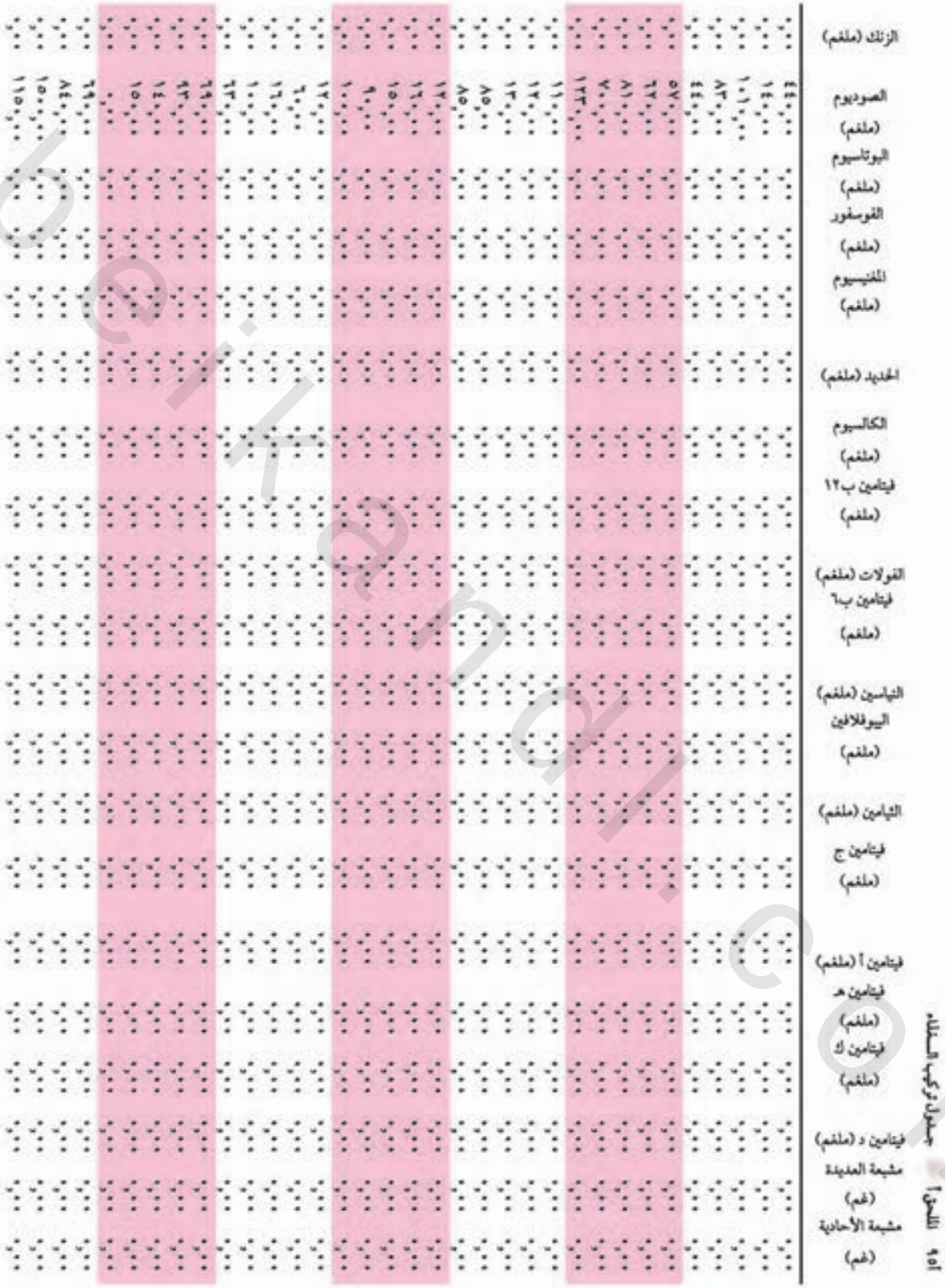
١٠٨	هاسينيو باغلز برغر – كينو برويج	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	سائلة أونصة سائلة	١,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٠٩	باغلز برغر – ليوناردو دا فينشي	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٩,٠٠	١١,٠٠	٦٢,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٠,٠٠	٦,٠٠
١١٠	باغلز برغر – الشرق أوسطي	٢٣١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	٢٤,٠٠	٧٤,٠٠	٦١٠,٠٠	٠,٠٠	٨٫٠٠	٣٠,٠٠	١١٫٠٠
١١١	باغلز برغر – أوليفيا دي هامي	٢٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٩,٠٠	١٧,٠٠	٦٢,٠٠	٥٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٧٥,٠٠	٨,٠٠
١١٢	باغلز برغر – الشورية، الدجاج	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	١٠,٠٠	٣,٥٠	٢٥,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٠٠	١,٠٠
١١٣	باغلز برغر – الشورية، جاردن S	٢٤٧٫٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	٦,٠٠	١٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١٠,٠٠	٣,٠٠
١١٤	باغلز برغر – الشورية، مارسيلو	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١١٥	باغلز برغر – الشورية، ديك الحبش L	٢٢٧,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	١٤,٠٠	٢,٥٠	١٧,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٥٠
١١٦	باغلز برغر – الخضراء، راتاتوي	٢٤٤,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٩,٠٠	١٢,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
١١٧	باغلز برغر – القراولة برو	٢٢٧٫٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١١٨	باغلز برغر – سلطة التونا	١١٦,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٢,٠٠	١٩,٠٠	٩,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٣,٠٠
١١٩	باغلز برغر – ساندونش كلوب الحبش	٢٥٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٣١,٠٠	٥٨,٠٠	٦٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥٥,٠٠	٥,٠٠
١٢٠	باغلز برغر – أورزو الحبش، T	٢٤١,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أوقية	٨,٠٠	٣,٠٠	١٣,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٥,٠٠	٠,٥٠
١٢١	باغلز برغر – لحم	٢٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	١٣,٠٠	٦٧,٠٠	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٥,٠٠

obeikandl.com

١٢٢	الحيش، عشبي باغلز برغر – لحم الحيش، حار hS	٢٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٨,٠٠	٦٨,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣,٠٠	٣,٥٠
١٢٣	باغلز برغر – لحم الحيش، سانتا	٢٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	٩,٠٠	٦٣,٠٠	٤٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٠٠
٢٢٠	دينيس – كل الصفقة الأميركي	٣٦٨,٥٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٨,٠٠	٦٢,٠٠	٩,٠٠	٧١٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٦٨٦,٠٠	٢٠,٠٠
٢٢١	دينيس – اللحم، ٤ أشرطة	٢٨,٣٥٠٠	٤,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	١٨,٠٠	١,٠٠	١٦٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٥,٠٠
٢٢٢	دينيس – باغل، الجاف	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١,٠٠	٤٦,٠٠	٢٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٢٣	دينيس – فاهيتا تكساس الدجاج الكبير	٤٨١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٤٩,٠٠	٧٠,٠٠	٢٥,٠٠	١٢١٧,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٥١٨,٠٠	١٩,٠٠
٢٢٤	دينيس – مرق الثقائق والبسكويت	١٩٨,٤٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٨,٠٠	٢١,٠٠	٤٥,٠٠	٣٩٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٦,٠٠
٢٢٥	دينيس – البسكويت، مع الزبدة	٨٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١١,٠٠	٣٩,٠٠	٢٧٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠
٢٢٦	دينيس – كعكات ساخنة بحليب الخض (٣)	١٤١,٧٥٠٠	٣,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٧,٠٠	٩٥,٠٠	٤٩١,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٢٢٧	دينيس – شريحة الدجاج المقلية والبيض	٢٢٦,٨٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٢٢,٠٠	٣٦,٠٠	٩,٠٠	٤٣٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٤٠,٠٠	١٢,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم - غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com


جدول تركيب السمك
١٥١ اللحوم
الزنك (ملغم)
الصوديوم (ملغم)
البوتاسيوم (ملغم)
الفوسفور (ملغم)
المغنيسيوم (ملغم)
الحديد (ملغم)
الكالسيوم (ملغم)
فيتامين ب١٢ (ملغم)
الفولات (ملغم)
فيتامين ب٦ (ملغم)
النياسين (ملغم)
البيوفلافين (ملغم)
الثيامين (ملغم)
فيتامين ج (ملغم)
فيتامين أ (ملغم)
فيتامين هـ (ملغم)
فيتامين ك (ملغم)
فيتامين د (ملغم)
مشيمة العديدة (غم)
مشيمة الأحادية (غم)

ملحق رقم (١)

| | | |

٩٦ الملحق كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٢٢٨	دنيس – شريحة لحم الدجاج المقلية سكيل	٧٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٦٠,٠٠	١٠٤,٠٠	١١٩,٠٠	١٧٤٥,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٦٠٧,٠٠	٢٨,٠٠
٢٢٩	دنيس – نقانق القرنة الفرنسية oT	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٢٣,٠٠	٤٩,٠٠	١٢٤,٠٠	١٠٣٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٢١,٠٠
٢٣٠	دنيس – نقانق القرنة سلام	٣٦٨,٥٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٢٨,٠٠	٧٨,٠٠	٦٨,٠٠	١١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٣٥,٠٠	٢٦,٠٠
٢٣١	دنيس – بطاطا كونتري المقلية	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٢٣,٠٠	٥١٥,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٨,٠٠	٨,٠٠
٢٣٢	دنيس – فلافل البيض، بدون البيض	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠	٧١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١,٠٠
٢٣٣	دنيس – بينيدكت البيض	٤٢٥,٢٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٤,٠٠	٤٦,٠٠	٣٤,٠٠	٦٩٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥١٥,٠٠	١١,٠٠
٢٣٤	دنيس – الكعك الإنجليزي، بلوتف، ١ mini	١١٣,٤٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٣٥	دنيس – توزيلا الطحين والصلصة	١٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٦,٠٠	٨,٠٠	٥٠,٥٠	٢٨١,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٢٣٦	دنيس – فرنش سلام	٣٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٤٤,٠٠	٧١,٠٠	٥٨,٠٠	١٠٢٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٧٧,٠٠	٢٠,٠٠
٢٣٧	دنيس – فرنش توست (٢)	١٩٩,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٢٤,٠٠	٥٤,٠٠	٥٠٧,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢١٩,٠٠	٦,٠٠
٢٣٨	دنيس – فرائد سلام سلوفر	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٢,٠٠	٤٦,٠٠	٥٨,٠٠	٧٨٩,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٨٧,٠٠	١٤,٠٠
٢٣٩	دنيس – لفحص	١١٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٤١	دنيس – اللحم، مطوي، مقطع شرائح	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٥,٠٠	٣,٠٠	٢,٠٠	٩٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١,٠٠

opelkanal.com

٢٤٠	دينيس – عجة جبنة الشيدر واللحم	٢٨٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٠٠	٥٨١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٧٢,٠٠	٨,٠٠
٢٤٢	دينيس – هاشد براونز	١١٣,٤٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٢,٠٠	١٤,٠٠	٢٠,٠٠	٢١٨,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٢٤٣	دينيس – كلوغز الحبوب الجافة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٢,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٤٤	دينيس – لاميرجاك سلام	٥٣٨,٦٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٥٤,٠٠	٧٠,٠٠	١١٨,٠٠	١٢٥٩,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٤٨١,٠٠	١٨,٠٠
٢٤٥	دينيس – مقلاة لحمي اللحم	٤٢٥,٢٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	٤١,٠٠	٩٣,٠٠	٢٤,٠٠	١١٤٧,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	٤٦٠,٠٠	٢٦,٠٠
٢٤٦	دينيس – الشوفان المفروش وفيكسين	٥٣٨,٦٥٠٠	١,٠٠٠	حصة	١٣,٠٠	٦,٠٠	٩٥,٠٠	٤٦٠,٠٠	٧,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٣,٠٠
٢٤٧	دينيس – بيضة واحدة	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٠,٠٠	٣,٠٠
٢٤٨	دينيس – غراند سلام الأصلي	٢٨٣,٥٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣٤,٠٠	٥٠,٠٠	٦٥,٠٠	٧٩٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٤٦٠,٠٠	١٤,٠٠
٢٤٩	دينيس – قطعة اللحم والبيض	٣٥٤,٣٨٠٠	١,٠٠٠	حصة	٥٥,٠٠	٤٧,٠٠	٦,٠٠	٦٧٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٧١,٠٠	١٣,٠٠
٢٥٠	دينيس – كويكر الشوفان المفروش	١١٣,٤٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٥,٠٠	٢,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٥١	دينيس – مرق النقانق	١١٣,٤٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣,٠٠	١٠,٠٠	٦,٠٠	١٢٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٢,٠٠
٢٥٢	دينيس – النقانق، ٤ وصلات	٨٥,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	لكل	١٦,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٣٥٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٤,٠٠	١٢,٠٠
٢٥٣	دينيس – شريحة لحم سيرالبون، والبيض	٢٥٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٤٣,٠٠	٤٩,٠٠	١,٠٠	٦٢٢,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٥٧٢,٠٠	١٨,٠٠
٢٥٤	دينيس – شريحة لحم عظمة T والبيض	٣٩٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٧٣,٠٠	٧٧,٠٠	١,٠٠	٩٩١,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٦٥٧,٠٠	٣١,٠٠
٢٥٥	دينيس – التوست، الجاف، شريحة واحدة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	شريحة	٣,٠٠	١,٠٠	١٧,٠٠	٩٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٥٦	دينيس – إفطار بيضتين	٣١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	٣١,٠٠	٦٧,٠٠	٢٤,٠٠	٨٢٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٥٣٨,٠٠	١٧,٠٠
٢٥٧	دينيس – عجة نهاية المطاف	٣٦٨,٥٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	٤٧,٠٠	٩,٠٠	٥٩٤,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٦٣٩,٠٠	١٢,٠٠

obeikandl.com

٢٥٨	دونيس – النباتي – عجة الجبنة	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٣٩,٠٠	٩,٠٠	٤٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٦٤٤,٠٠	١٣,٠٠
	دانكن دونات – التفاح المحشو ب C	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١١,٠٠	٣٣,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – البافاريان المحشو ب	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١١,٠٠	٣٢,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – توت العليق المحشو	٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٨,٠٠	٢٩,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – حلقة حليب الحمض،	٧٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٤,٠٠	٣٧,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – حلقة الكيك، السادة	٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٧,٠٠	٢٥,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – حلقات الشوكولا،	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٥٠	٢١,٠٠	٣٤,٠٠	٣٢٤,٠٠	٠,٠٠	١,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – لفافة القهوة، جلاس	٨١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١٢,٠٠	٣٧,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – كوكيز، الشوكولا	٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١٠,٠٠	٢٥,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – كوكيز، الشوكولا	٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١١,٠٠	٢٣,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – كوكيز، الشوفان المجروش P	٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – الكرواسان، اللوز	١٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	٢٧,٠٠	٣٨,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – الكرواسان، الشوكولا	٩٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٢٩,٠٠	٣٨,٠٠	٤٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – الكرواسان، السادة	٧٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١٩,٠٠	٢٧,٠٠	٣١٠,٠٠	٠٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات –	٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٨,٠٠	١٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandi.com

الكمكة، المزجج F										
دانكن دونات — المشو، الجلي	٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٩,٠٠	٣١,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — المشو، الليمون	٧٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١٢,٠٠	٣٣,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، التفاح و	١٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٨,٠٠	٥٢,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، الموز Nu	١٠٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١٠,٠٠	٤٩,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، توت العليق	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٨,٠٠	٤٦,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، النخالة مع/ R	١٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٩,٠٠	٥١,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، الذرة	٩٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١٢,٠٠	٥١,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠
دانكن دونات — الكمك، التوت البري	٩٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٩,٠٠	٤٤,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

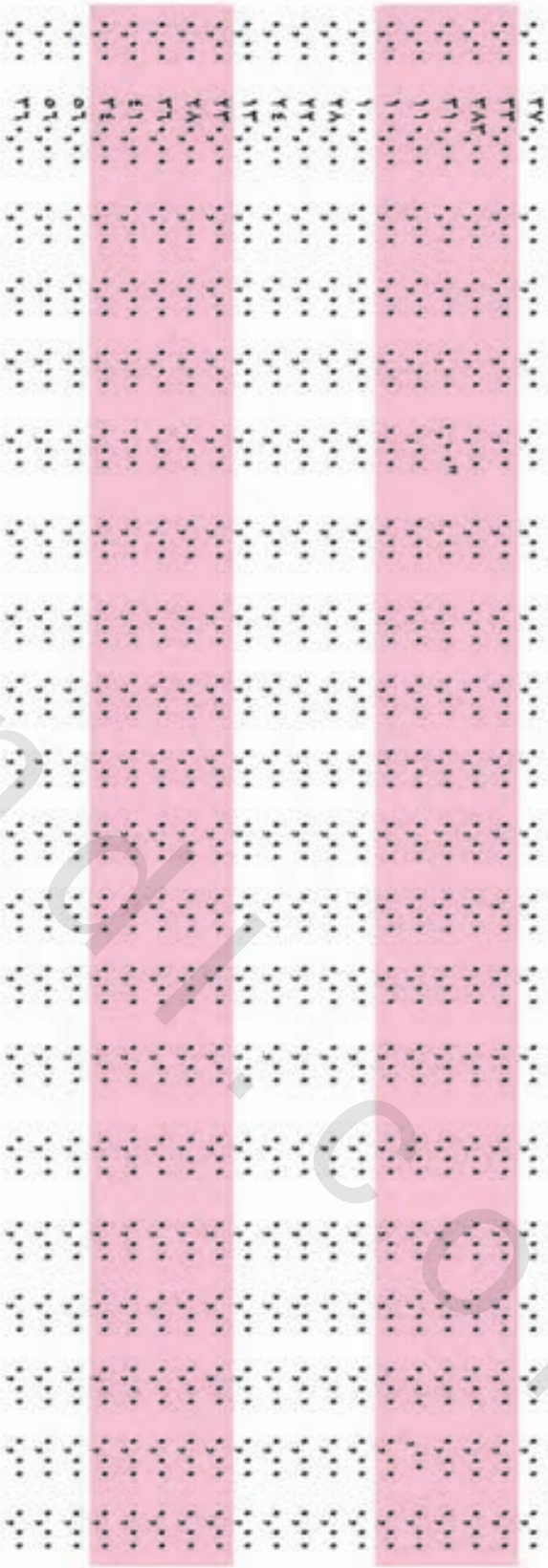
obeikandl.com

ملحق رقم (أ)

جدول تركيب الغذاء — الملحق ٩أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافون (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشيمة العديدة (غم)	مشيمة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	٦١٨٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٫١٠	١٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٦٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٤٨	١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٧٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٥٨	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٨	٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٣٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٨	٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧١٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٩٦	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٨	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٣١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢١٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٥٨	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٥٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٩٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٠	١٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٠	١٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٣٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٦٨	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٦١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٨٨	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٦	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٧٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٤٢	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٩٫٦٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٠٢٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٢٢	٢٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٫٨٠	٣٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٥٠٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٤٢	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٢٠	٤٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٠	٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٢٣٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٤٢	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٨٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٠٦	٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٧٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٨	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٤٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٦	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٣٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٫٩٤	١٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٠٫٨٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٤٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٦٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٢	٣٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٢٤	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٫٨٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٣٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٦٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٥٢٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٣٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٫٢٠	٣٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

orbikan.com



obeikandi.com

٩٨ الملحق كود USDA التصريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	دانكن دونات – الكعك، نكهة الشوكولاتة	١٠٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	١١,٠٠	٥١,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – حلقة الشوكولاتة، الشوكولا المميزة	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	١,٠٠٠	٢٥,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	دانكن دونات – حلقة المميزة، المزجج	٥٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٩,٠٠	٢٦,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٦٥	أيام أيشتاين – بهجة القوز	١٢٠,٠٠٠	١٢,٠٠٠	أرنبة ساقة	٨,٠٠	٤,٥٠	٢٩,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
٢٦٦	أيام أيشتاين – بهجة القوز، I	٤٨٠,٠٠٠	١٦,٠٠٠	أرنبة ساقة	٧,٠٠	٤,٠٠	٢٨,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٥٠
٢٦٧	أيام أيشتاين – بهجة القوز، N	٣٦٠,٠٠٠	١٢,٠٠٠	أرنبة ساقة	٨,٠٠	٠,٠٠	٢٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٢٦٨	أيام أيشتاين – أميركانو	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٦٩	أيام أيشتاين – أميركانو، محمد	٣٦٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٠	أيام أيشتاين – رفاق الكون، الأزرق	٢٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١,٠٠	١٩,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧١	أيام أيشتاين – رفاق الكون، القرفة	٢٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١,٠٠	١٩,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٢	أيام أيشتاين – رفاق الكون، السادة	٢٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٣	أيام أيشتاين – رفاق الكون، المقاعص	٢٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٤	أيام أيشتاين – رفاق	٢٨٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	١,٠٠	١٧,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

opelkanol.com

٢٧٥	أبناء أينشتاين – الخبز، صن- رقائق الخبز، سنف	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	٢,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٦	أبناء أينشتاين – الخبز، توت العليق	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧٧,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٧	أبناء أينشتاين – الخبز، شوكو شيب	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٣,٠٠	٧٦,٠٠	٣٧٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٢٧٨	أبناء أينشتاين – الخبز، القرفة R	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧٨,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٧٩	أبناء أينشتاين – الخبز، القرفة S	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٠٠	٧٤,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٠	أبناء أينشتاين – الخبز، التوت البري	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	١,٠٠	٧٨,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨١	أبناء أينشتاين – الخبز، البيض	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٣,٠٠	٦٩,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	١,٠٠
٢٨٢	أبناء أينشتاين – الخبز، كل شيء	١١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٢,٠٠	٧٥,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٣	أبناء أينشتاين – الخبز، الثوم، Ch	١١٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٣,٠٠	٧٩,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٢٨٤	أبناء أينشتاين – الخبز، العسل rG ٨	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٦٩,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٥	أبناء أينشتاين – الخبز، جالابينو	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧١,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٦	أبناء أينشتاين – الخبز، الموز والجوز	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٣,٠٠	٧٤,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠,	٠,٠٠	١,٠٠
٢٨٧	أبناء أينشتاين – الخبز، البصل، تشيب	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧١,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٨	أبناء أينشتاين – الخبز، السادة	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧١,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٨٩	أبناء أينشتاين – الخبز،	١١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٢,٠٠	٧٤,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	"٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٢٩٠	بومي ديب، أبناء أينشتاين – الخبز، بومير نيك	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٦٨,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩١	أبناء أينشتاين – الخبز، راي، ماريل	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٢,٠٠	٧٣,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩٢	أبناء أينشتاين – الخبز، الملح	١١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧٣,٠٠	٣٣٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩٣	أبناء أينشتاين – الخبز، السمسم ديب	١١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	٥,٠٠	٧٥,٠٠	٣٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٢٩٤	أبناء أينشتاين – الخبز، السبانخ Hc	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٦٨,٠٠	٣١٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩٥	أبناء أينشتاين – الخبز، مجفف- في الشمس	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٦٩,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩٦	أبناء أينشتاين – الخبز، عباد الشمس	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٥,٠٠	٦٦,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٢٩٧	أبناء أينشتاين – الخبز، كون النباتي	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٠٠	١,٠٠	٧٠,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢٩٨	أبناء أينشتاين – براوني، شوكو شوب	٧٩,٥٢٠٠	٢,٨٠٠	أوقية	٣,٠٠	١٥,٠٠	٥١,٠٠	٣٤٦,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٨,٠٠	٤,٠٠
٢٩٩	أبناء أينشتاين – كافيه أو لاتيه	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٦,٠٠	٣,٥٠	٩,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠
٣٠٠	أبناء أينشتاين – كافيه أو لاتيه، غير	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٦,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٣٠١	أبناء أينشتاين – كافيه لاتيه، مجمد	٤٨٠,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أونصة سائلة	٨,٠٠	٤,٥٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
٣٠٢	أبناء أينشتاين – كافيه أو لاتيه، غير F	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٩,٠٠	٠,٠٠	١٤,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٣٠٣	أبناء أينشتاين – كافيه أو لاتيه، العادي	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٩,٠٠	٥,٠٠	١٣,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٣,٥٠
٣٠٤	أبناء أينشتاين –	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة	٦,٠٠	٣,٥٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

٣٠٥	كاباتشينو أبناء أينشتاين – كاباتشينو، غير F	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠		سائلة أونصة سائلة	٦,٠٠	٠,٠٠	٩,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٣٠٦	أبناء أينشتاين –الجبنة الذائبة، مشوي	٢١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠		لكل	٢٥,٠٠	١٢,٠٠	٧٤,٠٠	٥٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٣٥,٠٠	٧,٠٠
٣٠٧	أبناء أينشتاين – سلطة الدجاج، eR	١١٣,٦٠٠٠	٤,٠٠٠		أوقية	١٦,٠٠	٧,٠٠	٤,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٠٠	١,٥٠
٣٠٨	أبناء أينشتاين – تشيلي، ديك الحبش، oL	١٩٨,٨٠٠٠	٧,٠٠٠		أوقية	٦,٠٠	٢,٥٠	٩,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
٣٠٩	أبناء أينشتاين – تشيلي، النباتي	١٩٨,٨٠٠٠	٧,٠٠٠		أوقية	٣,٠٠	٢,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣١٠	أبناء أينشتاين – سلطة الدجاج والخبز	٣٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠		لكل	٢٨,٠٠	٩,٠٠	٧٩,٠٠	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢,٠٠
٣١١	أبناء أينشتاين – الشوكولا، الساخنة، السفلي	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠		أونصة سائلة	٩,٠٠	٧,٠٠	٣٩,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠
٣١٢	أبناء أينشتاين – الشوكولا، الساخنة، R	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠		أونصة سائلة	٩,٠٠	١١,٠٠	٣٩,٠٠	٢٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٨,٠٠
٣١٣	أبناء أينشتاين – الشورية، الذرة، mA	١٩٨,٨٠٠٠	٧,٠٠٠		أوقية	٥,٠٠	٦,٠٠	٢٥,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	١,٥٠
٣١٤	أبناء أينشتاين – الشورية، EN الهار	١٩٨,٨٠٠٠	٧,٠٠٠		أوقية	٩,٠٠	٩,٠٠	١٥,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٢٥,٠٠	٢,٥٠

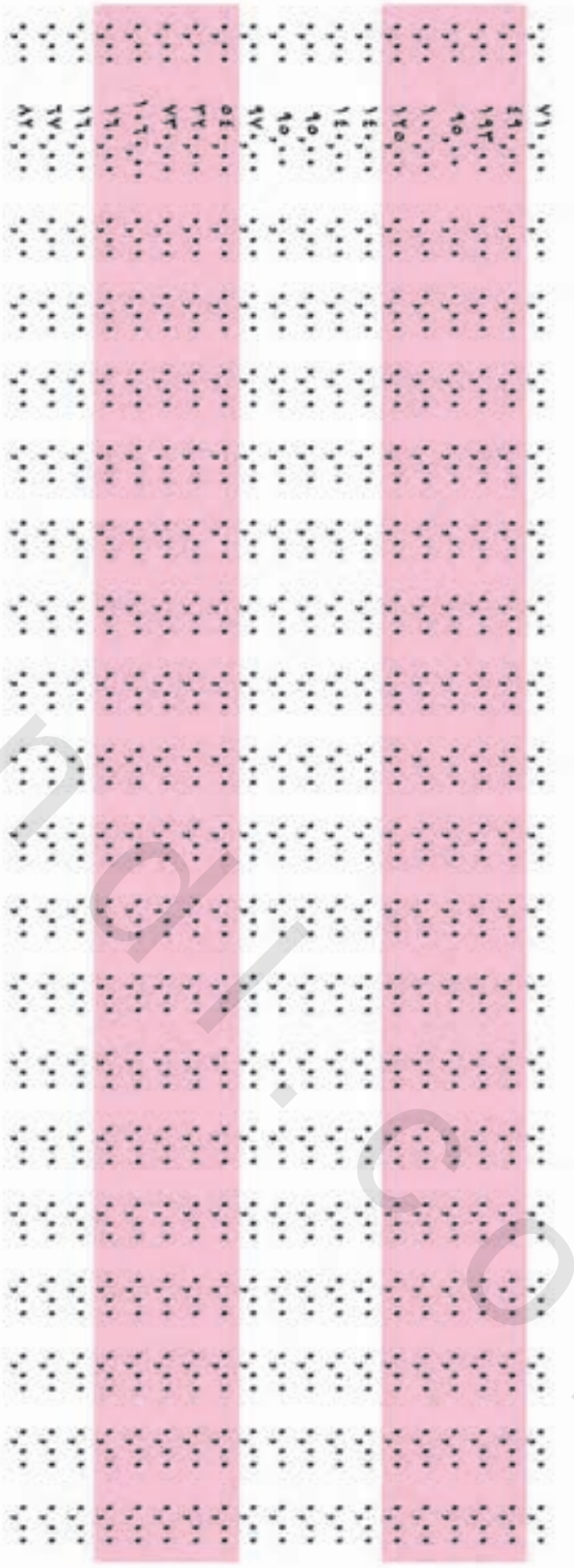
مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السلطة ٩٩ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الموسمور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠	٤٥٠	١٣٥٠	١٢٠	٨٤	١٤	٨٤٠	٢٫٤	٤٠٠	٢٫٠	١٨	٢٫٠	١٫٢	٩٠	٩٠٠	١٥	١٢٠	١٠	٢٠	٣٠
	٠٫٠	٤٨٠	١٤٠٠	١٢٠	٨٤	١٤	٨٤٠	٢٫٤	٤٠٠	٢٫٠	١٨	٢٫٠	١٫٢	٩٠	٩٠٠	١٥	١٢٠	١٠	٢٠	٣٠
	٠٫٠	٥١٠	١٤٥

ملحق رقم (١)


٧١٠٠٠
٤٩٠٠٠
١٩٣٠٠٠
٩٥٠٠٠
١٠٠٠٠٠
١٢٥٠٠٠
١٤٠٠٠٠
٩٥٠٠٠
٩٧٠٠٠
٥٤٠٠٠
٣٢٠٠٠
٧٣٠٠٠
١٦٠٠٠٠
١٦٠٠٠
٦٧٠٠٠
٨٢٠٠٠

رقم الملحق ١٠٠١	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالجرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	٣١٥	أبناء أينشتاين – كعكة الفراولة، بالطبق	١٤٢,٠٠٠	٥,٠٠٠	أونصة	١١,٠٠	١٦,٠٠	٨٩,٠٠	٥٤٥,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٠,٠٠	٥,٠٠
	٣١٦	أبناء أينشتاين – القهوة، الهادي	٣٦٠,٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٣١٧	أبناء أينشتاين – سلطة للفواكه، قليل الدسم	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٢,٠٠	٣,٥٠	١٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
	٣١٨	أبناء أينشتاين – سلطة للفواكه، قليل الدسم	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	١,٠٠	٣,٥٠	١٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
	٣١٩	أبناء أينشتاين – الكوكين، الأسود W	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٣,٠٠	١٢,٠٠	٦٨,٠٠	٣٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
	٣٢٠	أبناء أينشتاين – الكوكين، الشوكولا	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٦,٠٠	٢٤,٠٠	٦٨,٠٠	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	٩,٠٠
	٣٢١	أبناء أينشتاين – الكوكين، الفولاذ الفوردي R	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٧,٠٠	١٨,٠٠	٧٠,٠٠	٤٧٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٤,٠٠
	٣٢٢	أبناء أينشتاين – الكوكين، زبدة الفول السوداني	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	١٠,٠٠	٣١,٠٠	٥٥,٠٠	٥٤٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٠,٠٠	٦,٠٠
	٣٢٣	أبناء أينشتاين – الكوكين، السكر	١١٣,٦٠٠	٤,٠٠٠	أونصة	٦,٠٠	٢٨,٠٠	٢٨,٠٠	٥٣٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٤٥,٠٠	٧,٠٠
	٣٢٤	أبناء أينشتاين – جبنة الكوخ، Ch	٣٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٦,٠٠
	٣٢٥	أبناء أينشتاين – جبنة الكوخ، Pl	٣٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٣,٠٠
	٣٢٦	أبناء أينشتاين – جبنة	٣٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٨,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠

openkandil.com

	الكريا، raC										
٣٢٧	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، raG	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٦,٠٠
٣٢٨	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، Jal	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٨,٠٠	٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠
٣٢٩	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، aPM	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠
٣٣٠	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، lPa	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	١٠,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٧,٠٠
٣٣١	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، Sal	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٨,٠٠	٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠
٣٣٢	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، Str	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٨,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠
٣٣٣	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، unS	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٦,٠٠
٣٣٤	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، Veg	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٤,٠٠
٣٣٥	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، Wil	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠
٣٣٦	أبناء أينشتاين – جينة الكريا، هود	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٠٠	٩,٠٠	٥,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٠٠
٣٣٧	أبناء أينشتاين – البيض، مبشر، واللحم	٢٢٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	٢٣,٠٠	٧٢,٠٠	٦٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٩٥,٠٠	١٠,٠٠
٣٣٨	أبناء أينشتاين – البيض، مبشر، واللحم B	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٠٠	١٨,٠٠	٧٤,٠٠	٥٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠٥,٠٠	٨,٠٠
٣٣٩	أبناء أينشتاين – البيض، مبشر، وقائق	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٠٠	٣٠,٠٠	٧٢,٠٠	٦٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤١٥,٠٠	١٢,٠٠
٣٤٠	أبناء أينشتاين – البيض، مبشر، وديك	٢٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٠٠	١٩,٠٠	٧٢,٠٠	٦٠٤,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٤٠٩,٠٠	٨,٠٠

obeikandl.com

٣٤١	أبناء أينشتاين – الخيش البيض، مبعثر، وكعك S	٢١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢٧,٠٠	لكل	١٦,٠٠	٧٢,٠٠	٥٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٣٨٥,٠٠	٧,٠٠
٣٤٢	أبناء أينشتاين – اسبريسو	٤٥,٠٠٠٠	١,٥٠٠	٠,٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٤٣	أبناء أينشتاين – الفواكه والزبادي Cu	٢٢٧,٢٠٠٠	٨,٠٠٠	٦,٠٠	أوقية	١,٠٠	٣٢,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٤٤	أبناء أينشتاين – سلطة الفواكه	٢٢٧,٢٠٠٠	٨,٠٠٠	١,٠٠	أوقية	٠,٥٠	٢٥,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٤٥	أبناء أينشتاين – سلطة الفواكه، روبي	١١٣,٦٠٠٠	٤,٠٠٠	٠,٠٠	أوقية	٠,٠٠	٢٣,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٤٦	أبناء أينشتاين – فوسيلي مع / الزيتون	١٧٠,٤٠٠٠	٦,٠٠٠	٦,٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٣٣,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٣٤٧	أبناء أينشتاين – اللحم/ كعك الجبنة	٢٧٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣٢,٠٠	لكل	١٥:٠٠	٧٩,٠٠	٥٨٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٧٠,٠٠	٦,٠٠
٣٤٨	أبناء أينشتاين – اللحم، ديلايت، كعك	٣٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣٧,٠٠	ملعقة طعام	١٧,٠٠	٧٨,٠٠	٦٢٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٨٥,٠٠	١٠,٠٠
٣٤٩	أبناء أينشتاين – الخمص	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	٣,٥٠	٦,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠،٤٠٠	٠،٥٠
٣٥٠	أبناء أينشتاين – ساندوتش الخمص والكعك	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٥,٠٠	ملعقة طعام	٨,٠٠	٨٦,٠٠	٤٨٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠	١,٠٠
٣٥١	أبناء أينشتاين – الخمص، الجزر	٥٧,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	٢,٠٠	٩,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٥٢	أبناء أينشتاين – الخمص، الجزر، S	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٥,٠٠	أونصة سائلة	٣,٠٠	٨٣,٠٠	٤٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٥٣	أبناء أينشتاين – إنجليسينو، الجليد	٤٨٠,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	٦,٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	١٣,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠
٣٥٤	أبناء أينشتاين –	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	٧,٠٠	أونصة	٣,٥٠	١٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢:٥٠

obeikandl.com

	إكتيليسيتو، القليل			سائلة							
٣٥٥	أبناء أينشتاين — إكتيليسيتو، العادي	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	٧,٠٠	١٤,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٥٠
٣٥٦	أبناء أينشتاين — لوكس وكمك	٣١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٢٤,٠٠	٧٧,٠٠	٦٣٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	١٣,٠٠
٣٥٧	أبناء أينشتاين — موكاء الجليد	٤٨٠,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	٦,٠٠	٣٣,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٠٠
٣٥٨	أبناء أينشتاين — موكاء قليل الدسم، R	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٨,٠٠	٢,٥٠	٣٤,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠
٣٥٩	أبناء أينشتاين — موكاء العادي	٣٦٠,٠٠٠٠	١٢,٠٠٠	أونصة سائلة	٨,٠٠	٦,٠٠	٣٤,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٤,٥٠
٣٦٠	أبناء أينشتاين — الكمك، التفاح دات	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	٢,٠٠	٣٥,٠٠	١٦٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٦١	أبناء أينشتاين — الكمك، الموز	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	١٢,٠٠	٢٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٠٠
٣٦٢	أبناء أينشتاين — الكمك، التوت البري	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	١٠,٠٠	٢٥,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢,٠٠
٣٦٣	أبناء أينشتاين — الكمك، الشوكولا	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	١٣,٠٠	٢٨,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٠	٣,٠٠
٣٦٤	أبناء أينشتاين — الكمك، كران أوران	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٤,٠٠	٠,٥٠	٢٧,٠٠	١٣٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٦٥	أبناء أينشتاين — الكمك، بوب الليمون	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	٣,٠٠	٢٨,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٦٦	أبناء أينشتاين — الكمك، التوت البري	٥٦,٨٠٠٠	٢,٠٠٠	أوقية	٣,٠٠	٠,٥٠	٢٦,٠٠	١٢٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٣٦٨	أبناء أينشتاين — البسطرمة، ديك الخبش	٣٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٠٠	١٦,٠٠	٧٨,٠٠	٦٠٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٩,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

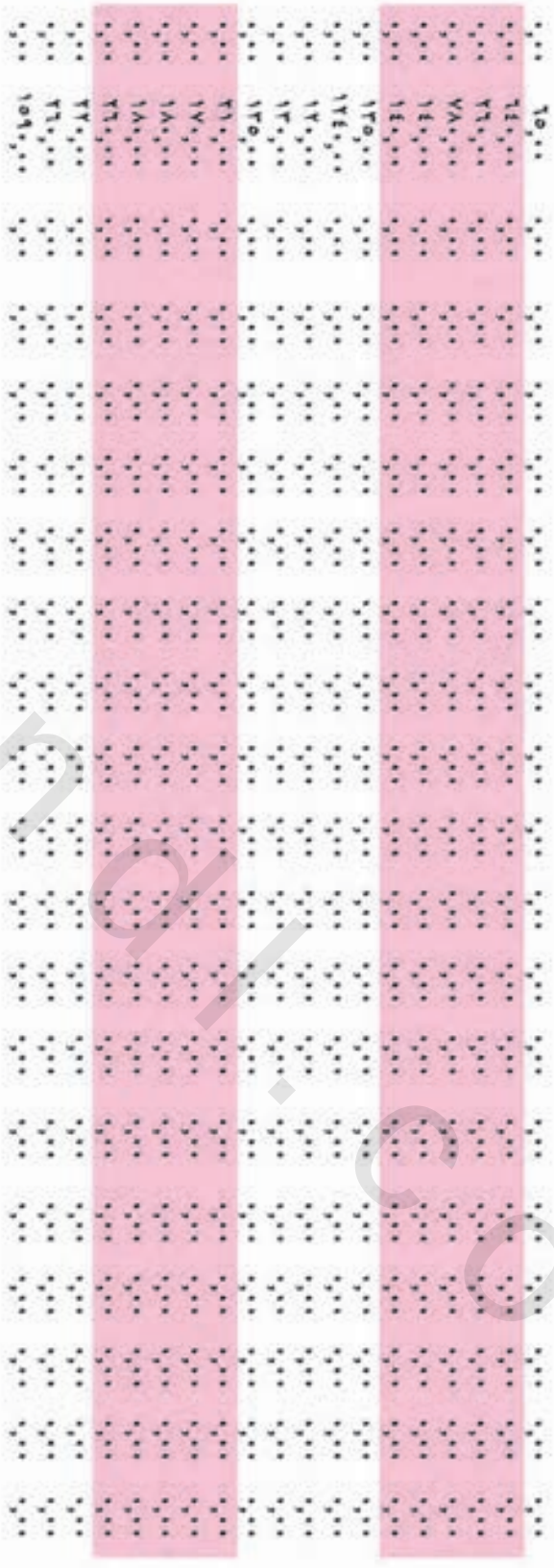
obeikandl.com

جدول ١٠١ تابع أ تركيب السلطاء

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشيعة العديدة (غم)	مشيعة الأحادية (غم)
	٠٫٠	٦٥٦	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٦	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٣	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٢٦	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٣٩	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٣٦	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٣٢	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٤٢	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٣	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١١٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٨٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٢٥	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٤٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٨٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٥٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٠٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٨٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٢١٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٩٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٨٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٩٥	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١١٢	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٩٨	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٠٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	٧٥	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٠٧	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠
	٠٫٠	١٦٩	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠	٠٫٠

obeikandi.com

ملحق رقم (١)



obeikandi.com

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات*	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٣٦٩	أيتام أيشتاين – البطاطا، دقيق الحليب أيتام أيشتاين –	٣٤٧٫٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٤٥٫٠٠٠	٣٤٫٠٠٠	٧٧٫٠٠٠	٧٩٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٩٠٫٠٠٠	١٩٫٠٠٠
٣٦٧	ساندوتش الكعك PB و J	١٧٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	١٨٫٠٠٠	١٧٫٠٠٠	٩٩٫٠٠٠	٥٩٥٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠
٣٧٠	أيتام أيشتاين – زبدة الفول السوداني، Cr	٣٢٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٧٫٠٠٠	١٦٫٠٠٠	٨٫٠٠٠	١٩٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠
٣٧١	أيتام أيشتاين – بيتزا ملت، ٣ نتي	٢٣٤٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٣٢٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٧٨٫٠٠٠	٦٠٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٥٥٫٠٠٠	١٠٫٠٠٠
٣٧٢	أيتام أيشتاين – بيتزا ملت، بيبي	٢٦٣٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٣٨٫٠٠٠	٣٠٫٠٠٠	٧٩٫٠٠٠	٧٤٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٨٥٫٠٠٠	١٥٫٠٠٠
٣٧٣	أيتام أيشتاين – بيتزا ملت، الطماطم	٢٧٧٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٣٦٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٨٠٫٠٠٠	٦١٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٥٥٫٠٠٠	١٠٫٠٠٠
٣٧٤	أيتام أيشتاين – ساندوتش الكعك ربيعي	٣١٩٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٤٢٫٠٠٠	٣٣٫٠٠٠	٨٢٫٠٠٠	٧٩٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٠٠٠	١٠٠٫٠٠٠	١٢٫٠٠٠
٣٧٥	أيتام أيشتاين – السلطة، القيصر، hC	٢٦٨٫٨٠٠٠	٩٫٥٠٠	لزلية	٢٦٫٠٠٠	٣٧٫٠٠٠	١١٫٠٠٠	٤٨٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٧٥٫٠٠٠	٨٫٠٠٠
٣٧٦	أيتام أيشتاين – السلطة، القيصر، aL	١٩٨٫٨٠٠٠	٧٫٠٠٠	لزلية	٩٫٠٠٠	٣٥٫٠٠٠	١٠٫٠٠٠	٣٩٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٢٥٫٠٠٠	٧٫٠٠٠
٣٧٧	أيتام أيشتاين – السلطة، القيصر، eR	٩٩٫٤٠٠٠	٣٫٥٠٠	لزلية	٥٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٧٫٠٠٠	٢١٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠٠	١٥٫٠٠٠	٤٫٠٠٠
٣٧٨	أيتام أيشتاين – السلطة، كليوترت	١١٣٫٦٠٠٠	٤٫٠٠٠	لزلية	١٫٠٠٠	٤٫٠٠٠	٩٫٠٠٠	٧٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٣٧٩	أيتام أيشتاين – السلطة، البلسا، Grc	٢٥٥٫٦٠٠٠	٩٫٠٠٠	لزلية	١٢٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٣٥٫٠٠٠	٢٧٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٠٠٠	٤٥٫٠٠٠	٩٫٠٠٠

opelkanal.com

٣٨٠	أبناء أينشتاين – السلطة، الباستا، iIZ	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوتية	٤٤٠٠٠	١١٤٠٠	٢٠٤٠٠	٢٠٤٠٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠
٣٨١	أبناء أينشتاين – السلطة، البطاطا و D	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوتية	٢٤٠٠٠	٠٤٥٠	٢٠٤٠٠	١٥٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٣٨٢	أبناء أينشتاين – السلطة، البطاطا و M	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوتية	٢٤٠٠٠	٢٤٥٠	١٩٤٠٠	١١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٣٨٣	أبناء أينشتاين – السلطة، البطاطا، dI	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوتية	٢٤٠٠٠	٧٤٠٠	١٩٤٠٠	١٥٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	٥٤٠٠	١٤٥٠
٣٨٤	أبناء أينشتاين – السلطة، البطاطا، O1	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوتية	٣٤٠٠٠	٨٤٠٠	١٦٤٠٠	١٤٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	٤٠٤٠٠	١٤٥٠
٣٨٥	أبناء أينشتاين – الكمك، التوت البري	٩٩٤٤٠٠٠	٣٤٥٠٠	أوتية	٨٤٠٠٠	٨٤٥٠	٤٩٤٠٠	٢٩٥٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٥٠	٢٠٤٠٠	٤٤٥٠
٣٨٦	أبناء أينشتاين – الكمك، جبنة الشيدر	٩٩٤٤٠٠٠	٣٤٥٠٠	أوتية	٨٤٠٠٠	١٥٤٠٠	٣٧٤٠٠	٣١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	٣٥٤٠٠	٨٤٠٠
٣٨٧	أبناء أينشتاين – الكمك، القرفة	٩٩٤٤٠٠٠	٣٤٥٠٠	أوتية	٨٤٠٠٠	١١٤٠٠	٥٠٤٠٠	٣٢٥٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٥٠	٢٠٤٠٠	٥٤٥٠
٣٨٨	أبناء أينشتاين – الشورية، الفول، الأسمر	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٣٤٠٠٠	١٤٠٠	١١٤٠٠	٧٠٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٣٨٩	أبناء أينشتاين – الشورية، الفول، مونتي	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٥٤٠٠٠	٢٤٠٠	١٩٤٠٠	١٢٠٤٠٠	٠٤٠٠	٥٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٣٩٠	أبناء أينشتاين – الشورية، الشيدر و B	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٥٤٠٠٠	١٠٤٠٠	١٤٤٠٠	١٧٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	١٥٤٠٠	٣٤٠٠
٣٩١	أبناء أينشتاين – الشورية، الدجاج و R	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٧٤٠٠٠	١٠٤٠٠	١٥٤٠٠	١٨٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٥٤٠٠	٢٤٥٠
٣٩٢	أبناء أينشتاين – الشورية، الدجاج نور	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٦٤٠٠٠	٢٤٥٠	١٣٤٠٠	١٠٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	١٥٤٠٠	١٤٠٠
٣٩٣	أبناء أينشتاين – الشورية، cS الشرقي	١٧٠٤٤٠٠٠	٦٤٠٠٠	أوتية	٧٤٠٠٠	٢٠٤٠٠	٤٦٤٠٠	٣٩٠٤٠٠	٠٤٠٠	٣٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٥٠
٣٩٤	أبناء أينشتاين –	١٩٨٤٨٠٠٠	٧٤٠٠٠	أوتية	٢٤٠٠٠	١٤٠٠	١١٤٠٠	٦٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠

obeikandl.com

٣٩٥	أبناء أينشتاين — الشورية، البطاطا، إيرلندي	١٩٨٫٨٠٠٠	٧٫٠٠٠	أوقية	٥٫٠٠٠	٨٫٠٠٠	١٩٫٠٠٠	١٧٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠٠	٥٫٠٠٠	٢٫٥٠
٣٩٦	أبناء أينشتاين — الشورية، الطماطم فلور	١٩٨٫٨٠٠٠	٧٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠٠	١٫٥٠	١٤٫٠٠٠	٨٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠
٣٩٧	أبناء أينشتاين — الشورية، فيج، المزارع	١٩٨٫٨٠٠٠	٧٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠٠	٠٫٥٠	٧٫٠٠٠	٤٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٣٩٨	أبناء أينشتاين — سبريد، الخوخ	٢٨٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٩٫٠٠٠	٧٥٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٣٩٩	أبناء أينشتاين — سبريد، الزبدة	١٤٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	١١٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٠٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٠٫٠٠٠	٨٫٠٠٠
٤٠٠	أبناء أينشتاين — سبريد، الزبدة/ Ma	١٠٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٧٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٦٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٥٠
٤٠١	أبناء أينشتاين — سبريد، الغريب فروت	٢٨٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٩٫٠٠٠	٧٥٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٢	أبناء أينشتاين — سبريد، الفراولة	٢٨٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٩٫٠٠٠	٧٥٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٣	أبناء أينشتاين — الباخرة، غير دهني،	٣٦٠٫٠٠٠٠	١٢٫٠٠٠	أونصة سائلة	٩٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٩٫٠٠٠	١٦٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٤	أبناء أينشتاين — الباخرة، العادي	٣٦٠٫٠٠٠٠	١٢٫٠٠٠	أونصة سائلة	٦٫٠٠٠	٥٫٠٠٠	٣٠٫٠٠٠	٢٠٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٠٫٠٠٠	٣٫٥٠
٤٠٥	أبناء أينشتاين — الشراب، اللوز فلا	٣١٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٨٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٦	أبناء أينشتاين — الشراب، الكراميل Fl	٣١٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٨٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٧	أبناء أينشتاين — الشراب، الكراميل Fl	٣١٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٨٫٠٠٠	٨٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
٤٠٨	أبناء أينشتاين — الشراب، الكراميل، S	٣١٫٠٠٠٠	٢٫٠٠٠	ملعقة طعام	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠

obeikandl.com

٤٠٩	أبناء أينشتاين — الشراب، تشوك-هيرش	٣١٤٠٠٠٠	٢٤٠٠٠	ملعقة طعام	١٤٠٠٠	٠٤٠٠	٢٤٤٠٠	١٠٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٠	أبناء أينشتاين — الشراب، الكرز	٣١٤٠٠٠٠	٢٤٠٠٠	ملعقة طعام	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	١٨٤٠٠	٨٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١١	أبناء أينشتاين — الشراب، الفانيلا، S	٣١٤٠٠٠٠	٢٤٠٠٠	ملعقة طعام	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٢	أبناء أينشتاين — التابولي، ساوث ويست	٢٨٤٤٠٠٠٠	١٠٤٠٠٠	أوقية	٦٤٠٠٠	١٤٠٠	٢٩٤٠٠	١٥٠٤٠٠	٠٤٠٠	٨٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٣	أبناء أينشتاين — أنواع الشاي، الساخن	٣٦٠٤٠٠٠٠	١٢٤٠٠٠	أونصة سائلة	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤٢٨	أبناء أينشتاين — الطبقة، الشوكولا	٢٤٥٠٠٠	٠٤٥٠٠	ملعقة شاي	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤٢٩	أبناء أينشتاين — الطبقة، الفرقة	٢٤٥٠٠٠	٠٤٥٠٠	ملعقة شاي	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٤	أبناء أينشتاين — الطبقة، جوزة الطيب	٢٤٥٠٠٠	٠٤٥٠٠	ملعقة شاي	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٥	أبناء أينشتاين — الطبقة، على السطح D	٣١٤٠٠٠٠	٢٤٠٠٠	ملعقة طعام	٠٤٤٠٠	١٤٥٠	٢٤٠٠	٢٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	١٤٠٠
٤١٦	أبناء أينشتاين — الطبقة، الفانيلا	٢٤٥٠٠٠	٠٤٥٠٠	ملعقة شاي	٠٤٤٠٠	٠٤٠٠	٢٤٠٠	١٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠
٤١٧	أبناء أينشتاين — التونا ميلت	٣٧٥٤٠٠٠٠	١٤٠٠٠	لكل	٥٢٤٠٠٠	٣٦٤٠٠	٧٨٤٠٠	٤٨٠٤٠٠	٠٤٠٠	٣٤٠٠	١٢٠٤٠٠	١٩٤٠٠
٤١٨	أبناء أينشتاين — سلطة التونا	١١٣٤٦٠٠٠	٤٤٠٠٠	أوقية	٢١٤٠٠٠	٦٤٠٠	٣٤٠٠	١٥٠٤٠٠	٠٤٠٠	٠٤٠٠	٣٠٤٠٠	١٤٠٠

مفتاح الصفحة: ٢أ= غذاء الطفل ٢أ= سلع مخبوزة ٨أ= المشروبات ١٤أ= الخبز/الحبوب والمكرونة ١٨أ= أغذية الإفطار/الحبوب ٢٦أ= الألبان والبيض ٤٠أ= الدهون والزيوت
٤٢أ= الفواكه والخضروات ٥٢أ= اللحوم والبقول ٦٠أ= المكسرات والبذور ٦٢أ=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة ٧٦أ= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
٩٢أ= سلسلة المطاعم- غيرها ١٠٦أ= الأغذية البحرية والأسماك ١١٠أ= الوجبات الخفيفة والحلويات ١٢٠أ= الشوربات ١٢٢أ= المكملات ١٢٦أ= الطبقات والصلصات

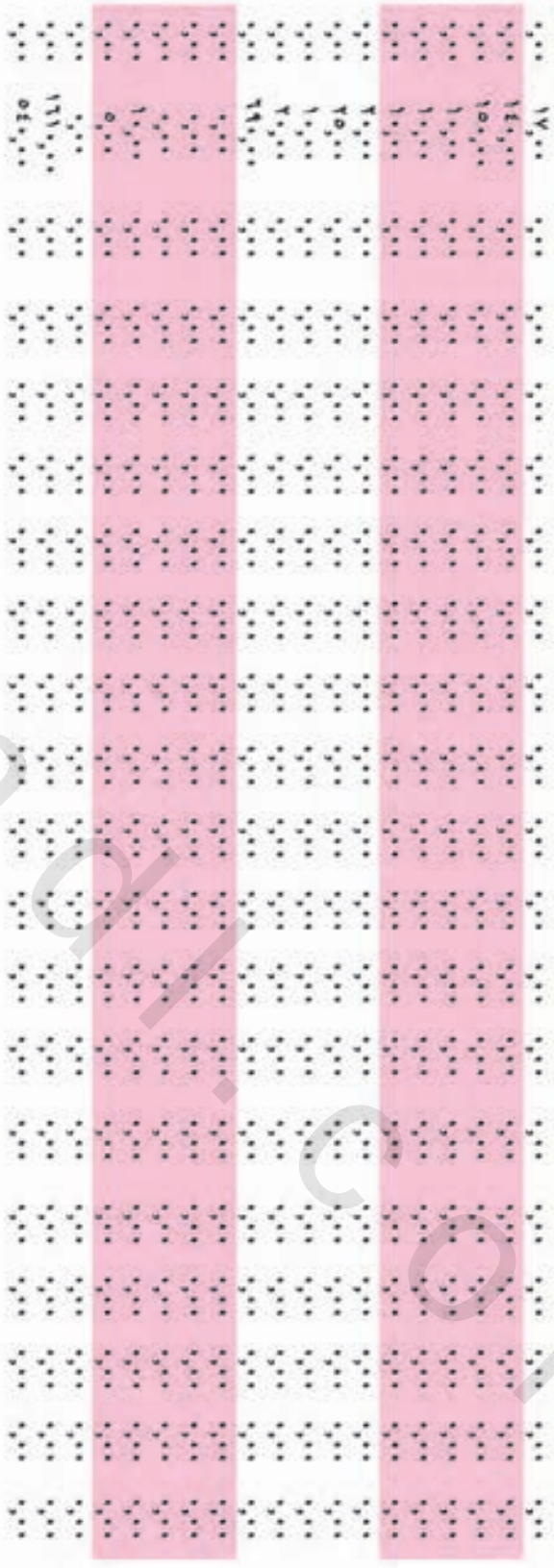
obeikandl.com

١٠٣٢ الملحق ■ جدول تركيب الأغذية

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	١٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٦٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٧٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٩٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٣٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikan.com

ملحق رقم (۱)



obeikandi.com

الجدول ١٠٤: القيم الغذائية لـ ٢٠٠ غذاء شائع (لكل الوزن المبين بالغرامات)

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات*	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٤١٩	أيتم إيشتاين – كمكة سلطة الفونا	٣٢٤,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣١,٠٠	٨,٠٠	?B,OO	٥١٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣٠,٠٠	١,٥٠
٤٢٠	أيتم إيشتاين – ديك الحبش، دبلي مدخن	٣٠٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٥,٠٠	١٦,٠٠	٧٥,٠٠	٥٩٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٦٥,٠٠	٩,٠٠
٤٢١	أيتم إيشتاين – ديك الحبش، مدخن، B	٢٧٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٠	١٤,٠٠	٧٥,٠٠	٥٥٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٤٥,٠٠	٦,٠٠
٤٢٢	أيتم إيشتاين – ديك الحبش، لذيذ، aB	٢٧٩,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٢١,٠٠	٧٧,٠٠	٦٠٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٩٠,٠٠	١٢,٠٠
٤٢٣	أيتم إيشتاين – سالمون الكمك فوج أرت	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٠٠	٦,٠٠	٧٨,٠٠	٤٢٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٢٠,٠٠	٣,٠٠
٤٢٤	أيتم إيشتاين – الكوب البيض	١٧٠,٤٠٠	٦,٠٠٠	أونية	١,٠٠	٢٠,٠٠	١١,٠٠	٢٣٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥,٠٠	٣,٠٠
٤٢٥	أيتم إيشتاين – الكريا المفروف، iL	٣١,٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٥٠
٤٢٦	أيتم إيشتاين – كمكة السمك الأبيض S	٢٤٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٢٢,٠٠	٧٥,٠٠	٥٩٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٤,٠٠
٤٢٧	أيتم إيشتاين – سلطة السمك الأبيض	٥٦,٨٠٠	٢,٠٠٠	أونية	٨,٠٠	١٤,٠٠	١,٠٠	١٦٠,٠	٠,٠٠	١,٠٠	٣٠,٠٠	٢,٠٠
٥٦١	كريمي كريم – بورن القرفة	٦١,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥,٠٠	١١,٠٠	٢٦,٠٠	٢٢٠,٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٢	كريمي كريم – كرولر، فورج محمد	٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١٤,٠٠	٢٦,٠٠	٢٤٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠
٥٦٣	كريمي كريم – كرولر، مزمجج	٤٣,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	١٤,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٤	كريمي كريم – درقات، الفورت البيري	٥٩,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٩,٠٠	٢٦,٠٠	٢٠٠,٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠

obeikandi.com

٥٦٥	كريسبي كريم – دونات، الكيك، بلو	٦٧,٠٠٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	لكل	١٥,٠٠	٣٧,٠٠	٣٠٠,٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٦	كريسبي كريم – دونات، الكيك، ديف	٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	١٣,٠٠	٢٩,٠٠	٢٤٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٧	كريسبي كريم – دونات، الكيك، فيد	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	١٢,٠٠	٢٨,٠٠	٢٣٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٨	كريسبي كريم – دونات، الكيك، سيفر	٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	١١,٠٠	٢٦,٠٠	٢٢٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٦٩	كريسبي كريم – دونات، الكيك، ثرا	٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	١١,٠٠	٢٢,٠٠	٢٠٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٠	كريسبي كريم – دونات، الفرقة	٦٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	٩,٠٠	٢٩,٠٠	٢١٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧١	كريسبي كريم – دونات، كريم فل	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	١٤,٠٠	٣٢,٠٠	٢٧٠,٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٢	كريسبي كريم – دونات، كريم فيلي	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	١٤,٠٠	٣٢,٠٠	٢٧٠,٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٣	كريسبي كريم – دونات، كاستورد F	٧٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	٩,٠٠	٣٨,٠٠	٢٥٠,٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٤	كريسبي كريم – دونات، فودج مجمد	٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	١٠,٠٠	٣١,٠٠	٢٢٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
٥٧٥	كريسبي كريم – دونات، فودج مجمد	٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	١٤,٠٠	٣٠,٠٠	٢٦٠,٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠
٥٧٦	كريسبي كريم – دونات، ليمون فل	٦٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢٨,٠٠	٢١٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٧	كريسبي كريم – دونات، القيقب مجمد	٥١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠	لكل	٩,٠٠	٢٨,٠٠	٢٠٠,٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
٥٧٨	كريسبي كريم – دونات، الكرز	٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٤,٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢٨,٠٠	٢١٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠
٥٧٩	كريسبي كريم – دونات، الخميرو، GI	٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	١٠,٠٠	١٧,٠٠	١٧٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠
	بيتزا هت – بيتزا، الجبنة، هاند تو	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٧,٠٠	شريحة	١٠,٠٠	٢٧,٥٠	٢٥٩,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٥٠	٦,٨٠
	بيتزا هت – بيتزا،	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٥,٠٠	شريحة	٩,٠٠	٢٨,٥٠	٢٤٦,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٤,٥٠

obeikandl.com

الجبنة، الصينية											
بيتزا هت – بيتزا، الجبنة، الرقيقة	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٠٠	٨,٥٠	١٨,٥٠	١٩٩,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٥٠	٥,٢٠
بيتزا هت – بيتزا، البيروني، هاند	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٠٠	١١,٥٠	٢٥,٠٠	٢٥٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٦,٤٥
بيتزا هت – بيتزا، البيروني، الصينية	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٥٠	١١,٠٠	٣١,٠٠	٢٧٠,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٤,٥٠
بيتزا هت – بيتزا، البيروني، بيرس	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٠٠	٢٩,٠٠	٧٦,٠٠	٦٧٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٠٠	١٢,٥٠
بيتزا هت – بيتزا، البيروني، الرقيقة	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٣,٠٠	١٠,٠٠	١٨,٠٠	٢٠٦,٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٠٠	٥,٣٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبر سوبريم، الرقيقة	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٥٠	١٠,٥٠	٢٢,٠٠	٢٣١,٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٥,١٥
بيتزا هت – بيتزا، سوبر سوبريم،	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٦,٥٠	١٢,٥٠	٢٧,٠٠	٢٧٨,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠	٦,٥٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبر سوبريم،	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٦,٥٠	١٣,٠٠	٢٦,٥٠	٢٨١,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٥٠	٦,٠٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبريم، هاند T	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٦,٠٠	١٣,٠٠	٢٥,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٥٠	٦,١٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبريم، الصينية	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٦,٠٠	١٥,٠٠	٢٦,٥٠	٢٩٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,٠٠	٧,٠٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبريم، الفرد	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٣,٠٠	٢٨,٠٠	٧٦,٠٠	٦٤٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٠٠	١١,٢٠
بيتزا هت – بيتزا، سوبريم، الرقيقة	٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١٤,٠٠	١١,٠٠	٢٠,٥٠	٢٢٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٥,٥٠
الكركند الأحمر- الخبار، مع الخبز و	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٣,٠٠	٢١,٠٠	٣٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٥,٦٠
الكركند الأحمر- سمك القط، الغداء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٢,٥٠
الكركند الأحمر- صدر الدجاج، الجلد	١١٣,٣٩٧٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	١,٠٠

obeikandl.com

الكركند الأحمر- القد، الأطلنطي، الغذاء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر- سيقان السرطان، الملك، الغذاء	٤٥٣,٥٩٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٥٠
الكركند الأحمر- سيقان السرطان، الثلج، الغذاء	٤٥٣,٥٩٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٣,٠٠	٢,٠٠	١,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٦٠
الكركند الأحمر- السمك المقلطم، غذاء الميناء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر- سمك الهامور، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر- الهادوك، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر- البيلبوت، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر- اليمبرغر، غذاء بورتي	١٥١,١٨١٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٠,٠٠	١١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الخبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الخبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السعلاه ١٠٥١ اللحم أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	١٠٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٤٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٣١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١٣٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٦٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٠

| | | |

١٠٦ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالقرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		الكركند الأحمر- البيرقي، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	١,٠٠	٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٠,٠٠	٠,٢٠
		الكركند الأحمر- الكركند، لايف مين	٥١٠,٢٨٨٠	١,٠٠٠	لكل	٣٦,٠٠	٨,٠٠	٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١٠,٠٠	١,٩٠
		الكركند الأحمر- الكركند، ريك، الغذاء	٣٦٨,٥٤١٠	١,٠٠٠	لكل	٤٩,٠٠	٣,٠٠	٢,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٧٠
		الكركند الأحمر- ماكويل، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٠٠	١٢,٠٠	١,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٣,٦٠
		الكركند الأحمر- الإسفيري، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٠,٢٠
		الكركند الأحمر- البيرقي، الغليظ الأطلسي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٤,٠٠	٤,٠٠	١,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٥,٠٠	١,١٠
		الكركند الأحمر- البولوك، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٣٠
		الكركند الأحمر- سمك البلهور، الأحمر، الغذاء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٥,٠٠	٠,٣٠
		الكركند الأحمر- سمك السلمون، البريطاني، L الكركند الأحمر- سمك السلمون، الأحمر، الغذاء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	١٢,٠٠	٣,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٢,٧٠
			١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	١,١٠

obeikandl.com

الكركند الأحمر- الإسكالوب، البحر العميق،	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٤٠
الكركند الأحمر- الروبيان، غذاء بورتي	١٩٨,٤٤٥٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٥٠
الكركند الأحمر- النهاش، الأحمر، الغذاء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٥,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٤٠
الكركند الأحمر- المفرد، الليمون، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٧,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٠,٣٠
الكركند الأحمر-شريحة اللحم، على شكل شريط، الغذاء	٢٥٥,١٤٤٠	١,٠٠٠	لكل	٤٧,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٥٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	١٧,٠٠
الكركند الأحمر-سمك أبو سيف، غذاء بورتي	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١,٢٠
الكركند الأحمر-سمك لفروبت، قوس قزح، الغذاء	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٢,٥٠
الكركند الأحمر- التونا، الزعنفة الصفراء، L. ti	١٤١,٧٤٦٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٠٠	٢,٠٠	٦,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٥٠
المأكولات البحرية والأسماك			☐								
الأنشوفة، الأوروبية، معلبة بالزيت	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٨,١٩	٢,٧٥	٠,٠٠	٥٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤,١٠	٠,٦٢
السمك البحري، الماء العذب، مطبوخ، الحرارة الجافة	٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٤,٩٩	٢,٩٣	٠,٠٠	٩٠,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٩٤	٠,٦٢
السمك البحري، مقطع	١٢٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٨,١٩	٣,٧١	٠,٠٠	١٥٣,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٧,٧٢	٠,٨١

obeikandl.com

شرائح، مطبوخ، الحرارة الجافة	١١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٠٦	٦,٣٦	٠,٠٠	١٨٦,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٨,٩٢	١,٣٧
السمك الأزرق، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٧٧	١١,٤٧	٠,٠٠	٢١٧,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٩١,٥٢	٢,٥٦
سمك القط، القناة، من المزرعة، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٦,٤١	٤,٠٨	٠,٠٠	١٥٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٢,٩٦	١,٠٦
سمك القط، القناة، البري، مطبوخ، الحرارة الجافة	٨٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٥,٧٤	١١,٦٠	٦,٩٩	١٩٩,٢٣	٠,٦٥	٠,٠٠	٧٠,٤٧	٢,٨٦
سمك القط، مقلي	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٣,٩٤	٢,٨٦	٠,٦٤	٤٠,٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٤,٠٨	٠,٦٥
الكافيار، الأسود والأحمر، محبب	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٢,١٠	٩,٤٨	٨,٧٨	١٧١,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥١,٨٥	٢,٢٨
الفحار، مطبوخ، مع الخبز ومقلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢١,٧٢	١,٦٦	٤,٣٦	١٢٥,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٩٥	٠,١٦
الفحار، مطبوخ، على الحرارة الرطبة	١٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤٠,٨٨	٣,١٢	٨,٢١	٢٣٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٧,٢٠	٠,٣٠
الفحار، مطبوخ، المواد الصلبة المفرغة	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤١,٠٩	١,٥٥	٠,٠٠	١٨٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٩,٠٠	٠,٣١
سمك القد، أتلانتيك، مطبوخ، الحرارة الجافة	٣١٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٧١,٠١	٢,٦٨	٠,٠٠	٣٢٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧١,٦٠	٠,٥٣
سمك القد، أتلانتيك، معلب	١٣٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ساق	٢٥,٩٣	٢,٠٦	٠,٠٠	١٢٩,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٧١,٠٢	٠,١٧
سرطان البحر، ملك ألسكا، مطبوخ، الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٠,٢٢	١,١١	٨,٦٩	٨٦,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٢٢
سرطان البحر، ملك ألسكا، تقليدي	١١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٣,٨٤	٢,٠٩	٠,٠٠	١٢٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٨,٠٠	٠,٢٧
سرطان البحر، الأزرق، مطبوخ، على											

obeikandl.com

	الحرارة الرطبة											
	سرطان البحر، الأزرق، معلب	١٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٧,٧٠	١,٦٦	٠,٠٠	١٣٣,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,١٥	٠,٣٤
	سرطان البحر، الأزرق، كعكات السرطان	٦٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	١٢,١٣	٤,٥١	٠,٢٩	٩٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٨٩
	سرطان البحر، دانفتيز، مطبوخ، الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,٩٧	١,٠٥	٠,٨١	٩٣,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٤,٦٠	٠,١٤
	سرطان البحر، الملكة، مطبوخ، على الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,١٦	١,٢٨	٠,٠٠	٩٧,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٣٥	٠,١٥
٢١٧	جراد البحر، مغلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٠,٣٣	١,١٥	٠,٠٠	٩٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥١,٠٠	٠,٢٠
	جراد البحر، من المزارع، مطبوخ، الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٤,٨٩	١,١١	٠,٠٠	٧٣,٩٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٦,٤٥	٠,١٩
	جراد البحر، البري، مطبوخ، على الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٤,٢٥	١,٠٢	٠,٠٠	٦٩,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٣,٠٥	٠,١٥
	فيليه وأصابع السمك	٥٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٨,٩٢	٦,٩٧	١٣,٥٤	١٥٥,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٣,٨٤	١,٨٠
	السمك المقلطح، مطبوخ، على الحرارة الجافة	١٢٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٦٨	١,٩٤	٠,٠٠	١٤٨,٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٦,٣٦	٠,٤٦
	سمك الهامور، مطبوخ، على الحرارة الجافة	٢٠٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٥٠,١٨	٢,٦٣	٠,٠٠	٢٣٨,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٤,٩٤	٠,٦١
	سمك الخدوق، مطبوخ، على الحرارة الجافة	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٦,٣٦	١,٤٠	٠,٠٠	١٦٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١١١,٠٠	٠,٢٦
	سمك الخدوق، المدخن	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٧,١٥	٠,٢٧	٠,٠٠	٣٢,٨٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٨٣	٠,٠٥
	سمك الهلبوت،	١٥٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤٢,٤٤	٤,٦٧	٠,٠٠	٢٢٢,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,١٩	٠,٦٧

oneikandi.com

مطبوخ، على الحرارة الجافة										
سمك الهلبوت، الأرض الخضراء، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٩,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٩,٢٩	٢٨,٢١	٠,٠٠	٣٨٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٣,٨١	٤,٩٣
سمك الرنجة، مطبوخ، على الحرارة الجافة	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٩٣	١٦,٥٧	٠,٠٠	٢٩٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٠,١١	٣,٧٥
سمك الرنجة، كبير	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,٩٧	٣,٥١	٠,٠٠	٦١,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٢٥	٠,٧٩
سمك الرنجة، الباسيفيك، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٢٥	٢٥,٦٢	٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٢,٥٦	٦,٠٠
سمك الرنجة، مخلل	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٩,٨٧	٢٥,٢٠	١٣,٥٠	٣٦٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٢٠	٣,٣٣

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المختلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء ١٠٧ للملح أ

الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم) فيتامين هـ (ملغم) فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم) مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
١,٥٠	٤١٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٨٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٤	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٥	٠,٣٣
٦,٧٥	٥٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢٠,٠٠	٥٢,٥٠	٠,٨٠	٣٢٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,١٧	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,١٠	٠,٥٧
٦,٠٠	١٠٩٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠٠,٠٠	٨٧,٥٠	٠,٠٠	٤٨,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٨٠
١,٢٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٨٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٤٠	٠,٤٣	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٤٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠	٦٤,٠٠	١٤,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٧٦	٠,١٤	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٠
٠,٣٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٠,٠٠	١,٥٢	٠,١٠	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,١٧	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٩٥,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٦	٠,١٠	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	١,٥٢	٠,٠٧	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠
١,٥٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٥٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,١٤	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٨٠	٠,٠٠
١,٥٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	١,٩٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	٠,٠٠
٠,٣٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	١٦,٠٠	٠,٣٠	٠,٠٠	٤,٧٥	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٦٤,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠١	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠
٩,٠٠	١١٥,٠٠	٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٣٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٠٠	٧,٦٠	٠,٣٤	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
٠,٦٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٠,٠٧	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠
٠,٤٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	٨٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٥	٠,١٧	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠
٠,٣٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٣٥,٠٠	٠,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٠	٠,٠٣	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٦٩	٠,٠٠
٠,٠٦٩	١٠٣٩,٨٨	١٠٤,٢٢	٧١,٤٤	١٩,٥٦	١,٣١	٦٥,٧٧	٠,٢٥	٠,٠٦	٥,٦٤	٠,١٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٧	٠,٠٠
٠,٥١	٥٥,٨٠	٢٨٢,٧٢	١٥٨,٧٢	٢٣,٥٦	١,١٨	٦٣,٨٦	١,٤٣	٠,٠٩	١,٠٤	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٤	٠,٠٠
٠,٦٣	١٠٩,١٢	٤٠٦,٧٢	٣١٤,٩٦	٢٣,٢٤	١,٣٤	٢٣,٥٦	٠,٤٧	٠,٠٣	١٢,٤٠	٠,٤٣	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٥	٠,٠٠
١,٥٠	١١٤,٤٠	٩٠,٠٩	٥٥٨,٠٩	٤٩,١٤	٠,٧٣	١٠,٥٣	٠,٢٨	٠,٠٤	٨,٤٨	٠,١٢	٠,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٩	٠,٠٠
٠,٨٧	٧١,٥٠	٥٩٩,١٧	٤٣٤,٧٢	٤٠,٠٤	٠,٥٠	١٥,٧٣	٤,١٥	٠,١٦	٣,٤٢	٠,١٠	٠,٣٣	١,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٢	١,٥٧
٠,٧٥	٢٤٣,٦٠	٢٩٥,٨٠	١٨٧,٩٢	٢٣,٤٩	١,٢٤	٣٨,٢٨	١,٦٥	٠,١٧	١,٤٨	٠,١١	٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٩٠	٤,٨٨
٠,١٥	٢٤٠,٠٠	٢٨,٩٢	٥٩,٩٢	٤٨,٠٠	١,٩٠	٤٤,٠٠	٣,٢٠	٠,١٥	٠,٠٢	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٩	٠,٧٤
١,٧٤	٣٠٩,٤٠	٢٧٧,١٠	١٥٩,٨٠	١١,٩٠	١١,٨٢	٥٣,٥٥	٣٤,٢٣	٠,١٥	١,٧٥	٠,٢٠	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٤٤	٣,٨٧
٢,٣٢	٩٥,٢٠	٥٣٣,٨٠	٢٨٧,٣٠	١٥,٣٠	٢٣,٧٧	٧٨,٢٠	٨٤,٠٦	٠,٠٩	٢,٨٥	٠,٣٧	٠,١٣	١٨,٧٩	٨,٥٠	٧٦,٥٠	١٤٥,٣٥	٠,٤٧	٠,١٤
٤,٣٧	١٧٩,٢٠	٠٠٤,٨٠	٥٤٠,٨٠	٢٨,٨٠	٤٤,٧٤	١٤٧,٢٠	١٥٨,٢٢	٠,١٨	٤٩,٠٨	٠,٦٩	٠,٢٤	٣٥,٣٦	١,٨٠	٢٥,٢٠	٢٧٣,٦٠	٠,٨٨	٠,٢٧
١,٠٤	١٤٠,٤٠	٤٣٩,٢٠	٢٤٨,٤٠	٧٥,٦٠	٠,٨٨	٢٥,٢٠	١,٨٩	٠,٥٠	١٤,٥٨	٠,١٤	٠,١٦	٤,٥٢	١,٨٠	٢٥,٢٠	٢٥,٢٠	٠,٥٢	٠,٢٢
١,٨١	٦٨٠,١٦	٦٤٧,٣٦	٨١١,٢٠	١٧٧,٩٢	١,٥٣	٦٥,٥٢	٣,٢٨	٠,٨٧	٧,٨٣	٠,٢٥	٠,٢٨	٣,١٢	٤٣,٦٨	٤٣,٦٨	٤٣,٦٨	٠,٩٠	٠,٣٧
١٠,٢١	١٤٣٦,٤٨	٣٥١,٠٨	٣٧٥,٢٠	٨٤,٤٢	١,٠٢	٧٩,٠٦	١٥,٤١	٠,٢٤	١,٨٠	٠,٠٨	٠,٠٧	١٠,١٨	١٢,٠٦	١٧,٠٠	١٧,٠٠	٠,٧٢	٠,٢٥
٠,٢٨	٧١٤,٨٥	٧٩,٥٠	٣٣٩,٧٠	٣٦,٥٥	٠,٣٣	١١,٠٥	١,٣٦	٠,٠٣	٠,١٥	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٩	١,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,١٧
٤,٩٨	٣٢٩,٢٢	٣٨٢,٣٢	٢٤٣,٠٨	٣٨,٩٤	١,٠٧	١٢٢,٧٢	٨,٦١	٥٩,٩٤	٣,٨٩	٠,٠٦	٠,٠٢	٣,٨٩	٢,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٠	٠,٣٣

OSKeyGen.com

| | | |

١٠٨ الملحق	كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	١٦٥	الكركند، الشمالي، مطبوخ، الطريقة الرطبة	١٤٥,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٩,٧٣	٠,٨٦	١,٨٦	١٤٢,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٤,٤٠	٠,١٦
		الكركند، الشوكي، مطبوخ، الطريقة الرطبة	١٦٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كركند	٤٣,٠٥	٣,١٦	٥,٠٩	٢٣٣,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٦,٧٠	٠,٤٩
		الناكيبال، مطبوخ، الطريقة الجافة	٨٨,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٩٩	١٥,٦٧	٠,٠٠	٢٣٠,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٦,٠٠	٣,٦٨
		سمك الورل، المحفظ، مطبوخ، الطريقة الجافة	٩٣,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٠٧	٤,٥٢	٠,٠٠	١٣٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٨,٥٩	١,٣٣
		بلح البحر، الأزرق، مطبوخ، الطريقة الرطبة	٨٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,٢٣	٣,٨١	٦,٢٨	١٤٦,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٧,٦٠	٠,٧٢
		الفار، الشرقي، مع الملح وبطلي	٨٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٧,٤٥	١٠,٦٩	٩,٨٨	١٦٧,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٨,٨٥	٢,٧٢
		الفار، الشرقي، معلب	١٦٢,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٤٤	٤,٠٠	٦,٣٣	١١١,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٩,١٠	١,٠٢
		الفار، الشام	٨٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٤,٤٤	١,٣٢	٤,٧٠	٥٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٢٥	٠,٣٧
		القمذ، الأطلسي، مطبوخ، الطريقة الجافة	٥٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٩٤	١,٠٥	٠,٠٠	٦٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٧,٠٠	٠,١٦
		القمذ، مطبوخ، الطريقة الجافة	٤٦,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١١,٤٤	٠,٥٤	٠,٠٠	٥٣,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٢,٩٠	٠,١١
		الخرية، الشمالي، مطبوخ، الطريقة الجافة	١٥٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣٨,٢٧	١,٣٦	٠,٠٠	١٧٥,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٧,٥٠	٠,٢٣
		الخرية، والي، مطبوخ، الطريقة الجافة	١٢٤,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٠,٤٣	١,٩٣	٠,٠٠	١٤٧,٥٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٩,٤٠	٠,٤٠
		بولوك، الشمالي، مطبوخ، الطريقة الجافة	١٥١,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣٧,٦٣	١,٩٠	٠,٠٠	١٧٨,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٧,٤١	٠,٣٦
		بوبيتو، مطبوخ	٨٥,٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٢٠,١٤	١٠,٣٢	٠,٠٠	١٧٩,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٤,٤٠	٣,٨٢

opelkanal.com

بومباتو، فلوريدا، مطبوخ، الحرارة الجافة	٨٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٠,٨٥	١٠,٦٨	٠,٠٠	١٨٥,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٦,٣٢	٣,٩٦
سمكة الصخر، الباسيفيك، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٥,٨٢	٢,٩٩	٠,٠٠	١٨٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٥٦	٠,٧٠
الخشن، البرتقالي، مطبوخ، الحرارة الجافة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٦,٠٢	٠,٧٧	٠,٠٠	٧٥,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,١٠	٠,٠٢
السلمون، الأطلسي، البري، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣٩,١٨	١٢,٥٢	٠,٠٠	٢٨٠,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٩,٣٤	١,٩٤
السلمون، طراز شينوك ،مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣٩,٦١	٢٠,٦١	٠,٠٠	٣٥٥,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣٠,٩٠	٤,٩٤
السلمون، طراز تشوم ،مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣٩,٧٦	٧,٤٤	٠,٠٠	٢٣٧,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤٦,٣٠	١,٦٦
السلمون، المعلب	٣٦٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٧٥,٥٣	٢٦,٩٧	٠,٠٠	٥٦٤,٥٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٢,٣٦	٦,٠٥
السلمون، طراز كوهو، مزارع، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٤,٧٥	١١,٧٧	٠,٠٠	٢٥٤,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٠,٠٩	٢,٧٧
السلمون، طراز كوهو، البري ، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٧٨,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٤١,٧٤	٧,٦٥	٠,٠٠	٢٤٧,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٩٠	١,٨٧
السلمون، طراز كوهو، البري ، مطبوخ، الحرارة الرطبة	١٥٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٤٢,٤١	١١,٦٣	٠,٠٠	٢٨٥,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٨,٣٥	٢,٤٨
السلمون، الوردي، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٢٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٣١,٦٩	٥,٤٨	٠,٠٠	١٨٤,٧٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٨٣,٠٨	٠,٨٩
السردين، الأطلسي، المعلب في الزيت	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٦,٦٨	١٧,٠٦	٠,٠٠	٣٠٩,٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١١,٥٨	٢,٢٨
الإسكالوب، مع الخبز ومقلي	٣١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كبيرة	٥,٦٠	٣,٣٩	٣,١٤	٦٦,٦٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٩١	٠,٨٣
الإسكالوب، التقليدي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أونية	١٠,٨٥	٠,٣٥	٩,٠٣	٨٤,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٧٠	٠,٠٧
الإسكالوب، المقلي	٢٨,٣٥٠٠	٣,٠٠٠	أونية	٩,٦٧	٠,٣٣	٠,٦٧	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
القاروص، مطبوخ، الحرارة	١٠١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢٣,٨٧	٢,٥٩	٠,٠٠	١٢٥,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٥٣	٠,٦٧

onelkandl.com

الجاهة											
سمك القرش، مطبوخ، مغطس في مخفوق ومقلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٥,٨٣	١١,٧٥	٥,٤٣	١٩٣,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,١٥	٢,٧٣
الروبيان، مطبوخ، مع الخبز ومقلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٨,١٨	١٠,٤٤	٩,٧٥	٢٠٥,٧٠	٠,٣٢	٠,٠٠	١٥٠,٤٥	١,٧٨
الروبيان، مطبوخ، الحرارة الرطبة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٧,٧٧	٠,٩٢	٠,٠٠	٨٤,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٥,٧٥	٠,٢٥
الروبيان، المعلب	١٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٩,٥٤	٢,٥١	١,٣٢	١٥٣,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢١,٤٤	٠,٤٧
الروبيان، الطازج	٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	شريحة	١,٢٢	٠,١٠	٠,٠٥	٦,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,١٢	٠,٠٢
الروبيان، التقليدي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٠,٥٣	١,٢٥	٧,٧٦	٨٥,٨٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٦٠	٠,٢٥
البهف، قوس قزح، مطبوخ، الحرارة الجافة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٩,٢١	٢,٦٤	٠,٠٠	١٠٥,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٦,٥٠	٠,٤٩
النهاش، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٧٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤٤,٧١	٢,٩٢	٠,٠٠	٢١٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٩,٩٠	٠,٦٣
الخبار، المقلي	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	١٥,٢٥	٦,٣٦	٦,٦٢	١٤٨,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢١,٠٠	١,٦٠
سمكة الشمس، مطبوخ، الحرارة الجافة	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٢٠	٠,٣٣	٠,٠٠	٤٢,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣١,٨٢	٠,٠٧
سمكة أبو سيف، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٠٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٢٦,٩١	٥,٤٥	٠,٠٠	١٦٤,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٣,٠٠	١,٤٩
سمك السلمون المرقط، مطبوخ، الحرارة الجافة	٦٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٦,٥١	٥,٢٥	٠,٠٠	١١٧,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٨٨	٠,٩١
سمك السلمون المرقط، قوس قزح، مزارع، مطبوخ، الحرارة الجافة	٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٧,٢٣	٥,١١	٠,٠٠	١١٩,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٨,٢٨	١,٥٠
سمك السلمون المرقط، قوس قزح، البري، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٢,٧٨	٨,٣٢	٠,٠٠	٢١٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٨,٦٧	٢,٣٢
سلطة التونا	٢٠٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٢,٨٨	١٨,٩٨	١٩,٢٩	٣٨٣,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٦,٦٥	٣,١٦
لحم التونا الخفيف، معلب في الزيت	١٧١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٤٩,٨١	١٤,٠٤	٠,٠٠	٣٣٨,٥٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٧٨	٢,٦٢

obeikandl.com

لحم التونا الخفيف، معلب في الماء	١٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٤٢,٠٩	١,٣٥	٠,٠٠	١٩١,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٥٠	٠,٣٨
لحم التونا، الخفيف، معلب في الماء	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣٩,٢٩	١,٢٦	٠,٠٠	١٧٨,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٦,٢٠	٠,٣٥
لحم التونا، الوثابة، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٤٣,٤٤	١,٩٩	٠,٠٠	٢٠٣,٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٢,٤٠	٠,٦٥
لحم التونا، الأبيض، معلب في الزيت	١٧٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٤٧,٢٢	١٤,٣٨	٠,٠٠	٣٣١,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,١٨	٢,٩٤
لحم التونا، الأبيض، معلب في الماء	١٧٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	علبة	٤٠,٦٣	٥,١١	٠,٠٠	٢٢٠,١٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٢,٢٤	١,٣٦
لحم التونا، الزعنفة الصفراء، مطبوخ، الحرارة الجافة	٨٥,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٢٥,٤٧	١,٠٤	٠,٠٠	١١٨,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٣٠	٠,٢٦
السمك الأبيض، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٥٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣٧,٦٨	١١,٥٧	٠,٠٠	٢٦٤,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١١٨,٥٨	١,٧٩

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المختلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

١٠٩ الملحق أ جداول تركيب الأغذية

	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الثياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٤٥	٣٧٧٠	٠,٠٠٠	٠,٠١	٠,١٠	٠,١٢	١,٥٥	٤,٥١	٨٨,٤٥	٠,٥٧	٢٦٨,٢٥	٥١٠,٤٠	٥٥١,٠٠	٤,٢٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٩٧٨	٣٤٢	٠,٠٢	٠,١٠	٠,٢٨	٧٩٩	٦٥٩	١٠٢٦٩	٢٣٠	٨٣١٣	٣٣٩٠٤	٣٧٠٠١	١١٨٥
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٧٥٢	٠,٣٥	٠,١٤	٠,٣٦	٠,٤٠	٦٠٣	١٦٧٢	١٣٢٠	١٣٨	٨٥٣٦	٣٥٢٨٨	٧٣٠٤	٠,٨٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣٩٠٦	١١٢	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٤٦	٥٨٦	٠,٢٣	٢٨٨٣	١٣١	٣٠٦٩	٤٢٥٩٤	٦٦٠٣	٠,٨٢
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٧٧٣٥	١١٥٦	٠,٣٦	٠,٢٥	٠,٠٩	٢٥٥	٢٠٤٠	٢٨٠٥	٥٧١	٣١٤٥	٢٢٧٨٠	٣١٣٦٥	٢٢٧
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٨٦	١٤٥٨٠	٨١٠	٠,٢٤	٠,٢٨	٠,١٦	٢٠١	١٣٢٩	٥٢٧٠	٠,٩١	٤٩٣٠	١٣٥١٥	٢٠٧٤٠	٧٤٠٦
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٣٨	٦٨٠	٤٠٠	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٠٥	١٠٨	١٣٧٧	٣٧٤٠	٤٩١	٨٧٤٨	٣٧٠٩٨	١٨١٤٤	٤٧٣٤
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٧٠٠	٤٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,١٤	١٢٢	٠,٥٨	٦٨٥٠	٠,٥٩	٢٨٥٠	١٠٥٤٠	١٧٥٠٠	٣٢٢٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٦٠	٠,٤٠	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٨٧	١٠٠١	٤٦٠٩٢	٠,٥٣	١٧٤٨	١١٨٢٢	١٥٨٢٤	٣٦٠٣٤
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣٧٠٢٠	٥٨٩	٠,١١	٠,١٢	٠,٢٢	٤٣٤	٣٠٥٧	١١٣٠١٥	١٠١٠	٤٣٧٠١٠	٥١٣٠٥	٧٥٩٥	١٠٣٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢٩٧٦	٠,٠٠٠	٠,٣٨	٠,٢٥	٠,١٧	٣٤٧	٢٨٦	١٧٤٨٤	٢٠٧	٤٣٧٠٣٣	٦١٨٧٦	٨٠٦٠	٠,٩٨
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٨٠١٢	٠,٠٠٠	٠,٠٨	٠,٣٥	٠,٠٥	٦٠١	٠,٥٦	١١٦٠٢٧	٠,٨٩	١٢٩٨٦	٦٨٨٠٥٦	١٦٦٠١٠	٠,٩١
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣١٠٦٨	٠,٠٠٠	٠,٥٨	٠,١٣	٠,٢٠	٣٠٣٣	١٠٠٢	٣٦٠٥٥	٠,٥٧	٢٦٠٣٥	٢٨٩٨٥	٤٤٠٦٠	٠,٥٩
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣٧٠٢٠	٠,٠٠٠	٠,٣٠	٠,١٣	٠,٢٠	٣٠٣٤	٠,٠٦	٣٧٠٣٤	٠,٥٩	٢٧٠٢٨	٥٥٩٠٦٨	٦٦٠٨٨	٠,٦١
	١,٨٦	٩٨٠٢٤	٢٩٠٢٦	٢٠٤٠	١٨٠١٢	٢٩٠٤٦	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٩٥٠٥٧	٥٩٠	٠,٠٠٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٢٠٢٢	٣٦١٦	٨٨١٠٩١	١٠١١	١٣٩١٠١٣	١٢٠٢٩٤	١٠٧٠١	٣٠٩١
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨٤٠٢٧	٢٠١٥	٠,١٤	٠,١٦	٠,٨٢	١٠٠٥٧	٢٠٠٢	١٧٠١٦	٤٠٥٣	٦٥٧٠٨٠	٤٧٤٠٧٦	٤٨٠٦٢	٠,٥٦
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٤٤	٦٩٠٤٢	٢٤٩	٠,١٤	٠,٢٥	٠,١٠١	١٤٠١٥	٢٣٠١٤	٨٠٠١٠	٨٩٠	٧٧٢٠٥٢	٥٧٣٠١٦	٥٨٠٧٤	٠,٠٩
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٩٠٦٠	١٥٥	٠,١٩	٠,٢٥	٠,٨٧	١٢٠٦	١٣٩٥	٧١٠٣٠	٦٠٩٤	٧٠٥٠٢٥	٤٦١٠٩٠	٥٤٠٢٥	١٠١٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥٠٠٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٩	١٠٥٨	٠,٢٩	٦٠٢٠	٤٠٢٩	٢١٠٠٨	١٠٢٣	٥١٣٠٣٦	٣٦٥٠٨٠	٤٠٩٢	١٠٢٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٩٩٠٨٣	٧٠٨٢	٠,٣٤	٠,١٢	٠,٢٥	١٧٠٥٨	١٣٠٢٣	٥٦٩٠١٨	٤٠٢٥	٥٩١٠٥٣	٧٣٠١٠	٥٨٠١١	٤٠٢٥
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦٠٨٢	٧١٠	٠,٠١	٠,٠٣	٠,٠٤	١١٠٤٧	١٣٠٠٢	٦٠٨٠	٠,٢٦	١٠٣٠٢٣	٧٣٠١٦	١٨٠٢٩	٠,٢٦
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٧٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٣	١٠٣٦	٠,٠٠٠	٨٠٠٠	٠,٠٠٠	٨٧٠٥٥	٢٣٩٠٧٠	٣٦٠٥٥	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦٤٠٦٤	٤٥٠٩٠	٠,٠٦	٠,١٥	٠,٤٦	٥٨٦	٠,٣٠	١٣٠١٣	٠,٣٧	٣٣١٠٢٨	٢٥٠٠٤٨	٥٣٠٥٣	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٦	٠,٠٩	٠,٢٦	١٢٠٧٥	٠,٠٣	٤٢٠٥٠	٠,٠٤	١٣١٠٧٥	١٦٤٠٩٠	٣٦٠٥٥	٠,٠٤
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٧٠٦٠	٢٠٦١	٠,١١	٠,١٢	٠,٠٩	٦٠٨٩	٠,٠٩	٥٦٠٩٥	٠,٠٧	١٩١٠٢٥	١٨٥٠٣٠	٢٤٠٠٠	٠,٠٧
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٥٦٠١٠	٢٠٨٠	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,١١	٢٠٢٠	٠,٠٣	٣٣٠١٥	٠,٠٣	١٥٤٠٧٠	١١٦٠٤٥	٢٨٠٩٠	٠,٠٣
	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢٣٠٠٤	٢٠٩٤	٠,٠٤	٠,٠٥	٠,١٤	٣٠٥٣	٠,٠٥	٧٥٠٥٢	٠,٠٤	٢١٦٠٣٢	٢٦٨٠٨٠	٥٢٠٤٨	٠,٠٤

obeikandl.com

| | | |

كود USDA التصنيفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالسيوم (غم)	الأيرلين (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	السمك الأبيض، مدخن	١٣٦،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣١،٨٢	١،٢٦	٠،٠٠	١٤٦،٨٨	٠،٠٠	٠،٠٠	٤٤،٨٨	٠،٣١
	ذو الذيل الأصفر، مطبوخ، الحرارة الجافة	١٤٦،٠٠٠٠	٣،٠٠٠	أوقية	٤٣،٣٢	٩،٨١	٠،٠٠	٢٧٣،٠٢	٠،٠٠	٠،٠٠	١٠٣،٦٦	٠،٠٠
	ذو الذيل الأصفر، الطازج	١٨٧،٠٠٠٠	٣،٠٠٠	أوقية	٤٣،٢٧	٩،٨٠	٠،٠٠	٢٧٣،٠٢	٠،٠٠	٠،٠٠	١٠٢،٨٥	٢،٣٩
	الوجبات الخفيفة والحلويات											
	البراونيز	٢٨،٣٥٠٠	١،٠٠٠	أوقية	١،٣٦	٤،٦٢	١٨،١٢	١١٤،٨٢	٠،٥٧	٠،٦٠	٤،٨٢	١،٢٠
	لوح الحلوى، بهجة اللوز	٢٠،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لوح صغير	٠،٨٤	٥،٣٦	١١،٦٦	٩٣،٤٠	٠،٠٠	٠،٩٦	٠،٨٠	٣،٤٦
	لوح الحلوى، ألبابين الأبيض، مع/اللوز	٣٥،٠٠٠٠	١،٠٠٠	كوب	٣،٥٠	١٢،٩٢	١٧،٦٤	١٩٧،٤٠	٠،٠٠	١،٨٩	٤،٢٠	٦،٦٧
	لوح الحلوى، لوح أصابع الزبدة	١٧٤،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٢١،٦٦	٣٢،٤٧	١١٤،٠٧	٨٣٥،٢٠	٦،٩٦	٤،١٨	١،٧٤	١٨،٠٣
	لوح الحلوى، لوح الشوكولا –كراك	٤١،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٢،٧١	١١،٧٧	٢٥،٢٦	٢١٧،٧١	٧،٣٨	٠،٩٠	٧،٧٩	٧،٤٢
	لوح الحلوى، الشوكولا، الحليب، سايم	٤٢،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٣،٠٢	١٣،٧٢	٢٤،٣٣	٢٣٢،٢٦	٠،٠٠	٠،٨٠	٩،٢٤	٠،٠٠
	لوح الحلوى، الشوكولا، الخصوصي Da	٤١،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٢،٠١	١٣،٢٨	٢٤،٨٥	٢٢٦،٣٢	٢٩،٩٣	٢،٠٥	٠،٤١	٨،٣٢
	لوح الحلوى، الشوكولا –السيد، غودبار	٤٩،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٥،٢٤	١٧،١٠	٢٥،٣٣	٢٦٧،٠٥	٩،٠٨	١،٧٢	٣،٩٢	٧،٣٠
	لوح الحلوى، لوح	٣٥،٠٠٠٠	١،٠٠٠	لكل	٣،١٥	١٠،٢٢	١٩،٩٩	١٧٣،٢٥	١٠،١٥	١،٦٨	٣،٨٥	٨،١٣

obeikandl.com

شاكي										
لوح الحلوى، لوح أفينيو الخامس	٥٧٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٥٫١٣	١٢٫١٤	٣٧٫٦٨	٢٨٠٫٤٤	٣٫٩٩	١٫٢٥	٣٫٤٢	٤٫٥٠
لوح الحلوى، ميلكي واي	٢٣٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	١٫٠٠٤	٣٫٧٠	١٦٫٤٩	٩٧٫٢٩	١٫٨٤	٠٫٣٩	٣٫٢٢	١٫٧٩
لوح الحلوى، مانوندس	٥٣٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٢٫٠٠١	١٣٫٣٠	٣١٫٢٢	٢٥٢٫٨١	٩٫٠١	٣٫١٣	١٫٠٦	١٠٫٧٦
لوح الحلوى، نسلة كراتش	٤٠٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٢٫٤٠	١٠٫٥٢	٢٦٫٠٨	٢٠٨٫٨٠	٩٫٦٠	١٫٠٤	٥٫٢٠	٦٫٠٨
لوح الحلوى، لوح القول السوداني	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٤٫٣٩	٩٫٥٥	١٣٫٤٤	١٤٧٫٩٩	٠٫٠٠٠	١٫٦٢	٠٫٠٠٠	١٫٣٣
لوح الحلوى، أكواب زبدة القول السوداني	٧٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أكواب مصغرة	٠٫٧٢	٢٫١٩	٣٫٨٢	٣٧٫٨٧	٠٫٧٠	٠٫٢٢	٠٫٣٥	٠٫٧٨
لوح الحلوى، سنيكرس	٥٧٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٤٫٥٦	١٤٫٠١	٣٣٫٧٥	٢٧٣٫٠٣	٣٫٩٩	١٫٤٣	٧٫٤١	٥٫١٢
لوح الحلوى، ميسكيتيرس الثلاثة	٢٣٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٠٫٧٤	٢٫٩٧	١٧٫٦٦	٩٥٫٦٨	٢٫٥٣	٠٫٣٧	٢٫٥٣	١٫٥٠
لوح الحلوى، تويكس	٥٧٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٢٫٦٢	١٣٫٩٠	٣٧٫٣٨	٣٨٤٫٤٣	١٫٧١	٠٫٦٣	٢٫٨٥	٥٫٠٧
لوح الحلوى، لوح لويفر — كيت كات	٤٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	لكل	٢٫٩٨	١٠٫٧١	٢٦٫٨٨	٢١٥٫٨٨	٥٫٠٤	٠٫٨٠	٢٫٥٢	٦٫٨٥
الحلوى، بترسكوتش	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٠٫٠٣	٠٫٩٩	٢٧٫٠٢	١١١٫٩٨	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٥٥	٠٫٣١
الحلوى، الكاراميل	٧١٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	عبوة	٣٫٢٧	٥٫٧٥	٥٤٫٦٧	٢٧١٫٢٢	٠٫٠٠٠	٠٫٨٥	٤٫٩٧	٤٫٦٧
الحلوى، خويرز	٣٩٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	عبوة	٥٫٣٤	١٣٫٠٧	١٨٫٩٩	٢٠٠٫٠٧	٨٫٥٨	٢٫٣٨	٣٫٥١	٤٫٧٦
الحلوى، حلوى الملكة	١٨٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	كوب	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٨٠٫٠٠٠	٧٠٢٫٥٢	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
الحلوى، حبات الجلى	١١٫٠٠٠٠	١٠٫٠٠٠	لكل	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٦	١٠٫٢٤	٤٠٫٣٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٢
الحلوى، لولي بوب	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٦	٢٧٫٧٨	١١١٫٧٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠
الحلوى، إم أند إم اللوز	٤٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	عبوة	٤٫٠٠	١٣٫٠٠	٢٥٫٠٠	٢٣٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٠٠	٥٫٠٠	٤٫٠٠
الحلوى، إم أند إم الفول السوداني	١٧٠٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	كوب	١٦٫١٠	٤٤٫٦١	١٠٢٫٧٨	٨٧٧٫٢٠	١٨٫٧٠	٥٫٧٨	١٥٫٣٠	١٧٫٥٦
الحلوى، إم أند إم السادة	٢٠٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	كوب	٩٫٠١	٤٣٫٩٥	١٤٨٫١٢	١٠٢٣٫٣٦	٣٧٫٤٤	٥٫٢٠	٢٩٫١٢	٢٧٫٢١
الحلوى، القول السوداني الهش	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫١٣	٥٫٤١	١٩٫٦٥	١٢٨٫٤٣	٠٫٠٠٠	٠٫٥٧	٣٫٦٩	١٫٤٢

obeikandl.com

الحلوى، براين	٣٩٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطعة	١٫٠٠٩	٩٫٤٨	٢٤٫١٨	١٧٧٫٠٦	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٧٣
الحلوى، بالزبيب	٤٥٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	عبوة	٢٫١٢	٧٫١٦	٣٢٫٠٤	١٨٥٫٤٠	١١٫٢٥	٢٫٣٠	١٫٨٠	٣٫٣٠
الحلوى، قطم ريسى	٤٧٫٠٠٠٠	٠٫٢٥٠	كوب	٦٫٤٩	٩٫٩٢	٢٨٫٨٦	٣٠٫٧٧	٠٫٠٠٠	١٫٣٦	٠٫٩٤	٨٫٥١
الحلوى، لعبة الفنانى الخشبية حجم بايت	٢٠٥٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	كوب	٠٫٣٩	٨٫٩٦	١٨٥٫٨١	٨٣٠٫٢٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٧٨
الحلوى، التافى	١٥٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطعة	٠٫٠٠٢	٠٫٥٠	١٣٫٧١	٥٦٫٤٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٣٥	٠٫٣١
الحلوى، التوفي	١٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطعة	٠٫٠١٣	٣٫٩٤	٧٫٧٢	٦٥٫٠٤	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٢٫٦٠	٢٫٤٥
الحلوى، الترافل	١٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطعة	٠٫٠٦٨	٤٫١٢	٥٫٤٠	٥٨٫٥٦	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٦٫٢٤	٢٫٥٨
الحلوى، تويزلر الفراولة	٧١٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	عبوة	٢٫٤١	١٫١٤	٥٤٫٩٥	٢٣٧٫١٤	٠٫٠٠٠	٠٫٩٩	٠٫٠٠٠	٠٫٢٨
الحلوى، باتي التمناع يورك (L	٤٢٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطيرة كبيرة	٠٫٩٢	٢٫٩٨	٣٣٫٦٤	١٦٥٫٠٦	٠٫٠٠٠	٠٫٨٤	٠٫٤٢	١٫٨١
الحلوى، باتي التمناع يورك (S	١٤٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	قطيرة صغيرة	٠٫٣١	٠٫٩٩	١١٫٢١	٥٥٫٠٢	٠٫٠٠٠	٠٫٢٨	٠٫١٤	٠٫٦٠
الرقائق، باغل	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٤٫٠٠	٦٫٠٠	٢٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠
الرقائق، الموز	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٠٫٦٥	٩٫٥٣	١٦٫٥٦	١٤٧٫١٤	٠٫٠٠٠	٢٫١٨	٠٫٠٠٠	٨٫٢١
الرقائق، الذرة	٢٫٢٣١٠	١٫٠٠٠	لكل	٠٫١٥	٠٫٨٥	١٫١٥	١٢٫٣١	٠٫٠٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٠٠	٠٫١٢
الرقائق، دوريتوس- الجبنة، ناتشو	٢٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠	٧٫٠٠	١٧٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠
الرقائق، دوريتوس- رانش، كوول	٢٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠	٧٫٠٠	١٨٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٠٠
الرقائق، فريتوس	٢٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠	١٠٫٠٠	١٥٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٥٠
الرقائق، فريتوس، مشواة	٢٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠	٩٫٠٠	١٦٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٫٥٠
الرقائق، مشواة، منكه	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	١٦٫٤١	٩٫٠٢	٠٫٤٥	١٥٢٫٥٢	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٦٠	٣٫٢٨
الرقائق، السادة	٢٨٫٣٥٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	١٧٫٣٨	٨٫٨٧	٠٫٠٠٠	١٥٤٫٥١	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٦٫٩٣	٣٫٢٢
الرقائق، البطاطا — المخبوزة لايز	٢٨٫٠٠٠٠	١٫٠٠٠	أوقية	٢٫٠٠	١٫٥٠	٢٣٫٠٠	١١٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠١= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠١= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠١= المشروبات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السمك

١١١ للملحق أ

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	الرايبوفلافين (ملغم)	النياسين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠

| | | |

١١٢٤ الملحق

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٢٠٠٠٠٠	الرقائق، البطاطا - مشواة	٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٠٠	١٠,٠٠	١٥,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٢٠٠٠٠١	الرقائق، أعواد البطاطا	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٩٠	٩,٧٥	١٥,١١	١٤٧,٩٩	٠,٠٠	٠,٩٦	٠,٠٠	٢,٥٢
٢٠٠٠٠٢	الرقائق، البطاطا، نكهة - الشواء	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,١٨	٩,١٩	١٤,٩٧	١٣٩,٢٠	٠,٠٠	١,٢٥	٠,٠٠	٢,٢٨
٢٠٠٠٠٣	الرقائق، البطاطا، نكهة - الجبنة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٤١	٧,٧١	١٦,٣٦	١٤٠,٦٢	٠,٠٠	١,٤٧	١,١٣	٢,٤٤
٢٠٠٠٠٤	الرقائق، البطاطا، نكهة - الجبنة - P	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٩٨	١٠,٤٩	١٤,٣٥	١٥٦,٧١	٠,٠٠	٠,٩٥	١,١٣	٢,٧١
٢٠٠٠٠٥	الرقائق، البطاطا، المكسيك	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٠١	٥,٩٠	١٨,٩٧	١٣٣,٥٣	٠,٠٠	١,٦٦	٠,٠٠	١,١٨
٢٠٠٠٠٦	الرقائق، البطاطا، المكسيك - بريطاني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٥٩	٧,٢٩	١٨,٤٠	١٤٢,٠٣	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠٠	١,٤٥
٢٠٠٠٠٧	الرقائق، البطاطا، الساحة - بريطاني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٦٧	١٠,٨٩	١٤,٤٦	١٥٨,١٩	٠,٠٠	١,٠٢	٠,٠٠	٢,٦٨
٢٠٠٠٠٨	الرقائق، البطاطا، الساحة - بالملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٩٨	٩,٨١	١٥,٠٠	١٥١,٩٦	٠,٠٠	١,٢٨	٠,٠٠	٣,١١
٢٠٠٠٠٩	الرقائق، البطاطا، الساحة - بدون الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٩٨	٩,٨١	١٥,٠٠	١٥١,٩٦	٠,٠٠	١,٣٦	٠,٠٠	٣,١١
٢٠٠٠١٠	الرقائق، البطاطا، منخفض الصوديوم - رائف	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٠٠	٦,٧٠	١٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٢٠٠٠١١	الرقائق، البطاطا، الكريما المخمضة والبصل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٨٧	١٠,٤٩	١٤,٥٤	١٥٥,٠٧	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٨٥	٢,٦٨
٢٠٠٠١٢	الرقائق، البطاطا،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٢,٣٠	٩,٦١	١٤,٦٠	١٥٠,٥٤	٠,٠٠	١,٤٧	١,٩٨	٢,٥٢

opeikandi.com

	الكريا الحامضة والبصل											
	الرقائق، البطاطا، مع إضافة الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٨٢	١٠,٠٣	١٤,٧٠	١٤٨,٢٧	٠,٠٠	١,٣٦	٠,٠٠	٢,٥٧
	الرقائق، صن، الأصلي	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٦,٠٠	٢٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	الرقائق، التارو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٦٥	٧,٠٦	١٩,٣١	١٤١,١٨	٠,٠٠	٢,٠٤	٠,٠٠	١,٨٢
	الرقائق، التورتيلا، قليل - الدسم، مخبوزة	٢,١٨١٠	١٣,٠٠٠	أوقية	٠,٢٣	٠,٠٨	١,٨٥	٨,٤٦	٠,٠٠	٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠
	الرقائق، التورتيلا، نكهة الناتشو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٢١	٧,٢٦	١٧,٦٩	١٤١,١٨	٠,٠٠	١,٥٠	٠,٨٥	١,٣٩
	الرقائق، التورتيلا، نكهة الناتشو، L	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٤٧	٤,٣١	٢٠,٣٠	١٢٦,١٦	٠,٠٠	١,٣٦	٠,٨٥	٠,٨٢
	الرقائق، التورتيلا، السادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٩٨	٧,٤٣	١٧,٨٣	١٤٢,٠٣	٠,٠٠	١,٨٤	٠,٠٠	١,٤٢
	الرقائق، التورتيلا، نكهة رانش	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,١٥	٦,٧٥	١٨,٣١	١٣٨,٩٢	٠,٠٠	١,١٠	٠,٢٨	١,٢٩
	الرقائق، التورتيلا، نكهة - الناكو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٢٤	٦,٨٦	١٧,٨٩	١٣٦,٠٨	٠,٠٠	١,٥٠	١,٤٢	١,٣٢
	الرقائق، توستيتوس، مخبوز	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الرقائق، توستيتوس، مخبوز، الصلصة و	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٣,٠٠	٢١,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	الشوكولا، الحليب	١٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٥٩	٥١,٥٨	٩٩,٤٦	٨٦١,٨٤	٤٣,٦٨	٥,٧١	٣٦,٩٦	٣١,٠٥
	الشوكولا، الحليب، مع/ الحليب	٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٦٩	١٤,١٠	٢١,٨١	٢١٥,٦٦	٩,٠٢	٢,٥٤	٧,٧٩	٦,٩٦
١٩١	لوح كليف، التفاح والكرز	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٢,٠٠	٥٢,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
١٩٢	لوح كليف، الخوخ	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
١٩٣	لوح كليف، التوت، الحقيقي	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٢,٠٠	٥٢,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠

obeikandl.com

١٩٤	لوح كليف، رقائق الشوكولا	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٣,٠٠	٥١,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
١٩٥	لوح كليف، رقائق الشوكولا والفول السوداني	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٦,٠٠	٤٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
١٩٦	لوح كليف، إسبريسو الشوكولا	٦٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٢,٠٠	٥٢,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
١٩٧	لوح كليف، زبدة الفول السوداني، كرنش	٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
	كيك الكوكيز، أغلفة الشياطين، خالي الدسم	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٠٠	٠,٠٠	١٣,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	كيك الكوكيز، فودج مزدوج، دسم	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكوكيز، الزبدة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٧٣	٥,٣٣	١٩,٥٣	١٣٢,٣٩	٠,٠٠	٠,٢١	٣٣,١٧	٣,١٣
	الكوكيز، رقائق الشوكولا، منخفض	٠,٤٤٨٠	٢,٠٠٠	لكل	١,٠٠	١,٢٥	١٠,٥٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٢
	الكوكيز، رقائق الشوكولا، للحمية	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,١١	٤,٧٦	٢٠,٨١	١٢٧,٥٨	٢,٢٧	٠,٤٥	٠,٠٠	١,١٩
	الكوكيز، رقائق الشوكولا، دسم أقل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٦٤	٤,٣٧	٢٠,٧٨	١٢٨,٤٣	١,٩٨	١,٠٢	٠,٠٠	١,٠٨
	الكوكيز، رقائق الشوكولا، الناعمة، ty	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	٠,٩٩	٦,٨٩	١٦,٧٥	١٢٩,٨٤	١,٩٨	٠,٩١	٠,٠٠	٢,١٠
	الكوكيز، ساندوتش الشوكولا، المنخفض	١٢,٥٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٠,٥٠	١,٢٥	١٠,٥٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٥
	الكوكيز، ساندوتش الكريما، المنخفض	١٣,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	٠,٥٠	١,٢٥	١٠,٥٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٢٥
	الكوكيز، ألواح التين	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٠٥	٢,٠٧	٢٠,١٠	٩٨,٦٦	٠,٠٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٣٢
	الكوكيز، نيوتاون التين، خالي الدسم	٢٩,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكوكيز، جينجرسنابس	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أونية	١,٥٩	٢,٧٨	٢١,٨٠	١١٧,٩٤	٠,٠٠	٠,٦٢	٠,٠٠	٠,٦٩

obeikandl.com

الكوكيز، الدبس	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٥٩	٣,٦٣	٢٠,٩٢	١٢١,٩١	٠,٠٠	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٩١
الكوكيز، الشوفان المجروش والزبيب، منخفض	١٣,٥٠٠٠	٢,٠٠٠	لكل	١,٠٠	١,٢٥	١٠,٠٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الكوكيز، الشوفان المجروش ، للحمية	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٣٦	٥,١٠	١٩,٨٢	١٢٧,٢٩	٠,٠٠	٠,٨١	٠,٠٠	٠,٧٦
الكوكيز، الشوفان المجروش ، العادي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٧٦	٥,١٣	١٩,٤٨	١٢٧,٥٨	٠,٠٠	٠,٧٩	٠,٠٠	١,٢٨
الكوكيز، الشوفان المجروش ، النوع- الناعم	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٧٣	٤,١٧	١٨,٦٣	١١٥,٩٥	٠,٠٠	٠,٧٧	١,٤٢	١,٠٣
الكوكيز، أوريوس، للحمية	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٢٨	٦,٢٧	١٩,١٩	١٣٠,٦٩	٠,٨٥	١,١٧	٠,٠٠	١,٠٩
الكوكيز، أوريوس، العادي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٣٣	٥,٨٤	١٩,٩٣	١٣٣,٨١	٣,٦٩	٠,٩١	٠,٠٠	١,٠٤
الكوكيز، أوريوس، مع/ كريما إضافية F	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٢	٧,١٤	١٩,٣١	١٤١,٧٥	١,٤٢	٠,٥٧	٠,٠٠	١,١٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

١١٦٢ الملحق أ جدول تركيب السلطة

	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم) فيتامين ب١٢ (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٦٫٤٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٠٠٫٠٠٠	٠٫٠٠
	١٫٧٥	٥٫٠٧	١٫٣٨	٠٫٠٠٠	١٫٣٩	٠٫٠٠٠	١٣٫٤١	٠٫٠٣	٠٫٠٠٣	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٤	١٨٫١٤	٤٨٫٧٦	٣٥٠٫٦٩	٧٠٫٨٨	٠٫٢٨
	١٫٨٥	٤٫٦٤	١٫٤٢	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٫٦١	٠٫٠٦	٠٫٠٠٦	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٥	٢١٫٢٦	٥٢٫٧٣	٣٥٧٫٤٩	٢١٢٫٦٣	٠٫٢٧
	٢٫١٩	٢٫٧١	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٥٫٣٤	٠٫٠٥	٠٫٠٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٥	٢١٫٢٦	٨٤٫٧٧	٤٣٣٫١٩	٢٢٤٫٨٢	٠٫٢٦
	٢٫٠٢	٠٫٢٩	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٤١	٠٫٠٣	٠٫٠٠٥	٠٫٠٠٠	٥٫١٠	٠٫٤٥	١٥٫٠٣	٤٦٫٢١	١٠٨٫٠١	٢١٤٫٠٤	٠٫١٨
	١٫٣٦	٣٫١٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٧٫٢٩	٠٫٠٦	٠٫٠٠٥	٠٫٠٠٠	٧٫٦٥	٠٫٣٨	٢٥٫٢٣	٥٤٫٧٢	٤٩٤٫٤٢	١٣٩٫٤٨	٠٫٠٢
	١٫٦٨	٣٫٨٢	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٤٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠٥	٠٫٠٠٠	٦٫٥٢	٠٫٤٣	١٧٫٨٦	٤٣٫٦٦	٢٨٤٫٩٢	١٢١٫٣٤	٠٫١٧
	٢٫٠٦	٥٫٦٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٣٢	٠٫٠٦	٠٫٠٠٣	٠٫٠٠٠	١٫٩٨	٠٫٤٣	١٦٫٤٤	٤٤٫٥١	٢٨٥٫٧٧	١٨٥٫٩٨	٠٫١٧
	٢٫٧٩	٣٫٤٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٨٫٨٢	٠٫٠٥	٠٫٠٠٦	٠٫٠٠٠	١٢٫٧٦	٠٫٤٦	١٨٫٩٩	٤٦٫٧٨	٣٦١٫٤٦	١٦٨٫٤٠	٠٫٣١
	٢٫٧٩	٣٫٤٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٨٫٨٢	٠٫٠٥	٠٫٠٠٦	٠٫٠٠٠	١٢٫٧٦	٠٫٤٦	١٨٫٩٩	٤٦٫٧٨	٣٦١٫٤٦	٢٫٢٧	٠٫٣١
	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٢٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٣٠٫٠٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٠٢	٣٫٨٢	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٦٫٥٢	٠٫١٤	٠٫٠٠٣	٠٫٠٠٠	١٨٫١٤	٠٫٤٠	١٥٫٥٩	٤٧٫٩١	١٤٠٫٦٢	٢٠٤٫١٢	٠٫٢٠
	٢٫٧٤	٤٫٩٤	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٧٫٥٨	٠٫١٩	٠٫٠٠٦	٠٫٠٠٠	٢٫٤١	٠٫٤٥	٢٫٠٩٨	٤٩٫٩٠	٣٧٧٫٣٤	١٧٧٫١٩	٠٫٢٨
	٢٫٧٧	٥٫١٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٢٫٨١	٠٫١٤	٠٫٠٠١	٠٫٠٠٠	٦٫٨٠	٠٫٣٤	١٦٫٧٣	٤٣٫٣٨	٣٦٧٫٩٨	٢٫٢٧	٠٫٣٠
	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١١٥٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٧٧	٤٫٩٤	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٦٧	٠٫١٢	٠٫٠٠١	٠٫٠٠٠	١٧٫٠١	٠٫٣٤	٢٣٫٨١	٤٧٫١٤	٢١٤٫٠٤	٩٩٫٩٢	٠٫١١
	٢٫٣٣	٤٫٢٣	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٩٧	٠٫٠٨	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٫٦٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٠٫٧٧	٠٫٠٠
	٢٫٠٨	٣٫٦٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٧٫٣٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤١٫٦٧	٠٫٤١	٢٣٫٢٥	٦٩٫١٧	٢٠٠٫٧٢	٦١٫٢٤	٠٫٣٤
	٢٫٠٨	٣٫٦٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٧٫٣٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤٥٫٠٨	٠٫٤٦	٢٧٫٥٠	٩٠٫١٥	٢٨٤٫٣٥	٧٧٫١١	٠٫٠٠
	٢٫٠٨	٣٫٦٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٫٨٤	٠٫٠٨	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤٣٫٦٦	٠٫٤٣	٢٤٫٩٥	٥٨٫١٢	١٤٩٫٦٩	٥٥٫٨٥	٠٫٤٣
	٢٫٠٨	٣٫٩٤	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤٫٨٢	٠٫٠٦	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٩٫٩٧	٠٫٤١	٢٥٫٢٣	٦٧٫٧٦	١٧٣٫٥٠	٦٩٫١٧	٠٫٣٥
	٢٫٠٤	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٩٥	٠٫٠٩	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٤٣٫٩٤	٠٫٥٧	٢٤٫٩٥	٦٧٫٧٦	٢٢٣٫١١	٦١٫٥٢	٠٫٣٦
	٢٫٠٢	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٩٥	٠٫٠٩	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٥٧	٢٤٫٩٥	٦٧٫٧٦	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٠٢	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٥٫٩٥	٠٫٠٩	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٥٧	٢٤٫٩٥	٦٧٫٧٦	١٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٫٧٨	٣٫٩٣	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	١٣٫٤٤	٠٫٠٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٥٤	١٠٠٫٨٠	٣٦٢٫٨٨	٦٤٦٫٨٠	١٣٧٫٧٦	٠٫٣٢
	٢٫٠٢	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٢٫٤٠	٠٫٦٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٢٤	٢٦٫٩٠	١٠٨٫٢٤	١٨٢٫٠٤	٣٠٫٣٤	٠٫٥٥
	٢٫٠٢	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٢٫٤٠	٠٫٦٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٢٤	٢٦٫٩٠	١٠٨٫٢٤	١٨٢٫٠٤	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٠٢	٤٫٠٥	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٢٫٤٠	٠٫٦٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٢٤	٢٦٫٩٠	١٠٨٫٢٤	١٨٢٫٠٤	٥٥٫٠٠	٠٫٠٠
	١٫٧٥	٥٫٩٣	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٢٫٤٠	٠٫٦٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٢٤	٢٦٫٩٠	١٠٨٫٢٤	١٨٢٫٠٤	١٠٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٦٫٧٥	٥٫٥٣	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٩٢٫٤٠	٠٫٦٧	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٣٢٫٠٠	٠٫٢٤	٢٦٫٩٠	١٠٨٫٢٤	١٨٢٫٠٤	٤٥٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٠٫٠٠٠	٢٥٫٠٠	٠٫٠٠

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالوين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٠٠٠١	الكوكيز، ساندوتش زبدة الفول السوداني،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	٢,٨٤	٩,٦٤	١٤,٤٠	١٥١,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠
٠٠٠٢	الكوكيز، ساندوتش زبدة الفول السوداني،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	٢,٤٩	٥,٩٨	١٨,٦٠	١٣٥,٥١	٠,٠٠	٠,٥٤	٠,٠٠	١,٤٢
٠٠٠٣	الكوكيز، زبدة الفول السوداني،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	٢,٧٢	٦,٦٩	١٦,٧٠	١٣٥,٢٣	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٢٨	١,٢٧
٠٠٠٤	السوداني، عادي الكوكيز، زبدة الفول	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٥٠	٦,٩٢	١٦,٣٦	١٢٩,٥٦	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠	١,٧٤
٠٠٠٥	السوداني، النوع - الناعم	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,١٦	٣,٨٦	١٩,٢٨	١١٣,٦٨	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٥٧	٠,٩٨
٠٠٠٦	الكوكيز، كعكة الفريسة، جوز الشلان	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٣٩	٩,٢١	١٦,٥٣	١٥٣,٦٦	٠,٠٠	٠,٥١	٩,٣٦	٢,٣٢
٠٠٠٧	الكوكيز، كعكة الفريسة، السادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٧٣	٦,٨٣	١٨,٢٩	١٤٢,٣٢	٠,٠٠	٠,٥١	٥,٦٧	١,٧٣
٠٠٠٨	الكوكيز، السكر، للحمية	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,١٦	٣,٦٩	٢١,٧٧	١٢٩,١٩	٠,٠٠	٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٥٣
٠٠٠٩	الكوكيز، السكر، العادي (مثمل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٤٥	٥,٩٨	١٩,٢٥	١٣٥,٥١	٠,٠٠	٠,٢٢	١٤,٤٦	١,٥٤
٠٠١٠	الكوكيز، ساندوتش الفطيلا، مع/الكريما	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٢٨	٥,٦٧	٢٠,٤٤	١٣٦,٩٣	٠,٠٠	٠,٤٣	٠,٠٠	٠,٨٤
٠٠١١	الكوكيز، الويفر، الشوكولا	٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٤٠	٠,٨٥	٤,٣٤	٢٥,٩٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٢	٠,٢٢
٠٠١٢	الكوكيز، الويفر، الفطيلا، الأصلي	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لزبة	١,٢٢	٥,٥٠	٢٠,١٦	١٣٤,١٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,٠٠	١,٤٠

opelkanal.com

	الكوكيز، الويفر، الفانيلا، الأخفض	٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٢٠	٠,٦١	٢,٩٤	١٧,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٢	٠,١٤
	الكوكيز، رقائق الشوكولا، الأعلى F	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٥٣	٦,٤١	١٨,٩٤	١٣٦,٣٦	٣,١٢	٠,٧١	٠,٠٠	٢,١٢
	جوز الذرة، نكهة – الشواء	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٥٥	٤,٠٥	٢٠,٣٣	١٢٣,٦١	٠,٠٠	٢,٣٨	٠,٠٠	٠,٧٣
	جوز الذرة، نكهة – الناشو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٦٦	٤,٠٣	٢٠,٣٠	١٢٤,١٧	٠,٠٠	٢,٢٧	٠,٥٧	٠,٧٣
	جوز الذرة، السادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٤١	٤,٠٠	٢٠,٧٨	١٢٤,٤٦	٠,٠٠	١,٩٦	٠,٠٠	٠,٧٢
	كراكرز، الحيوان	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٩٦	٣,٩١	٢١,٠١	١٢٦,٤٤	٠,٠٠	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٩٨
	كراكرز، كلاسيك الذهبي، منخفض	٢,٣٣٠٠	٦,٠٠٠	لكل	٠,١٧	٠,١٧	١,٨٣	٩,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	كراكرز، الخفايف، الجبنة، زيستي	٠,٩٣٨٠	٣٢,٠٠٠	لكل	٠,٠٩	٠,٠٦	٠,٧٢	٣,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,١٦	٠,٠٢
	كراكرز، الخفايف، البصل الفرنسي،	٠,٩٣٨٠	٣٢,٠٠٠	لكل	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٧٢	٣,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٧٢	٠,٠٠
	كراكرز، تريسكويتس	٤,٤٢٩٠	٧,٠٠٠	لكل	٠,٤٣	٠,٧١	٣,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٧	٠,٠٠	٠,١٤
	كراكرز،تريسكويتس، قليل- الدسم	٤,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	لكل	٠,٣٨	٠,٣٨	٣,٠٠	١٦,٢٥	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٦
	كراكرز، رقاقات الذرة	١,٨١٣٠	١٦,٠٠٠	لكل	٠,١٣	٠,٣٨	١,١٩	٨,٧٥	٠,٠٠	٠,١٣	٠,٠٠	٠,٠٦
	كراكرز، رقاقات الذرة، قليل- الدسم	١,٦١١٠	١٨,٠٠٠	لكل	٠,١١	٠,٢٢	١,١٧	٦,٦٧	٠,٠٠	٠,١١	٠,٠٠	٠,٠٣
	ديب، القول	١٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٥٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	ديب، الجبنة، ناشو	١٦,٥٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	١,٢٥	٢,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٥
	ديب، البصل الفرنسي	١٥,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٥٠	٢,٥٠	١,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٥٠	١,٥٠
٢٥٩	دوريتوس، الذرة، محمص	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٧,٠٠	١٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٢٦٠	دوريتوس، فلامين حار	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٧,٠٠	١٧,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٢٦١	دوريتوس، ناشو، سابسي	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٤,٠٠	١٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠

obeikandi.com

٢٦٢	دوريتوس، بيتزا كرانبيرز	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٦,٠٠	١٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٢٦٣	دوريتوس، تاكو بيل تاكو سوبريم	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٧,٠٠	٢١,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
	ثقوب الدونات	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٧٨	٣,٤٤	٧,٦٢	٦٣,٩٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٨٠	٠,٨٠
	كاستورد البيض	٢٨٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٣٨	١٣,٢٥	٣٠,١٧	٢٩٦,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٥,٣٤	٦,٦٣
	فروستينغ ، الشوكولا، كريمي	٤٦٢,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أوقية	٥,٠٨	٨١,٣١	٢٩١,٩٨	١٨٣٤,١٤	٩,٢٤	٢,٧٧	٠,٠٠	٢٥,٥٥
	فروستينغ ، نكهة - جبنة الكريما	٤٦٢,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أوقية	٠,٤٦	٧٩,٩٣	٣٠٨,١٥	١٩٠٨,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣,٢٨
	فروستينغ ، نكهة - الكريما الحامضة	٤٦٢,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أوقية	٠,٤٦	٧٩,٤٦	٣١٢,٣١	١٩٠٣,٤٤	٠,٠٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٢٣,١٥
	فروستينغ، الفانيلا، كريمي	٤٦٢,٠٠٠٠	١٦,٠٠٠	أوقية	٠,٤٦	٧٧,٦٢	٣٢٠,٦٣	١٩٣٥,٧٨	٠,٠٠	٠,٤٦	٠,٠٠	٢٢,٥٩
	اللوح المجمد، الفاكهة والعصير	٧٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٩٢	٠,٠٨	١٥,٥٥	٦٣,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	اللوح المجمد، بوب، مجمد	٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٨٣	٣٧,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	اللوح المجمد، المصاصات	٥٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	اللوح المجمد، بوديتغ بوب، الشوكولا	٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٨٨	٢,٢١	١١,٩٤	٧١,٩١	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٩٤	٠,٠٠
	اللوح المجمد، بوديتغ بوب، الفانيلا	٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١,٨٨	٢,٠٧	١٢,٦٠	٧٤,٧٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٠٠
	اللوح المجمد، بوب، الجيلاتين	٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٥٣	٠,٠٤	٧,٣٥	٣٠,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الحلوى المجمدة، البراوني، فودج- H	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٥٤,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
	الحلوى المجمدة، الكرز، بوروردكس	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٤٦,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

الحلوى المجمدة، رقائق الشوكولا - H	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٤٨,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
الحلوى المجمدة، تولي القهوة – Hc	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٥٠,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
الحلوى المجمدة، الكوكيز والكريمة	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٠	٤,٠٠	٤٨,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
الحلوى المجمدة، دوامة فودج، Dou	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٤٨,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
الحلوى المجمدة، حليب الثلج، الفانيلا	٦٥,٠٠٠٠	٣,٥٠٠	أونصة سائلة	٢,٤٧	٢,٨٠	١٤,٧٦	٩٠,٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,١٠	١,٧١
الحلوى المجمدة، حليب الثلج، الفانيلا	٨٨,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٣١	٢,٢٩	١٩,١٨	١١٠,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٥٦	١,٤٣

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء للجزء ١١٥أ

مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	الثيامين (ملغم) ميتامين ج (ملغم)	النياسين (ملغم) ميوجرين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
٤٫٣٦	٣٫٤١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٦٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٤٤	٠٫٠٢	١٥٫٣١	٠٫٠٠	١٢٫١٩	٠٫٧٢	١٤٫٤٦	٤٣٫٦٦	٨٣٫٣٥	١١٦٫٨٠	٠٫٢٩
٣٫١٧	١٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٢	٠٫٢٨	٠٫٠٣	٠٫٠٦	٠٫٠٤	١٢٫٤٧	٠٫٠٧	١٥٫٠٣	٠٫٧٤	١٣٫٨٩	٥٣٫٣٠	٥٤٫٤٣	١٠٤٫٣٣	٠٫٣٠
٣٫٥١	١٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٦	٠٫٨٥	٠٫٠٥	٠٫٠٥	٠٫٠٣	١٧٫٥٨	٠٫٠١	٩٫٩٢	٠٫٧١	١٢٫٧٦	٢٤٫٣٨	٤٧٫٣٤	١١٧٫٦٥	٠٫١٥
٣٫٩٢	٠٫٩٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	١٨٫٩٩	٠٫٠٠	٣٫٤٠	٠٫٢٥	٩٫٠٧	٢٤٫٦٦	٣٠٫٣٣	٩٥٫٢٦	٠٫١٦
٢٫١٧	٠٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٥٤	٠٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠١	١٢٫٤٧	٠٫٠١	١٣٫٠٤	٠٫٦٥	٠٫٩٥	٢٣٫٥٣	٣٩٫٦٩	٩٥٫٨٢	٠٫٠٩
٥٫٢٨	١٫١٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٨	٠٫٠٨	٠٫٠٦	٠٫٠١	١٧٫٨٦	٠٫٠١	٨٫٥١	٠٫٦٩	٠٫٥١٠	٢٤٫١٠	٢٠٫٧٠	٧٩٫٦٦	٠٫١٦
٣٫٨٠	٠٫٩٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٫٤٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٠٫٠٢	١٦٫٧٣	٠٫٠٣	٩٫٩٢	٠٫٧٨	٤٫٨٢	٣٠٫٦٢	٢٨٫٣٥	١٢٨٫٩٩	٠٫١٥
١٫٤٩	٠٫٣٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠١	١٦٫٤٤	٠٫٠١	٧٫٠٩	١٫١٤	٢٫٥٥	٢٠٫٧٠	٢٩٫٤٨	٠٫٨٥	٠٫١٠
٣٫٣٦	٠٫٧٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٧٫٦٥	٠٫٠٣	٠٫٠٦	٠٫٠٢	١٢٫٧٦	٠٫٠٥	٥٫٩٥	٠٫٦١	٣٫٤٠	٢٢٫٦٨	١٧٫٨٦	١٠١٫٢١	٠٫١٢
٢٫٣٩	٠٫٧٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠١	١٦٫٧٣	٠٫٠١	٧٫٦٥	٠٫٦٣	٣٫٩٧	٢١٫٢٦	٢٥٫٨٠	٩٨٫٩٤	٠٫١١
٢٫٠٦	٠٫٥٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠١	١٧٫٨٦	٠٫٠١	٨٫٥١	٠٫٦٩	٠٫٥١٠	٢٤٫١٠	٢٠٫٧٠	٧٩٫٦٦	٠٫١٦
٢٫٠٦	٠٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠١	١٦٫٧٣	٠٫٠١	٨٫٥١	٠٫٦٩	٠٫٥١٠	٢٤٫١٠	٢٠٫٧٠	٧٩٫٦٦	٠٫١٦
٢٫٠٦	٠٫٥١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٦	٠٫٠١	١٦٫٧٣

| | | |

١١٦٦ الملحق	كود USDA التصريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
		الفلوي المجمدة، شركولا التصنيع C	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٥٠,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، نيو برليان – الصحة	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٤٤,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، لجوز، الزبدة C	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٥٢,٠٠	٢٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، البرالين وكارا	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٥٢,٠٠	٢٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، زركي رود – الصحة	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٠	٤,٠٠	٦٤,٠٠	٣٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، شريت، كل الكيفات	٧٤,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٨١	١,٤٨	٢٢,٥٠	١٠٢,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٤٤	٠,٨٦
		الفلوي المجمدة، سوريت، كل الكيفات	١٨٠,٠٥٣٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠١	٢٠٠,٠٦	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، سوريت- بلا سكر	١١٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٢,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، الفانيلا – الصحة	١٣٢,٩٦٩٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٠٠	٤,٠٠	٤٢,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
		الفلوي المجمدة، بوص، الثلج: مج/A	٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٨٣	٣٧,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
		الفروج، السكر البني، مج/الجوز	١٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	فلفة	٠,٤١	١,٤١	١٠,٨٦	٥٥,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٨٤	٠,٢٥
		الفروج، الفركولا	١٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	فلفة	٠,٢٩	١,٤٥	١٣,٥٢	٦٤,٧٧	٢,٣٨	٠,١٤	٢,٣٨	٠,٨٨
		الفروج، الفركولا، مج/الجوز	١٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	فلفة	٠,٦٥	٣,٠٦	١٣,٨٣	٨٠,٩٤	٢,٦٦	٠,٢٥	٢,٦٦	١,٠٧

opelkan.com

الفوديج، زبدة الفول السوداني	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٠,٥٩	١,٠٤	١٢,٥٣	٥٩,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,٢٤
الفوديج، الفانيلا	١٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٠,١٨	٠,٨٦	١٣,١٧	٥٩,٠٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٦	٠,٥٤
الفوديج، الفانيلا، مع/ الجوز	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	قطعة	٠,٤٤	٢,٠٠	١١,٢٨	٦٢,٢٥	٠,٠٩	٠,٠٠	٢,١٠	٠,٥٦
ألواح الفراتولا، الصلبة، اللوز	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,١٨	٧,٢٣	١٧,٥٨	١٤٠,٣٣	١,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٥
ألواح الفراتولا، الصلبة، الشوكولا Ch	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٧	٤,٦٢	٢٠,٤٤	١٢٤,١٧	١,٢٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٢٣
ألواح الفراتولا، الصلبة، الفول السوداني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,١٢	٦,٠٧	١٨,٠٦	١٣٥,٨٠	١,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧١
ألواح الفراتولا، الصلبة، زبدة الفول السوداني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٧٨	٦,٧٥	١٧,٦٦	١٣٦,٩٣	٠,٨٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩١
ألواح الفراتولا، الصلبة، السادة	٢٤,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٤٧	٤,٨٥	١٥,٧٨	١١٥,٤٠	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٨
ألواح الفراتولا، قليلة - الدسم	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٢,٠٠	٢١,٠٠	١١٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ألواح الفراتولا، الناعمة، الشوكولا hC	٤٢,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,١٠	٧,٠٦	٢٩,٣٧	١٧٨,٥٠	٢,٠٤	٠,٠٠	٠,٤٣	٤,٣٣
ألواح الفراتولا، الناعمة، الجوز والزبيب	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٢٧	٥,٧٨	١٨,٠٣	١٢٨,٧١	١,٥٩	٠,٠٠	٠,٢٨,	٢,٧٠
ألواح الفراتولا، الناعمة، زبدة الفول السوداني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٩٨	٤,٤٨	١٨,٢٦	١٢٠,٧٧	١,٢٢	٠,٠٠	٠,٢٨	١,٠٣
ألواح الفراتولا، الناعمة، زبدة الفول السوداني	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٧٨	٥,٦٧	١٧,٦٣	١٢٢,٤٧	١,١٩	٠,٠٠	٠,٢٨	١,٥٨
ألواح الفراتولا، الناعمة، السادة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,١٠	٤,٨٨	١٩,٠٨	١٢٥,٥٩	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٢,٠٥

obeikandl.com

	ألواح الفرانولا، الناعمة، الزبيب	٤٢,٥٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٢٣	٧,٥٧	٢٨,٢٢	١٩٠,٤٠	٠,٠٠	١,٧٩	٠,٤٣	٤,٠٧
	العلكة، التفاحة –كيرفري	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العلكة، للمضغ	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	عود	٠,٠٠	٠,٠١	٢,٩٠	١٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العلكة، للمضغ، القرفة	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العلكة، للمضغ، نكهة النعناع	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العلكة، للمضغ، خالية من السكر	١,٧٠٠٠	١,٠٠٠	عود	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	العلكة، كيرفري	٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الجلي، جيلاتين	٥٤٠,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	أوقية	٦,٤٨	٠,٠٠	٧٥,٦٠	٣١٨,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الجيركي، البقري، المقطع والمشكل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٩,٤١	٧,٢٦	٣,١٢	١١٦,٢٤	٠,٠٠	٠,٥١	١٣,٦١	٣,٠٨
	الجيركي، سليم جيمس، مدخن	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٦,١٠	١٤,٠٦	١,٥٣	١٥٥,٩٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,٧١	٥,٩٠
	المارشميلو	٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٠	٠,١٠	٤٠,٦٥	١٥٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٣
٦١٧	لوح نيوتري- الحبوب، التفاح والقرفة -	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٢,٨٠	٢٧,٠٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠
٦١٨	لوح نيوتري- الحبوب، التوت، مخلوطة - Ke	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٣,٠٠	٢٧,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦١٩	لوح نيوتري- الحبوب، التوت البري- كيلوغز	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٢,٨٠	٢٧,٠٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠
٦٢٠	لوح نيوتري- الحبوب، الكرز- كيلوغز	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٢,٨٠	٢٧,٠٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠
٦٢١	لوح نيوتري-	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٢,٠٠	٢,٨٠	٢٧,٠٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠

obeikandl.com

	الحبوب، المشمش- كيلوغز	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	٢,٨٠	٢٧,٠٠	١٣٦,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠
٦٢٢	لوح نيوتري- الحبوب، توت العليق- كيلوغز	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	٢,٨٠	٢٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠
٦٢٣	لوح نيوتري- الحبوب، القراولة- كيلوغز	٣٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	٢,٨٠	٢٦,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠
	المعجنات، محمصة، السكر- البني- C	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	١,٤٥	أوقية	٤,٠٣	١٩,٣١	١١٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٠,٠٠	١,٠٣
	المعجنات، محمصة، الفاكهة	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	١,٣٣	أوقية	٢,٨٩	٢٠,١٦	١١١,٤٢	٠,٠٠	٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٤٣
	الفول السوداني، الشوكولا، الحليب، مغلف	١٤٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٩,٥٢	كوب	٤٩,٩٢	٧٣,٦١	٧٧٣,٣١	٣٢,٧٨	٧,٠٠	١٣,٤١	٢١,٧٥
	بوب تارت، الفاكهة، مجمدة	٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٠٠	لكل	٥,٠٠	٣٨,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
	الفشار، مفرقع بالهواء	٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٩٦	كوب	٠,٣٤	٦,٢٣	٣٠,٥٦	٠,٠٠	١,٢١	٠,٠٠	٠,٠٥
	الفشار، مفرقع بالهواء، الفشار الأبيض	٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٩٦	كوب	٠,٣٤	٦,٢٣	٣٠,٥٦	٠,٠٠	١,٢١	٠,٠٠	٠,٠٥
٦٥٦	الفشار، الزبدة، الذهبي، الدسم، Re	١٤,٠٠٠٠	٣,٣٣٠	٣,٠٠	كوب	٤,٠٠	٢١,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٦٠	الفشار، الزبدة — سمارت فوود	١٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	٢,٠٠	كوب	٩,٠٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٥,٠٠	٢,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء ١١٧٤ الملحق أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	الريبوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٣٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٢٧	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٣٢٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٣٨٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٣٦	٣٤٫٠٤	٧١٫٠٤	٢٩٫٦٠	٥٫٩٢	٠٫١٠	٣٩٫٩٦	٠٫١٤	٣٫٧٠	٠٫٠١	٠٫٠٤	٠٫٠٦	٠٫٠٢	٢٫٢٩	١٠٫٣٦	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٦
	٠٫٠٠	٢٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٤٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠١	٦٫٢٤	٢٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٥٢	٠٫٠٠	٢٤٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٥٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٩	١٣٫٧٢	٥٢٫٣٦	١٢٫٠٤	٦٫٨٦	٠٫٢٥	١٥٫٥٤	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠٣	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٧	١٠٫٥٤	١٧٫٥١	٩٫٨٦	٤٫٢٥	٠٫٠٨	٧٫١٤	٠٫٠١	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٤	١١٫٤٠	٣٠٫٠٢	١٧٫٦٧	٨٫٥٥	٠٫١٤	٩٫٥٠	٠٫٠١	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫١١	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٧	١١٫٦٨	٢٠٫٩٦	١٠٫٤٠	٣٫٥٢	٠٫٠٤	٦٫٧٢	٠٫٠١	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٢٤	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٢	١٠٫٧٢	٨٫٠٠	٥٫١٢	٠٫٨٠	٠٫٠١	٦٫٢٤	٠٫٠١	٠٫١٦	٠٫٠١	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٨	٩٫١٥	١٦٫٩٥	١٠٫٦٥	٤٫٠٥	٠٫٠٦	٧٫٠٥	٠٫٠١	١٫٥٠	٠٫٠١	٠٫٠٣	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠٩	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٤٥	٧٢٫٥٨	٧٧٫٤٠	٦٤٫٦٤	٢٢٫٩٦	٠٫٧١	٩٫٠٧	٠٫٠٠	٣٫٤٠	٠٫٠٢	٠٫١٧	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٥	٩٧٫٥٢	٧١٫١٦	٥٧٫٨٣	٢٠٫٤١	٠٫٨٦	٢١٫٨٣	٠٫٠٠	٣٫٦٩	٠٫٠٢	٠٫١٦	٠٫٠٣	٠٫٠٥	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٩	٧٨٫٨١	٨٦٫٤٧	٨٥٫٠٥	٣١٫١٩	٠٫٧١	١١٫٠٦	٠٫٠٠	٦٫٥٢	٠٫٠٢	٠٫٤١	٠٫٠٢	٠٫٠٢	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٣٥	٨٠٫٢٣	٨٢٫٥٠	٣٩٫٤١	١٥٫٥٩	٠٫٦٨	١١٫٦٢	٠٫٠٠	٥٫١٠	٠٫٠٣	٠٫٥٦	٠٫٠٣	٠٫٠٢	٠٫٠٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٠	٧٢٫٠٣	٨٢٫٣٢	٦٧٫٨٦	٢٣٫٧٧	٠٫٧٢	١٤٫٩٥	٠٫٠٠	٥٫٦٤	٠٫٠٢	٠٫٣٩	٠٫٠٣	٠٫٠٦	٠٫٢٢	٣٫٦٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٩٫٥٣	٠٫٠٧	٩٫٣٥	٠٫٠٤	٠٫٤١	٠٫٠٦	٠٫١٠	٠٫٠٠	٢٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٦٤	١١٥٫٦٠	١٤٤٫٥٠	٩٧٫٧٥	٣٣٫١٥	١٫٠٨	٢٣٫٨١	٠٫٠٧	٨٫٥١	٠٫٠٣	٠٫٧٤	٠٫٠٥	٠٫١٠	٠٫٠٥	١٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٤٥	٧٢٫٠١	١١١٫١٣	٦٨٫٣٢	٢٥٫٨٠	٠٫٦٢	٢٥٫٨٠	٠٫٠٧	٩٫٠٧	٠٫٠٣	٠٫٨٩	٠٫٠٤	٠٫٠٣	٠٫٠٥	١٫١٣	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٣	١١٥٫٩٥	٨٢٫٥٠	٧٠٫٨٨	٢٤٫٣٨	٠٫٦٠	٢٥٫٨٠	٠٫٠٦	٩٫٠٧	٠٫٠٣	٠٫٨٩	٠٫٠٤	٠٫٠٣	٠٫٠٧	١٫١٣	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٤٨	٩٢٫٩٩	١٠٦٫٨٨	٧٤٫٢٨	٢٤٫٩٥	٠٫٥٥	٢٢٫٦٨	٠٫١٣	٩٫٣٦	٠٫٠٣	٠٫٨٩	٠٫٠٣	٠٫٠٥	٠٫١٥	٠٫٤٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٤٣	٧٨٫٨١	٩٢٫١٤	٦٥٫٢١	٢٠٫٩٨	٠٫٧٣	٢٩٫٧٧	٠٫١١	٦٫٨٠	٠٫٠٣	٠٫١٥	٠٫٠٥	٠٫٠٩	٠٫١٠	٠٫٤٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٥٥	١١٩٫٨٥	١٥٣٫٨٥	٩٣٫٥٠	٣٠٫٦٠	١٫٠٤	٤٢٫٩٣	٠٫٠٨	٨٫٩٣	٠٫٠٤	٠٫٠٧	٠٫٠٧	٠٫٠٩	٠٫١٠	٠٫٠٧	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

openarabic.com

| | | |

١٨١ الملحق كود USDA التصريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكالبين (غم)	الأكياف (غم)	الكوليستيرول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٦٥٧	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- الزبادي	١٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٩٧	٠,٣١	٨,٠١	٣٨,٤٠	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٥
٦٥٨	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- البيضاء S	٢٨,٣٥٠٠	٠,٦٦٠	كوب	١,٨١	٢,٢١	٢٢,٨٨	١١٣,٤٠	٠,٠٠	١,٠٨	٠,٠٠	٠,٢٩
٦٥٧	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- البيضاء،	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٨	٣,٦٣	٢٢,٤٢	١٢٢,١٩	٠,٠٠	١,٤٧	١,٤٢	١,٠٢
٦٥٨	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- البيضاء S	١٤,٠٠٠٠	٣,٠٠٠	كوب	٤,٠٠	٦,٠٠	١٩,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
٦٥٨	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- البيضاء S	١٤,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	١٢,٠٠	١٧,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٥,٠٠	٢,٥٠
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٢	٣,١٥	٥٦,٨	٥٧,٨٦	٠,٠٠	١,٠٩	١,٢١	٠,٧١
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	١٤,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	كوب	٠,٧٥	٣,٠٠	٤,٢٥	٤٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٧٥	٠,٠٠	٠,٧٥
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	١٤,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	كوب	٠,٦٧	١,٠٠	٣,٦٧	٢٣,٣٣	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,١٧
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	٢,٠٠	٢٠,٠٠	١٠٥,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	حصة	١,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٥٩	القشار، الكعك بالكاراميل، مع/ القشار، منطي- سمارت بوب- Re القشار، الميكرويف- س بوب- ٩٤	١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٩	٣,٠٩	٦,٢٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	٠,٠٠	٠,٥٤
٦٦١	القشار، غير مقرلح، بالزيت، القشار الأبيض الميكرويف، dB	١١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٩	٣,٠٩	٦,٢٩	٥٥,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	٠,٠٠	٠,٥٤
٦٦١	القشار، غير مقرلح، بالزيت، القشار الأبيض الميكرويف، dB	٣٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٧٠	٥,٧٠	١٩,٨٠	١٢٧,٠٠	٠,٠٠	٤,٧٠	٠,٠٠	١,٢٠
٦٦٢	القشار، غير مقرلح، الميكرويف، Li	٣١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٦٠	٥,١٠	١٨,٩٠	١١٣,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	١,٠٠

opelkandi.com

٦٦٣	الفشار، غير مفرقع، الميكرو ويف، No	٣٧,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٥٠	١٢,١٠	١٨,٧٠	١٧٦,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٢,٦٠
٦٦٤	الفشار، غير مفرقع، الميكرو ويف- سما	٣٠,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٢,٨٠	٢,١٠	٢٠,٣٠	٩٢,٠٠	٠,٠٠	٤,٩٠	٠,٠٠	٠,٤٠
٦٦٥	رقائق البطاطا، مشوية، خالي الدسم - برين	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٦٦	رقائق البطاطا، تشيزوم، رايت كري	٥١,٠٠٠٠	١,٨٠٠	أوقية	٤,٠٠	٢٤,٠٠	٣٢,٠٠	٣٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠
٦٦٨	رقائق البطاطا، الأصلي، خالي الدسم	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٦٧	رقائق البطاطا، الأصلي، رايت كري	٥١,٠٠٠٠	١,٨٠٠	أوقية	٣,٠٠	١٤,٠٠	٣٦,٠٠	٢٧٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
	رقائق البطاطا، برنجلز، الجبهة F	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٩٨	١٠,٤٩	١٤,٣٥	١٥٦,٢١	٠,٠٠	٠,٩٥	١,١٣	٢,٧١
٦٦٩	رقائق البطاطا، رانش، رايت كريسب	٥١,٠٠٠٠	١,٨٠٠	أوقية	٢,٠٠	٧,٠٠	١٨,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٦٧٠	رقائق البطاطا، الكريما الحامضة، رايت كري	٥١,٠٠٠٠	١,٨٠٠	أوقية	٤,٠٠	٢٣,٠٠	٣٢,٠٠	٣٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠
٦٧١	رقائق البطاطا، الكريما الحامضة/ البصل، دسم	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	لوح القوة	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
	المعجنات، الشيدر- كومبو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٧٩	٤,٨٠	١٨,٨٥	١٣١,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٤٢	٠,٠٠
	المعجنات، الصلبة، السادة، بالملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٥٨	٠,٩٩	٢٢,٤٥	١٠٨,٠١	٠,٠٠	٠,٩١	٠,٠٠	٠,٢١
	المعجنات، الصلبة، السادة، بدون الملح	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٥٨	٠,٩٩	٢٢,٤٥	١٠٨,٠١	٠,٠٠	٠,٧٩	٠,٠٠	٠,٢١
	المعجنات، الصلبة، القمح- الكامل	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٣,١٥	٠,٧٤	٢٣,٠٢	١٠٢,٦٣	٠,٠٠	٢,١٩	٠,٠٠	٠,١٦
	البودنغ، الموز	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٦٨	١,٠٢	٦,٠١	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٦

obeikandl.com

البودنغ، الخبز	٢٥٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,١٠	١٤,٨٧	٦١,٩٩	٤٢٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦٦,٣٢	٥,٧٧
البودنغ، الشوكولا	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٧٧	١,١٣	٦,٤٦	٣٧,٧١	١,٤٢	٠,٢٨	٠,٨٥	٠,٢٠
البودنغ، الشوكولا، خالي الدسم	١١٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٨٣	٠,٤٥	٢٢,٧١	١٠١,٧٠	٠,٠٠	٠,٩٠	٢,٢٦	٠,٣٤
البودنغ، كريمة جوز الهند	١٤٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٣٤	٣,٥٠	٢٤,٩٢	١٤٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٩,٨٠	٢,٥٢
البودنغ، الليمون	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٠٣	٠,٨٥	٧,٠٩	٣٥,٤٤	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٣
البودنغ، الأرز	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٥٧	٢,١٣	٦,٢٤	٤٦,٢١	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,٣٣
البودنغ، التابيوكا	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٥٧	١,٠٥	٥,٥٠	٣٣,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٢٨	٠,١٧
البودنغ، الفانيلا	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٦٥	١,٠٢	٦,٢١	٣٦,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٣	١,٩٨	٠,١٦
البودنغ، الفانيلا، خالي الدسم	١١٣,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٢,٣٧	٠,٢٣	٢٣,١٧	١٠٣,٩٦	٠,٠٠	٠,١١	٢,٢٦	٠,٢٣
الزبيب، الشوكولا، الحليب، مغطى	١٨٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٣٨	٢٦,٦٤	١٢٢,٩٤	٧٠٢,٠٠	٤٥,٠٠	٧,٥٦	٥,٤٠	١٥,٨٤
كعك الأرز، الأرز البني، بكويا	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٨١	٠,٣٢	٧,٢١	٣٤,٢٠	٠,٠٠	٠,٣٤	٠,٠٠	٠,٠٦
كعك الأرز، الأرز البني، بكويا	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٨١	٠,٣٢	٧,٢١	٣٤,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦
كعك الأرز، الأرز البني، الذرة	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٦	٠,٢٩	٧,٣١	٣٤,٦٥	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٦
كعك الأرز، الأرز البني، حبوب عديدة	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٧	٠,٣٢	٧,٢١	٣٤,٨٣	٠,٠٠	٠,٢٧	٠,٠٠	٠,٠٥
كعك الأرز، الأرز البني، حبوب عديدة	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٧	٠,٣٢	٧,٢١	٣٤,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥
كعك الأرز، الأرز البني، سادة	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٤	٠,٢٥	٧,٣٤	٣٤,٨٣	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٥
كعك الأرز، الأرز البني، سادة، U	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٤	٠,٢٥	٧,٣٤	٣٤,٨٣	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٥
كعك الأرز، الأرز البني، راي	٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كيكة	٠,٧٣	٠,٣٤	٧,١٩	٣٤,٧٤	٠,٠٠	٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٥

obeikandl.com

كريسبي الأرز الممتع	٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٣٣	٢,٠٠	٣٣,٣٣	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
ستاك ميكس، تشيك ميكس	٢٨,٣٥٠٠	٠,٦٦٠	كوب	٣,١٢	٤,٩٠	١٨,٤٦	١٢٠,٤٩	٠,٠٠	١,٥٨	٠,٠٠	١,٥٧
ستاك ميكس، ميكس الشرقي، الأرز - ba	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٤,٩١	٧,٢٥	١٤,٦٣	١٥٥,٦٤	٠,٠٠	٣,٧٤	٠,٠٠	١,٠٧
ستاك ميكس، النكهة الشرقية - oDo	٥٦,٧٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٨٤	١٠,٤٩	٣٦,٤٦	٢٥٨,٥٥	٠,٠٠	٣,٨٦	٠,٥٧	٢,٠٠
تريل ميكس، العادي	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٠,٧٠	٤٤,١٠	٦٧,٣٥	٦٩٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٣٢

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

جدول تركيب الغذاء ١١٩٤ اللحوم أ

الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
٠٫٤٠	٢٨٫٨٠	٣٢٫٧٠	٢٧٫٧٠	١٥٫٩٠	٠٫١٩	٠٫٩٠	٠٫٠٠	١٫٨٠	٠٫٠٢	٠٫٦٠	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٧٠	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩
٠٫٣٥	٨٣٫٦٣	١٠٠٫٦٤	٣٦٫٠٠	٢٢٫٦٨	١٫١١	١٨٫٧١	٠٫٠٠	٤٫٥٤	٠٫٠٥	٠٫٥٦	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠٠	١٫٧٠	٠٫٤٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٧
٠٫١٦	٥٨٫٤٠	٣٠٫٩٠	٢٣٫٥٣	٩٫٩٢	٠٫٤٩	١٢٫١٩	٠٫٠٠	٠٫٥٧	٠٫٠١	٠٫٦٢	٠٫٠٢	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٢٫٨٤	٠٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٨٢
٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٣٢	٩٧٫٧٩	٢٨٫٧١	٣٩٫٧١	١٠٫٠١	٠٫٣٥	١٢٫٤٣	٠٫٠٦	١٫٢١	٠٫٠٣	٠٫١٦	٠٫٠٣	٠٫٠١	٠٫٠٦	٤٫٨٤	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٫٠٧
٠٫٠٠	٧٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٥٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٢٩	٩٧٫٢٤	٢٤٫٧٥	٢٧٫٥٠	١١٫٨٨	٠٫٣١	٠٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٨٧	٠٫٠٢	٠٫١٧	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٣	٠٫٢٢	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠
٠٫٠٠	٩٧٫٢٤	٢٤٫٧٥	٢٧٫٥٠	١١٫٨٨	٠٫٣١	٠٫١٠	٠٫٠٠	٠٫٨٧	٠٫٠٢	٠٫١٧	٠٫٠٢	٠٫٠١	٠٫٠٣	٠٫٢٢	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٩٠
٠٫٠٠	٣٥٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٦	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٣٢١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٣	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٦٢	٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٨٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٣٠٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫١٢	١٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫١٨	٢١٤٫٠٤	١٠٨٠١	٤٦٫٢١	١٥٫٠٣	٠٫٤٥	٣١٫١٩	٠٫٠٠	٥٫١٠	٠٫١٥	٠٫٧٤	٠٫٠٣	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٢٫٤١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٦٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٥٫٢٥	٩٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٨٫٠٠	٣٦٫٠٠	٢٫٠٠	٢٠٫٠٠	٣٫٠٠	١٩٫٠٠	٢٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫١٨	٢٨٧٫١٨	٢٫٧٧	١٢٫٠٠	١٫٢٤	٠٫٢٦	٥٥٫٨٥	٠٫٠٣	٢٫٢٧	٠٫٠١	٠٫٩٠	٠٫٠١	٠٫٠٩	٠٫٠٠	١٫٩٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٢٥٫٥٢	١٫٤١	٩٫٩٢	٦٫٢٤	١٫٢٢	١٠٫٢١	٠٫٠٠	٤٨٫٤٨	٠٫٠٣	١٫٤٩	٠٫١٨	٠٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٨٩٫٢٧	٠٫٠٠	٨٫٥١	٢٫٣٧	١٫٣٢	٧٫٩٤	٠٫٠٠	٢٣٫٥٣	٠٫٠٣	١٫٤٩	٠٫١٨	٠٫١٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٥٨٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٧٦	٢٤٫١٠	٠٫٠٥	١٥٫٣١	٠٫٠٨	١٫٨٥	٠٫٠٨	٠٫١٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠١	٠٫٠٥	٠٫٠٤	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٣٦	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
١٫٣١	٥٨٢٫١٢	٥٦٤٫٤٨	٢٧٤٫٦٨	٤٧٫٨٨	٢٫٧٧	٢٨٧٫١٨	٠٫٠٠	٣٢٫٧٦	٠٫١٩	١٫٥٨	٠٫٥٦	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٢٫٠٢	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫١٢	٣٦٫٥٧	٥١٫٠٣	٢٢٫٦٨	٥٫٩٥	٠٫١٤	٢٥٫٥٢	٠٫٠٠	٨٫٨٥	٠٫٠١	٠٫١٠	٠٫٠٥	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٥١	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٠٠	١٩٢٫١٠	٢٣٥٫٠٤	٨٥٫٨٨	٠٫٠٠	٠٫١٠	٨٩٫٢٧	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٣٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
٠٫٥٢	٢٢٨٫٢٠	٢٢٢٫٦٠	١٢٤٫٦٠	٢٢٫٤٠	٠٫٢٨	١٥٨٫٢٠	٠٫٣٦	٥٫٦٠	٠٫٢١	٠٫١٣	٠٫٢١	٠٫٠٤	٠٫٠٠	٠٫٩٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

orbekan.com

| | | |

١٢٠١ الملحق

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
	تربل ميكس، العادي، غير مملح	١٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٠,٧٠	٤٤,١٠	٦٧,٣٥	٦٩٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٣٢
	تربل ميكس، العادي، مع/ الشوكولا	١٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٠,٧٣	٤٦,٥٧	٦٥,٥٥	٧٠٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٨٤	٨,٩١
	تربل ميكس، الاستوائي القشريات	١٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب □	٨,٨٢	٢٣,٩٤	٩١,٨٤	٥٦٩,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠٠٠٠	١١,٨٧
	الشوربة، البيضاء، كريمة	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٣٢	٨,١٨	١٦,٣٩	١٦١,٢٠	٠,٠٠	٠,٧٤	٢٢,٣٢	٣,٣٢
	الشوربة، الفول والثوم – المخلل الصحي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٢,٠٠	٤,٠٠	٣٥,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
	الشوربة، الفول مع/الثوم	٢٦٤,٩٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٤٨	٢,١٥	١٦,٣٧	١٠٥,٩٦	٠,٠٠	٩,٠١	٢,٦٥	٠,٩٥
	الشوربة، الفول مع/الثوم	٢٤٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٦١	٨,٥١	٢٧,١	٢٣٠,٨٥	٠,٠٠	١١,١٨	٢١,٨٧	٣,٣٣
	الشوربة، الفول مع/البيورت دوغ	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٩٨	٦,٩٨	٢٢,٠٠	١٨٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٥٠	٢,١٣
	الشوربة، الفول مع/ الأسود	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٨٩	٥,٩٥	٢٢,٨٠	١٧٢,٠٤	٠,٠٠	٨,٦٠	٢,٥٣	١,٥٢
	الشوربة، الفول،	٢٤٧,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٦٣	١,٥١	١٩,٨١	١١٦,٠٩	٠,٠٠	٤,٤٥	٠,٠٠	٠,٤٠
	الشوربة، الفول، ناتي، مع/الثوم – ستولر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٠٢	٨,٠١	٣١,٠٥	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٣	٠,٠٠
	الشوربة، لحم البقر والبطاطا – الخبز المحمص	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١,٠٠	١٧,٠٠	١١٠,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، لحم البقر	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٨	٣,٠٠	٦,٣٤	٧٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٧٤	٧,٣٢	١,٤٩

opelkanal.com

والمشروم											
الشورية، تودل لحم البقر	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤٠٨٣	٣,٠٧	٨,٩	٨٢,٩٦	٠,٠٠	٠,٧٣	٤,٨٨	١,١٥
الشورية، لحم البقر، شانكي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٧٤	٥,١٤	١٩,٥٦	١٧٠,٤٠	٠,٠٠	١,٤٤	١٤,٤٠	٢,٥٤
الشورية، لحم البقر، قلبي - الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	١,٠٠	١٧,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
الشورية، البروكلي، الكريمة، ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٠٢	٢١,٠٣	١٦,٠٢	٣٠٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٦٠,٠٩	٠,٠٠
الشورية، المرق والبوليون، البقر	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٧٤	٠,٥٣	٠,١٠	١٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦
الشورية، المرق والبوليون، الدجاج	٢٤٤,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	١,٣٤	١,١٠	١,٤	٢١,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٧
الشورية، القرنبيط	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٨٩	١,٧٢	١٠,٧٣	٦٩,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦
الشورية، الكرفس، كريمة	٢٤٨,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	٥,٦٨	٩,٧٠	١٤,٥٣	١٦٣,٦٨	٠,٠٠	٠,٧٤	٣٢,٢٤	٣,٩٤
الشورية، جبنة الشيدر، هيت وسير	٣٠٧,٥٨٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢١,٧٠	٣٥,٨٠	٢١,٧٠	٤٨٨,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٩٧,٦٥	٠,٠٠
الشورية، جبنة الشيدر، ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢١,٠٣	٣١,٠٥	١٨,٠٣	٤٤٠,٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٧٠,١١	٠,٠٠
الشورية، الجبنة	٢٤٧,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	٥,٤١	١٠,٤٧	١٠,٥	١٥٥,٦١	٠,٠٠	٠,٩٩	٢٩,٦٤	٦,٦٧
الشورية، غامبو الدجاج –توفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٠١	٥,٠١	٩,٠١	١١٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٣	٠,٠٠
الشورية، الدجاج والمشروم	٢٤٤,٠٠٠٠	١٤٠٠٠	كوب	٤,٣٩	٩,١٥	٩,٢٧	١٣١,٧٦	٠,٠٠	٠,٢٤	٩,٧٦	٢,٣٩
الشورية، تودل الدجاج	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠٥	٢,٤٦	٩,٣٥	٧٤,٧١	٠,٠٠	٠,٧٢	٧,٢٣	٠,٦٥
الشورية، تودل الدجاج، شانكي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٧٢	٦,٠٠	١٧,٠٤	١٧٥,٢٠	٠,٠٠	٣,٨٤	١٩,٢٠	١,٣٩
الشورية، تودل الدجاج، هيت وسير	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,٠٢	١٧,٠٣	٢٨,٠٤	٣٢٠,٤٨	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦٠,٠٩	٠,٠٠

obeikandl.com

الشورية، نودل الدجاج، الطراز القديم	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	٥,٠٠	لكل	٢,٠٠	١١,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠
الشورية، نودل الدجاج - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	٧,٠١	كوب	٧,٠١	١٠,٠٢	١٣٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٣	٠,٠٠
الشورية، باستا الدجاج، الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	٧,٠٠	لكل	٢,٠٠	١٣,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
الشورية، الدجاج والأرز	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٢,٣٣	كوب	١,٣٧	٨,٧٨	٥٧,٦٠	٠,٠٠	٠,٧٢	٢,٤٠	٠,٣١
الشورية، الدجاج والأرز، شاكي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٢,٢٦	كوب	٣٠١٩	١٢,٩٨	١٢٧,٢٠	٠,٠٠٠	٠,٩٦	١٢,٠٠	٠,٩٦
الشورية، الدجاج مع/ القطائر	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٥,٦٢	كوب	٥,٥٢	٦,٠٥	٩٦,٤٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٣٣,٧٤	١,٣٠
الشورية، الدجاج مع/ الأرز	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٣,٥٤	كوب	١,٩٠	٧,١٦	٦٠,٢٥	٠,٠٠	٠,٧٢	٧,٢٣	٠,٤٦
الشورية، الدجاج مع/ الأرز- الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	٥,٠٠	لكل	١,٠٠	١٤,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٠,٠٠
الشورية، الدجاج، تشاكي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	١٢,١٤	كوب	٦,٣٤	١٦,٥١	١٧٠,٤٠	٠,٠٠	١,٤٤	٢٨,٨٠	١,٩٠
الشورية، الدجاج، الكريمة	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٧,٤٦	كوب	١١,٤٦	١٤,٩	١٩٠,٩٦	٠,٠٠٠	٠,٢٥	٢٧,٢٨	٤,٦٤
الشورية، الدجاج، الكريمي- ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	١٧,٠٣	كوب	٨,٠١	٢٥,٠٤	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٣	٠,٠٠
الشورية، الدجاج، القلبي- الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	٧,٠٠	لكل	٢,٠٠	١٧,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥,٠٠	٠,٠٠
الشورية، تشيلي البقري	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٦,٧٠	كوب	٦,٦٠	٢١,٤٥	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	١٢,٥٠	٣,٣٥
الشورية، شورية الفار، شارع متهاتن	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٧,٢٥	كوب	٣,٣٨	١٨,٨	١٣٤,٤٠	٠,٠٠	٢,٨٨	١٤,٤٠	٢,١١
الشورية، شورية الفار، نيو إنجلاند	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٩,٤٧	كوب	٦,٦٠	١٦,٦٢	١٦٣,٦٨	٠,٠٠	١,٤٩	٢٢,٣٢	٢,٩٥

obeikandl.com

الشوربة، شوربة الفار، تيو إنجلاند-	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٠٢	٢٣,٠٣	٢١,٠٣	٣٤٠,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٠,٠٦	٠,٠٠
الشوربة، سرطان البحر	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٤٩	١,٥١	١٠,٣٠	٧٥,٦٤	٠,٠٠٠	٠,٧٣	٩,٧٦	٠,٣٩
الشوربة، فيستا ميكسيكالي هيت وسير	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	٣,٠٠	١٨,٠٣	١١٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠
الشوربة، غازباتشو	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٧,٠٨	٠,٢٤	٤,٣٩	٤٦,٣٦	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٠٠	٠,٠٢
الشوربة، غومبو، الدجاج	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٦٤	١,٤٤	٨,٣٧	٥٦,١٢	٠,٠٠	١,٩٥	٤,٨٨	٠,٣٢
الشوربة، الحارة والحامضة	٢٤٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٥,٠٠	٨,٠٠	٥,٠٠	١٦٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٣٤,٠٠	٣,٠٠
الشوربة، السريعة	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	١,٠٠	٧,٠٠	٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٠	٢,٠٠	٠,٠٠
الشوربة، العدس، مع/ اللحم	٢٤٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٩,٢٨	٢,٧٨	٢٠,٢٤	١٣٨,٨٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٤٤	١,١٢

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

ملحق رقم (١)

١١٨٥

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية ١٢١ اللحوم

الأغذية	مشبعة الأحادية (غم)	مشبعة العديدة (غم)	فيتامين د (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	الثيامين (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	الزنك (ملغم)
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مطبوخ	٢,٣٣	٠,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٩٥	٢٩٦,٠٩	٢٣٠,٠٠	٤٠٣,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٦
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مشوي	٢,٧٣	٠,٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٩٥	٣٩٦,٠٩	٢٣٠,٠٠	٤٠٣,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٦
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مسلوق	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٩٣	٢٤٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٣
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مقلي	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٩٣	٢٤٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٣
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مشوي	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٠٠	٠,٩٣	٢٤٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٣
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مسلوق	١,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧,٠٠	٠,٩٣	٢٤٠,٠٠	٢٠٠,٠٠	٣٥٠,٠٠	٧٥,٠٠	٠,٩٣
لحم بقري، مفروم، ٩٠٪ خالي الدهن، مقلي	١,٩٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٧

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
١٢٢١	الشوربة، العدس – الطور العصبي	٢١٢,٦٢٠٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	١,٠٠	٢٣,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، العدس الطور العصبي، الماء	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٢٧	٢,٥١	١١,٢٣	٨١,٩٤	٠,٠٠	٠,٩٦	٢,٤١	٠,٥٥
	الشوربة، حساء جت وسريل - St الشوربة، الماء، شاكي	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠١	٤,٠١	١٨,٠٣	١٣٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، الماء – الطور العصبي	٢٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,١١	٢,٨١	٢٠,٧٤	١٢٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٧٦	٤,٨٠	١,٤٩
	الشوربة، الماء – ستوار	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	١,٠٠	٣٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، الماء – الطور العصبي	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠١	٣,٠٠	٢٠,٠٣	١٤٠,٢١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠
	الشوربة، الشوربة، الشوربة، كرية	٢٥٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٢٣	٤,٨٦	١١,١٣	٩٦,١٤	٠,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٠	٠,٨١
	الشوربة، الشوربة، الجمل	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠٥	١٣,٥٩	١٥,٠٠	٢٠٣,٣٦	٠,٠٠	٠,٥٠	١٩,٨٤	٥,١٣
	الشوربة، الجمل، كرية	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٧٦	١,٧٤	٨,١٧	٥٧,٨٤	٠,٠٠	٠,٩٦	٠,٠٠	٠,٢٧
	الشوربة، الجمل، فرنش ستوار	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٨٠	٩,٣٧	١٨,٣٥	١٨٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٧٤	٣٢,٢٤	٤,٠٤
	الشوربة، الجمل، الماء	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠١	٤,٠١	١٠,٠٢	١٠٠,١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، البازلاء، الفخار	٢٥٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٦٢	٧,٠٤	٣٢,٢٣	٢٣٨,٧٦	٠,٠٠	٢,٧٩	١٧,٧٨	٤,٠١
	الشوربة، البازلاء، لحم مع/ الشوربة، البازلاء، لحم تقليدي	٢٥٣,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٣٢	٤,٤٠	٢٧,٩٦	١٨٩,٧٥	٠,٠٠	٢,٢٨	٧,٥٩	١,٧٧
		٢٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٠٩	٣,٩٨	٢٦,٨١	١٨٤,٨٠	٠,٠٠	٤,٠٨	٧,٢٠	١,٥٨

opelkandi.com

الشورية، البازلاء، مبعثرة، و اللحم - صحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٣,٠٠	٢٥,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	١,٠٠
الشورية، البازلاء، مبعثرة، و اللحم - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	١٥,٠٢	٣,٠٠	٣٥,٠٥	٢٢٠,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠
الشورية، البطاطا، كرية	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٧٨	٦,٤٥	١٧,١٦	١٤٨,٨٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٢٢,٣٢	٣,٧٧
الشورية، البطاطا، كرية - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	١١,٠٢	١٣,٠٢	٣٤,٠٥	٣٠٠,٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٤	٠,٠٠
الشورية، الرويبان، كرية	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٨٢	٩,٣٠	١٣,٩١	١٦٣,٦٨	٠,٠٠	٠,٢٥	٣٤,٧٢	٥,٧٨
الشورية، حلوة وحامضة	٢٤٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	١,٠٠	١٤,٠٠	٧٢,٠٠	٠,٠٠	١,٦٠	٥,٠٠	٠,٠٠
الشورية، الطماطم	٢٤٨,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,١٠	٦,٠٠	٢٢,٣٠	١٦١,٢٠	٠,٠٠	٢,٧٣	١٧,٣٦	٢,٩٠
الشورية، الطماطم ولحم البقر مع / التودل	٢٤٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٤٧	٤,٢٩	٢١,١٥	١٣٩,٠٨	٠,٠٠	١,٤٦	٤,٨٨	١,٥٩
الشورية، طماطم الحديقة – الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٣,٠٠	٢٢,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
الشورية، الطماطم والأرز	٢٤٧,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٠	٢,٧٢	٢١,٩٣	١١٨,٥٦	٠,٠٠	١,٤٨	٢,٤٧	٠,٥٢
الشورية، الطماطم، هيت وسيرف الحديقة	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠١	٣,٠٠	١٦,٠٢	١١٠,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠
الشورية، تودل ديك الحبش	٢٤٤,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٩٠	٢,٠٠	٨,٦٤	٦٨,٣٢	٠,٠٠	٠,١٣	٤,٨٨	٠,٥٦
الشورية، ديك الحبش، شانكي	٢٣٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٠,٢٢	٤,٤١	١٤,٠٧	١٣٤,٥٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٤٤	١,٢٣
الشورية، الخضار ولحم البقر	٢٥٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٩٣	١,١١	٨,٠٢	٥٣,١٣	٠,٠٠	٠,٥١	٠,٠٠	٠,٥٦
الشورية، الخضار، لحم البقر مع / بارلي-	٢٨٣,٩٢٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٠١	١٣,٠٢	١٥,٠٢	١٩٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٢	٠,٠٠

obeikandl.com

	الشوربة، الخضار، لحم البقر - الخيار الصحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٨,٠٠	١,٠٠	٢١,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، الخضار، الدجاج	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٢	٢,٨٤	٨,٥٨	٧٤,٧١	٠,٠٠	٠,٩٦	٩,٦٤	٠,٨٤
	الشوربة، الخضار، الدجاج، شاتكي	٢٤٠,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٢,٣١	٤,٨٢	١٨,٨٩	١٦٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٦,٨٠	١,٤٤
	الشوربة، الخضار، شاتكي	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٠	٣,٧٠	١٩,٠١	١٢٢,٤٠	١,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٥
	الشوربة، الخضار، كونتري - الصحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١,٠٠	٢٣,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، الخضار، كرية	٢٦٠,١٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩٠	٥,٧٠	١٢,٣٠	١٠٦,٦٤	٠,٠٠	٠,٥٢	٠,٠٠	١,٤٣
	الشوربة، الخضار، الحديقة - الصحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٣,٠٠	١,٠٠	١٨,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، الخضار، الطماطم	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٩٠	٠,٨٢	٩,٧٤	٥٣,٠٢	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٣٦
	الشوربة، الخضار، ديك الحبش	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٨	٣,٠٤	٨,٦٣	٧٢,٣٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٢,٤١	٠,٨٩
	الشوربة، الخضار، ديك الحبش - الصحي	٢١٢,٦٢٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٣٠٠	١٧,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١,٠٠
	الشوربة، الخضار، نباتية	٢٤١,٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,١٠	١,٩٣	١١,٩٨	٧٢,٣٠	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٢٩
	الشوربة، الخضار، نباتية - ستوفر	٢٨٣,٩٢٠٠	١,٠٠٠	كوب	٦,٠١	٢,٠٠	٢٠,٠٣	١٢٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الشوربة، وون- تون المكملات	٢٤١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب ☐	١٤,٠٠	٧,٠٠	١٤,٠٠	١٨٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٠	٥٣,٠٠	٢,٠٠
٣	بووست بلس، الشوكولا	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٤,٠٠	١٤,٠٠	٤٥,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٤	بووست بلس، الفراولة	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٤,٠٠	١٤,٠٠	٤٥,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٥	بووست بلس، الفانيلا	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٤,٠٠	١٤,٠٠	٤٥,٠٠	٣٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠

obeikandl.com

٦	بووست، الشوكولا	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٧	بووست، موكا الشوكولا	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٨	بووست، الفراولة	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٩	بووست، الفانيلا	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٤,٠٠	٤٠,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٤٣٠	إنلايف - مختبرات روس	٢٤٣,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٠,٠٠	٦٥,٠٠	٣٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٤٣١	ألياف إنشور مع ف وس – مختبرات روس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٨,٨٠	٦,١٠	٤٢,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٣٢	ألياف غلوسيرنا مع ف وس – مختبرات روس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	١١,٠٠	٢٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمعكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الأغذية للمنطقة ١٢٣

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم) فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم) فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ه (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٠	٤٨٠,٠٠	١٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠٣	٠,٠٦	٢,٤٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٧٥	٩١٠,٩٨	٣١٣,٣٠	٥٥,٤٣	٧,٢٣	٠,٩٢	٣٣,٧٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٤	٠,٠٥	٠,٠٥	١,٢١	٢٣٣,٧٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٩١,٧٩	٣١٠,٤٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٤٤	٨٦٤,٠٠	٦١٢,٠٠	١١٠,٤٠	١٤,٤٠	١,٧٨	٦٠,٠٠	٠,٢٤	٥٢,٨٠	١,١٨	٠,١٢	٠,٠٥	٤,٨٠	٤٣٤,٤٠	٠,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٦	٠,٩١
	٠,٠٠	٥٢٠,٠٠	٤٤٠,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠	٣٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٢	٠,١٤	٠,١٢	١٥,٠٠	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٨	١٠١٩,٥٩	١٩٩,٨٧	٧٥,٩٠	٥,٠٦	٠,٥١	٦٥,٧٨	٠,٢٥	٥,٠٦	٠,٥١	٠,١٠	٠,٢٨	١,٠١	٠,٠٠	٠,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٤	٢,٢٥
	٠,٦٤	٩١٧,٦٠	٢٧٠,٣٢	١٥٦,٢٤	١٩,٨٤	٠,٦٠	١٧٨,٥٦	٠,٥٠	٩,٩٢	٠,٩٢	٠,٢٧	٠,٠٧	٢,٢٣	٣٧,٢٠	١,٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦١	٢,٩٨
	٠,٦٠	١٠٥٣,١٧	٦٧,٤٨	١٢,٠٥	٢,٤١	٠,٦٧	٢٦,٥١	٠,٠٠	١٥,١٨	٠,٠٥	٠,٠٢	٠,٠٢	١,٢١	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٥	٠,٧٥
	٠,٦٢	١٠٠٤,٤٠	٣١٠,٠٠	١٥٣,٧٦	٢٢,٣٢	٠,٦٩	١٧٨,٥٦	٠,٥٠	٢٢,٣٢	٠,٠٧	٠,١٠	٠,٢٧	٢,٤٨	٦٩,٤٤	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٩	٣,٢٧
	٠,٠٠	٢٠٧٣,١١	١٧٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٧٥	٩٧٠,٢٨	٣٧٥,٩٢	٢٣٨,٧٦	٥٥,٨٨	٢,٠١	١٧٢,٧٢	٠,٤٣	٧,٨٧	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	١,٣٢	١٠٠٦,٩٤	٣٩٩,٧٤	٢١٢,٥٢	٤٨,٠٧	٢,٢٨	٢٢,٧٧	٠,٢٥	٢,٥٣	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,١٥	١,٥٢	٤٥,٥٤	٠,١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠
	٣,١٢	٩٦٤,٨٠	٣٠٤,٨٠	١٧٧,٦٠	٣٨,٤٠	٢,١٤	٣٣,٦٠	٠,٢٤	٤,٥٦	٠,٢٢	٠,١٠	٠,١٢	٦,٩٦	٤٨٧,٢٠	٠,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٨	٠,٦٣
	٠,٠٠	٤٦٠,٠٠	٤٥٠,٠٠	١٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠	١٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٥	٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	١١٩١,٧٩	٥٧٠,٨٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٢٤,٠٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٨	٠,٠٠	٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٦٧	٤٦,٤٤	٣٢٢,٤٠	١٦١,٢٠	١٧,٣٦	٠,٥٥	١٦٦,١٦	٠,٥٠	٩,١٨	٠,١٠	٠,٦٤	٠,٢٥	٠,٠٧	٦٦,٩٦	٠,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٧	١,٧٤
	٠,٠٠	١٤٢٢,١٣	٧٩١,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠١	٠,٠١	٠,٠٠	٥٤,٥٦	٠,٨٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٧٩	١٠٣٦,٦٤	٢٤٨,٠٠	١٤٦,٣٢	٢٢,٣٢	٠,٦٠	١٦٣,٦٨	١,٠٤	٩,٩٢	٠,٤٥	٠,٥٢	٠,٢٢	٠,٠٧	١٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٥	٠,٢٦
	٠,٠٠	١٢٩٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٥	٢٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٣٠	٧٤٤,٠٠	٤٤٨,٨٨	١٤٨,٨٠	٢٢,٣٢	١,٨١	١٥٨,٧٢	٠,٤٥	٢٠,٨٣	٠,١٧	٠,٢٥	٠,١٢	٦٧,٧٠	١٠٩,١٢	٠,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٢	١,٦١
	٠,٧٦	٩١٧,٤٤	٢١٩,٦٠	٥٦,١٢	٧,٣٢	١,١٢	١٧,٠٨	٠,٢٠	١٩,٥٢	٠,١٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٥٣,٦٨	٠,٧٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨	١,٧٣
	٠,٠٠	٥١٠,٠٠	٤٤٠,٠٠	٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,١٤	٠,٠٦	٠,٠٦	٦,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٥٢	٨١٥,١٠	٣٣٠,٩٨	٣٤,٥٨	٤,٩٤	٠,٧٩	٢٢,٢٣	٠,٠٠	١٣,٥٩	١,٠٦	٠,٠٥	٠,٠٧	١٤,٨٢	٧٦,٥٧	٠,٧٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٦	٠,٥٩
	٠,٠٠	١٠٥١,٥٨	٤٣٠,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٣٠	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٩	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٥٩	٨١٤,٩٦	٧٥,٦٤	٤٨,٨٠	٤,٨٨	٠,٩٥	١٢,٢٠	٠,١٥	١٩,٥٢	١,٣٩	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٢٩,٢٨	٠,٠٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٩	٠,٨١
	٢,١٢	٩٢٢,٧٦	٣٦١,٠٨	١٠٣,٨٤	٢٣,٦٠	١,٩١	٤٩,٥٦	٠,١٢	١١,٠٩	٣,٥٩	٠,١٢	٠,٠٥	٦,٣٧	٧١٥,٠٨	٠,٣١	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٩	١,٧٧
	٠,٢٨	١٠٠١,٨٨	٧٥,٩٠	٣٥,٤٢	٢٢,٧٧	٠,٨٦	١٢,٦٥	٠,٢٥	٧,٥٩	٠,٤٦	٠,٠٣	٠,٠٣	١,٢٧	٢٢,٧٧	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٤٦
	٠,٠٠	١٢٥١,٨٨	٣٤٠,٥١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٠	٢٤٠,٣٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٩	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	٠,٠٠	٥٣٠,٠٠	٣٦٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٣٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٩٠	٠,١٠	٠,٠٩	٠,٩٦	٢٦٥,١٠	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٠	١,٢٨
	٣,٣٦	٩٤٤,٧٢	١٥٤,٢٤	٤٠,٩٧	٧,٢٣	٠,٨٧	١٦,٨٧	٠,١٢	٤,٨٢	١,٢٣	٠,٠٥	٠,٠٥	٥,٥٢	٦٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠١	٢,١٦
	٢,١٦	١٠٦٨,٠٠	٣٦٧,٢٠	١٠٥,٦٠	٩,٦٠	١,٤٦	٢٦,٤٠	٠,٢٤	١٣,٠٠	٢,٢٩	٠,١٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٥٨٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٩	٢,١٦
	٣,١٢	١٠١٠,٤٠	٣٩٦,٠٠	٧٢,٠٠٠	٧,٢٠	١,٦٣	٥٥,٢٠	٠,٠٠	١٦,٥٦	١,٢٠	٠,٠٧	٠,٠٧	٦,٠٠	٥٨٨,٠٠	٠,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٨	٢,٢٨

orderalrazi.com

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات●	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافيين (غم)	الألياف (غم)	الكوليسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٤٣٣	ألواح سنكاه فلوسيرنا	٣٨,٠٠٠	١,٠٠٠	لوح	٦,٠٠	٤,٠٠	٢٤,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠
٤٣٤	إنثور – عجينات رودس بالكاسيوم عالي الإنثور – عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	١٢,٠٠	٦,٠٠	٣١,٠٠	٢٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٤٣٥	إنثور عالي البروتين- عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	١٢,٠٠	٦,٠٠	٣٠,٨٠	٢٢٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٤
٤٣٦	إنثور المخيف – عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٣,٣٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٣١
٤٣٧	ألواح الفطيرة إنثور – عجينات رودس	٣٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لوح	٦,٠٠	٣,٠٠	٢١,٠٠	١٣٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	١,٠٠
٤٣٨	إنثور بلس – عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	١٢,٠٠	١١,٤٠	٥٠,١٠	٣٥٥,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٤٣٩	بودرة إنثور – عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	٩,٠٠	٩,٠٠	٣٤,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٤٠	بودينغ إنثور – عجينات رودس	١٢٠,٠٠٠٠	٤,٠٠٠	أرنبة	٤,٠٠	٥,٠٠	٢٧,٠٠	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٤٤١	إنثور – عجينات رودس	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أرنبة ساقطة	٨,٨٠	٦,١٠	٤٠,٠٠	٢٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠
٦٧٧	لوح القوة، التفاح والقرفة	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٧٨	لوح القوة، الموز	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٩,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٧٩	لوح القوة، التوت، البري	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨٠	لوح القوة، الشوكولا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨١	لوح القوة، الخصاء	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠

opelkan.com

	التفاح كريسب										
٦٨٢	لوح القوة، الحصاد، كرانش الكرز	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨٣	لوح القوة، الحصاد، الشوكولا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٦٨٤	لوح القوة، الحصاد، الفراولة	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٧,٠٠	٤,٠٠	٤٥,٠٠	٢٤٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨٥	لوح القوة، جوز المالت	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨٦	لوح القوة، الموكا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠
٦٨٧	لوح القوة، الزبيب والشوفان المجروش	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٨٨	لوح القوة، زبدة الفول السوداني	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٥٠	٤٥,٠٠	٢٣٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٦٧٣	لوح القوة، جل القوة، الفاكهة، ترو	٤١,٠٠٠٠	١,٤٠٠	أونية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٧٤	لوح القوة، جل القوة، لايم الليمون	٤١,٠٠٠٠	١,٤٠٠	أونية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٧٥	لوح القوة، جل القوة، الفراولة- الموز	٤١,٠٠٠٠	١,٤٠٠	أونية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٧٦	لوح القوة، جل القوة، الفانيلا	٤١,٠٠٠٠	١,٤٠٠	أونية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٦٩٨	لوح سلم – فاست، الشوكولا، ألماني	٣٤,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أونية	٥,٠٠	٥,٠٠	٢٠,٠٠	١٤٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٢٥٠,٠٠	٢,٠٠
٦٩٩	لوح سلم – فاست، زبدة الفول السوداني	٣٤,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أونية	٦,٠٠	٥,٠٠	١٩,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	١٢٥٠,٠٠	٣,٠٠
٧٠٠	لوح سلم – فاست، الشوكولا	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٥٠
٧٠١	لوح سلم – فاست، مالت الشوكولا	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٥٠
٧٠٢	لوح سلم – فاست،	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أونية	٥,٠٠	٠,٥٠	٢٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

	الفراولة										
٧٠٣	لوح سلم – فاست، الفانيلا	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٥,٠٠	٠,٥٠	٢٠,٠٠	١٠٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٠٠
٧٤٠	لوح التمر، كافيه موكا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٤٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٧٤١	لوح التمر، الشوكولا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٤٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٧٤٢	لوح التمر، الفانيلا	٦٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	١٠,٠٠	٢,٠٠	٤٣,٠٠	٢٠٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠
٧٥١	لوح ألترا سلم – فاست، شوكو شيب C	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٧٥٢	لوح ألترا سلم – فاست، زبدة الفول السوداني	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٢,٠٠	٤,٠٠	١٩,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠
٧٥٣	لوح ألترا سلم – فاست، كاراميل الفول السوداني	٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	أوقية	١,٠٠	٤,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٠٠	٥٠٠,٠٠	٢,٠٠
٧٥٤	بودرة ألترا سلم – فاست، كافيه موكا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٧٥٥	بودرة ألترا سلم – فاست، الشوكولا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	٢,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٧٥٦	بودرة ألترا سلم – فاست، الشوكولا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٧٥٧	بودرة ألترا سلم – فاست، الشوكولا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٧٥٨	بودرة ألترا سلم – فاست، الشوكولا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٧٥٠,٠٠	٠,٠٠
٧٥٩	بودرة ألترا سلم – فاست، عصير الفاكهة	٣١,٠٠٠٠	١,١٠٠	أوقية	٥,٠٠	١,٠٠	٢٤,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠
٧٦٠	بودرة ألترا سلم – فاست، الفراولة	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	٠,٥٠	٢٥,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠
٧٦١	بودرة ألترا سلم – فاست، الفانيلا	٣٣,٠٠٠٠	١,٢٠٠	أوقية	٥,٠٠	٠,٥٠	٢٢,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠

obeikandl.com

٧٦٢	ألترا سلم – فاست، قاعدة المصير، Rtd	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٥٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	١,٥٠	٤٦,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٧٦٣	ألترا سلم – فاست، قاعدة المصير، Rtd	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٥٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	١,٥٠	٤٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٧٦٤	ألترا سلم – فاست، قاعدة المصير، Rtd	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٥٠٠	أونصة سائلة	٧,٠٠	١,٥٠	٤٧,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	١٠,٠٠	٠,٥٠
٧٦٥	ألترا سلم – فاست، Rtd، فودج الشوكولا	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٤٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٧٦٦	ألترا سلم – فاست، Rtd، شوك رويال	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٧٧٠	ألترا سلم – فاست، Rtd، الشوكولا	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٤٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٧٦٧	ألترا سلم – فاست، Rtd، القهوة	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٥٠
٧٦٨	ألترا سلم – فاست، Rtd، الفراولة	٣٥٠,٠٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٤٢,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطبقات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب السمك ● اللحم ١٢٥ أ

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ه (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة المذيبة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٢٫٢٥	٧٥٫٠٠	٦٠٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٢٫٧٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٩٠	٦٠٫٠٠	٠٫٣٠	٣٫٠٠	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٦٠٫٠٠	١١٨٫١٢	١٫٠٠	١٢٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٦٫٠٠	٢٩٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٫٥٠	٤٠٠٫٠٠	١٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٥٠	٥٫٠٠	٠٫٤٣	٠٫٣٨	٤٢٫٠٠	١١٨٫١٢	٢٫٥٠	٢٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٥٧٠	٢٩٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٫٥٠	٤٠٠٫٠٠	١٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٥٠	٥٫٠٠	٠٫٤٣	٠٫٣٨	٤٢٫٠٠	١١٨٫١٢	١٫٨٨	١٢٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٨٠	٢٠٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٫٥٠	٣٠٠٫٠٠	١٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٥٠	٥٫٠٠	٠٫٤٣	٠٫٣٨	٤٢٫٠٠	١١٨٫١٢	٢٫٥٠	١٢٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٣٠	١١٥٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	١٥٠٫٠٠	٦٠٫٠٠	٢٫٧٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٩٠	٦٠٫٠٠	٠٫٣٠	٣٫٠٠	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٣٦٫٠٠	٦٧٫٦٤	٢٫٠٠	١٠٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٨٠	٢٤٠٫٠٠	٤٤٠٫٠٠	٢٠٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٫٥٠	٢٠٠٫٠٠	٠٫٩٠	٦٠٫٠٠	٠٫٣٠	٣٫٠٠	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٣٠٫٠٠	١١٨٫١٢	٢٫٥٠	١٠٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٨٢	٢٠٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	١٢٥٫٠٠	٥٠٫٠٠	٢٫٢٥	١٢٥٫٠٠	١٫٠٥	٦٠٫٠٠	٠٫٣٠	٣٫٠٠	٠٫٢٦	٠٫٢٣	٣٧٫٥٠	٥٨٫٦٢	١٫٨٨	٩٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٠٠	١٣٥٫٠٠	١٨٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٠٫٠٠	٢٫٧٠	١٠٠٫٠٠	١٫٢٠	٨٠٫٠٠	٠٫٤٠	٤٫٠٠	٠٫٣٥	٠٫٣٠	٥٠٫٠٠	٤٥٫٩٠	٢٫٥٠	١٢٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٣٫٨٠	٢٠٠٫٠٠	٣٧٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٤٫٥٠	٣٠٠٫٠٠	١٫٨٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٥٠	٥٫٠٠	٠٫٤٣	٠٫٣٨	٤٣٫٠٠	١١٨٫١٢	٢٫٥٠	١٢٫٠٠	٢٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٩٠٫٠٠	١١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠

| | | |

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٧٦٩	ألبرسلم – فلست، RTd، الفانيلا	٣٥٠,٠٠٠	١١,٠٠٠	أونصة سائلة	١٠,٠٠	٣,٠٠	٣٨,٠٠	٢٢٠,٠٠	٠,٠٠	٥,٠٠	٥,٠٠	١,٠٠
٧٧١	بياكيف – الكالسيوم للمضغ، الكراميل	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٥٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٢	بياكيف – الكالسيوم للمضغ، الشوكولا	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٥٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٣	بياكيف – الكالسيوم للمضغ، الوركشير	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٥٠	٤,٠٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٤	بياكيف – لوح الطاقة، كريسبي الفاكهة	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٣,٠٠	٢٢,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٥	بياكيف – لوح الطاقة، كريسبي الفاكهة	٣٠,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٤,٠٠	٣,٠٠	٢٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٦	بياكيف – لوح الطاقة، القلس، الغنام	٤٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٤,٥٠	٢٩,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
٧٧٧	بياكيف – لوح الطاقة، القلس، الشوكولا	٤٥,٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٦,٠٠	٤,٥٠	٢٩,٠٠	١٨٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٥٠
٧٧٨	بياكيف – لوح الطاقة، سموذي الفاكهة، F	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٧,٠٠	١٥٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٧٩	بياكيف – لوح الطاقة، سموذي الفاكهة، S	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٨,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٠	بياكيف – لوح الطاقة، سبيكاتير الفاكهة، C	٢٤٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨١	بياكيف – لوح الطاقة، سبيكاتير الفاكهة، C	٢٤٠,٠٠٠٠	٨,٠٠٠	أونصة سائلة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٠٠	٩٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	الكامل الفيتاميني، سبيترم	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

obeikandi.com

	المكمل الفيتاميني، واحدة كحد الأقصى	٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	المكمل الفيتاميني، واحدة- في- اليوم	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	المكمل الفيتاميني، سنويس ثاب	١,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٣	المكمل الفيتاميني، ثيراغرام	٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	لكل	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٧٨٤	فيتاميت	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	٥,٠٠	١٤,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥٠
	الطبقات والصلصات	٢٨٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,١٠	٠,٠٠	١٢٠,٦١	٤٨٧,٨٦	٠,٠٠	٤,٢٣	٠,٠٠	٠,٠٠
	زبدة التفاح			□								
	صلصة الطماطم	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٥	٠,٨٦	٦٥,٥٠	٢٤٩,٦٠	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,١٢
	صلصة الطماطم، قليلة الصوديوم	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٦٥	٠,٨٦	٦٥,٥٠	٢٤٩,٦٠	٠,٠٠	٣,١٢	٠,٠٠	٠,١٢
	المرق، uA، usJ، ndC	١٤٩,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٢,٨٦	٠,٤٨	٥,٩٦	٣٨,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٤
	المرق، البقري، ndC	٢٣٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٨,٧٤	٥,٥٠	١١,٢١	١٢٣,٤٩	٠,٠٠	٠,٩٣	٦,٩٩	٢,٦٨
	المرق، الدجاج، ndC	٢٣٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٩	١٣,٥٩	١٢,٩٠	١٨٨,٠٢	٠,٠٠	٠,٩٥	٤,٧٦	٣,٣٦
	المرق، المشروم، ndC	٢٣٨,٤٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٠٠	٦,٤٦	١٣,٠٤	١١٩,٢٠	٠,٠٠	٠,٩٥	٠,٠٠	٠,٩٥
	المرق، ديك الحبش، ndC	٢٩٨,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٦,٢٠	٥,٠١	١٢,١٦	١٢١,٥٨	٠,٠٠	٠,٩٥	٤,٧٧	١,٤٨
	المرق، النوع غير المتصبن	٢٩٨,٠٠٠٠	٠,٢٥٠	كوب	٣,٢٢	١,٩٩	١٤,٣٨	٨٦,٢٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٧١
	العسل	٣٣٩,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١,٠٢	٠,٠٠	٢٧٩,٣٤	١٠٣٠,٥٩	٠,٠٠	٠,٦٨	٠,٠٠	٠,٠٠
	المربيات والحافظات	٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٧	٠,٠١	١٣,٧٧	٥٥,٦٠	٠,٠٠	٠,٢٢	٠,٠٠	٠,٠٠
	الهلام	٣٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٠	٠,٠٩	٢١١,٤١	٨٤٩,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦
	البرتقال، برتقال	٣٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩٦	٠,٠٠	٢١٢,١٦	٧٨٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٦٤	٠,٠٠	٠,٠٠
	الخردل	٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
	نكهة للبيلة، المخلل، الهمبرغر	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٩	٠,٠٨	٥,١٧	١٩,٣٥	٠,٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠	٠,٠١
	نكهة للبيلة، المخلل،	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٣	٠,٠٧	٣,٥٠	١٣,٦٥	٠,٠٠	٠,٢٣	٠,٠٠	٠,٠١

obeikandl.com

ملحق رقم (١)

البوت دوغ نكهة الدجاج، المخلل، الخلو	٢٤٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٩١	١,١٥	٨٥,٨٧	٣١٨,٥٠	٠,٠٠	٢,٧٠	٠,٠٠	٠,١٥
الصلصة	١٦,٥١٧٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
بديل الملح	٤,٨٠٠٠	٠,٢٥٠	ملعقة شاي	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الملح، الطعام	٢٩٢,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، أ- ١ السشيك	٣١,٣٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠١	٥,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، الشواء	٢٥٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٤,٥٠	٤,٥٠	٣٢,٠٠	١٨٧,٥٠	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٦٨
الصلصة، الماريناردا	٢٥٠,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٠٠	٨,٣٧	٢٥,٤٥	١٧٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠
الصلصة، الخردل، الصيني	١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠	١١,٠٠	٠,٠٠	٠,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، الصويا (تاماري)	١٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٩٣	٠,٠١	١,٥٣	٩,٥٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، السباغيتي	٢٤٩,٠٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	٤,٥٣	١١,٨٨	٣٩,٦٧	٢٧١,٤١	٠,٠٠	٨,٤٧	٠,٠٠	١,٧٠
الصلصة، السباغيتي، مع/ الثوم و He	١١٣,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢,٠٠	٠,٥٩	٩,٠٠	٤٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، السباغيتي — بريفو	١٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٦	٤,١٥	٢٦,١١	١٥٤,٣١	٠,٠٠	٣,٥٦	٠,٠٠	١,١٩
الصلصة، السباغيتي — العادي	١٤٦,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٣,٥٦	٤,٧٥	٢٠,١٨	١٣٠,٥٧	٠,٠٠	٣,٥٦	٠,٠٠	١,٧٨
الصلصة، التيرياكي	٢٨٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٧,٠٨	٠,٠٠	٤٥,٩٤	٢٤١,٩٢	٠,٠٠	٠,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٠
الصلصة، البيضاء	٢٦٣,٨٠٠٠	٠,٥٠٠	كوب	١٠,٢١	١٣,٤٥	٢١,٣٩	٢٤٠,٠٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٤,٢٩	٦,٤١
الصلصة، ورسيستيرشاير	٣٤,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٠٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
السكر، البني	٢٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١٤,٠٦	٨٢٧,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
السكر، الحبيب	٢٠٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	١٩٩,٨٠	٧٧٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٢= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢=المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= التتبيلات والصلصات

obeikandl.com

جدول تركيب الطعام ١٢٧ الملحق

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم)	البيوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين ه (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٢٫٢٥	٤٦٫٠٠	٤٥٠٫٠٠	٣٥٠٫٠٠	١٤٠٫٠٠	٢٫٧٠	٤٠٠٫٠٠	٢٫١٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٧٠	٧٫٠٠	٠٫٦٠	٠٫٥٣	٢١٫٠٠	١٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٦٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٥٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٣٣٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٥٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٨٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٩٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٣٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٧٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٤٠٫٠٠	٣٧٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٫٠٠	١٣٠٫٠٠	١٦٢٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٫٠٠	٤٠٫٠٠	١٢٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	١٫٥٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٧٫٠٠	٤٠٫٠٠	٩٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	١٢٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٨٫٠٠	٤٠٫٠٠	٩٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	١١٫٢٨	٢٥٦٫٦٢	٢٨٫٢٠	١٠٫٤٠	٠٫٨٧	٣٩٫٤٨	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	٢٨٤٦٫٤٠	١١٥٤٫٤٠	٩٣٦٫٠٠	٥٢٫٨٠	٠٫٦٨	٤٥٦٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٥٫٠٠	٤٨٫٠٠	١١٥٤٫٤٠	٩٣٦٫٠٠	٥٢٫٨٠	٠٫٦٨	٤٥٦٫٠٠	٠٫٠٠	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٠	١١٩٫٢٠	١٩٣٫١٠	٧١٫٥٢	٤٫٧٧	٠٫٤٣	٩٫٥٤	٠٫٢٤	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٢٫٣٨	١٣٠٤٫٨٠	١٨٨٫٧٣	٦٩٫٩٠	٤٫٦٦	١٫٦٣	١٣٫٩٨	٠٫٠٣	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	١٫٩٠	١٣٧٣٫٢٦	٢٥٩٫٤٢	٢٦٫٠٢	٤٫٧٦	١٫١٢	٤٧٫٦٠	٠٫٢٤	٤٧٦٫	٠٫٠٢	١٫٠٥	٠٫١٠	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٢٦٤٫١٨	٠٫٢٨	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٧	٠٫٠٧
	١٫٦٧	١٣٥٨٫٨٨	٢٥٢٫٧٠	٣٥٫٧٦	٤٫٧٧	١٫٠٧	٦٦٫٦٩	٠٫٠٠	٤٨٫٦١	٠٫٠٥	١٫٦٠	٠٫١٤	٠٫٠٧	٠٫٠٠	٢٤٤٫٨٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٣
	١٫٩١	١٣٧٩٫٥٧	٢٥٩٫٨٦	٣٤٫١٤	٤٫٧٧	١٫٦٧	٩٫٥٤	٠٫٢٤	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٢	١٫١٠	٠٫١٩	٠٫٠٥	٠٫٠٠	٢٤٤٫٨٠	٠٫٠٣	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٠٣
	٠٫٣٦	١٤٢٢٫٠٢	٦٥٫٣٥	٤٩٫١٧	١٠٫٤٦	٠٫٣٦	٣٦٫٦٠	٠٫١٨	٤٠٠٫٠٠	٠٫٠٣	٠٫٧٨	٠٫١١	٠٫٠٥	٠٫٠٠	١٠٠٫٠٠	٠٫١٤	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٤	٠٫٠٤
	٠٫٧٥	١٣٫٥٦	١٧٢٫٧٨	١٣٫٥٦	٦٫٧٨	١٫٤٢	٢٠٫٣٤	٠٫٠٠	٦٫٧٨	٠٫٠٧	٠٫٤١	٠٫١٤	٠٫٠٧	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٢٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٠٫٠٩
	٠٫٠١	٦٫٤٠	١٥٫٤٠	٣٫٢٠	٠٫٨٠	٠٫١٠	٤٫٠٠	٠٫٠٠	٦٫٦٠	٠٫٠٠	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫٠٠	٠٫٠٠	١٧٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٢	٨٤٫٠٠	١٩٢٫٠٠	١٥٫٠٠	١٫٨٠	٠٫١٢	٢٤٫٠٠	٠٫٠٦	٣٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٩	٠٫٠٢	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٢٫٧٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫١٣	١٧٩٫٢٠	١١٨٫٤٠	١٩٫٢٠	٦٫٤٠	٠٫٤٨	١٢١٫٦٠	٠٫٠٣	١١٥٫٢٠	٠٫٠٣	٠٫١٦	٠٫٠٣	٠٫٠٣	١٥٫٣٦	١٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٢	٧٥٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠
	٠٫٠٣	١٦٣٫٦٥	١١٫٧٠	٢٫٥٥	٠٫٤٥	٠٫١٧	١١٫٤٠	٠٫٠٦	١٦٤٫٤٠	٠٫٠٢	٠٫٠٩	٠٫٠١	٠٫٠١	٠٫١٥	٤٫٥٥	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠	٠٫٠٠

obeikandl.com

| | | |

الملحق ١٢٨أ

كود USDA التعريفي	اسم الغذاء	الوزن بالغرامات◆	كمية الوحدات	وحدة القياس	البروتين (غم)	الدهون (غم)	الكربوهيدرات (غم)	السعرات الحرارية	الكافين (غم)	الألياف (غم)	الكولسترول (ملغم)	الدهون المشبعة (غم)
٠	السكر، البودرة	١٢٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,١٢	١١٩,٤٠	٤٦٦,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، الذرة، الأسمر	٣٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥١,٢٥	٩٢٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، الذرة، عالي- الفركتوز	٣١٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٣٥,٦٠	٨٧١,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، الذرة، المقطر	٣٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٥١,٢٥	٩٢٤,٩٦	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، الشعير (ملت)	٣٨٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٢٣,٨١	٠,٠٠	٢٧٣,٧٩	١٢٢١,١٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، القيقب	٣١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٦٣	٢١١,٦٨	٨٢٥,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,١٣
٠	الشراب، الباتيك، مع ٢٪ من القيقب	٢٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٠٠	٠,٠٠	١٠٦,٣٢	٣٩٣,٦٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الشراب، الباتيك، مع الزبدة	٣١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٣٧	٠,٠٠	٢١٩,٢٤	٨٣٤,٧٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٦
٠	الشراب، الباتيك، الأسمر	٣١٥,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٥,٠٤	٠,٠٠	٢٣٣,٤٢	٩٣٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٦٠	٣,١٨
٠	الطبقات، البركسكوتش أو الكاراميل	٤١,٠٠٠٠	٢,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٦٢	٠,٠٤	٢٧,٠٢	١٠٣,٣٢	٠,٠٠	٠,٣٧	٠,٤١	٠,٠٥
٠	الطبقات، الكاراميل	١٦,٦٨٠٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	٠,٢٧	٠,٠٠	١٣,٠١	٥١,٧١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٠	الطبقات، الشوكولا	٣٠٤,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٣,٩٨	٢٧,٠٦	١٩١,٢٢	١٠٦٤,٠٠	١٨,٢٤	٨,٥١	٦,٠٨	١٢,١٠
٠	الطبقات، نوع: حار	١٩,٠١٨٠	١,٠٠٠	ملعقة طعام	١,٠٠	٢,٠٠	١١,٠١	٧٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٥٠

opeikanal.com

الطيفات، كريمة المارشميلو	٢٨,٣٥٠٠	١,٠٠٠	أوقية	٠,٢٣	٠,٠٩	٢٢,٤٠	٩١,٢٩	٠,٠٠	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٢
الطيفات، الجوز في الشراب	٣٢٨,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	١٤,٧٦	٧٢,١٦	١٧٥,١٥	١٣٣٨,٢٤	٠,٠٠	٥,٢٥	٠,٠٠	٦,٤٣
الطيفات، الأناناس	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٣٤	٠,٣٤	٢٢٥,٧٦	٨٦٠,٢٠	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٧
الطيفات، الفراولة	٣٤٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	كوب	٠,٦٨	٠,٣٤	٢٢٥,٤٢	٨٦٣,٦٠	٠,٠٠	٣,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٣

مفتاح الصفحة: أ٢= غذاء الطفل أ٣= سلع مخبوزة أ٨= المشروبات أ١٤= الخبز/الحبوب والمكرونة أ١٨= أغذية الإفطار/الحبوب أ٢٦= الألبان والبيض أ٤٠= الدهون والزيوت
أ٤٢= الفواكه والخضروات أ٥٢= اللحوم والبقول أ٦٠= المكسرات والبذور أ٦٢= المدخلات المجمدة والأغذية المغلفة أ٧٦= سلسلة المطاعم- الوجبات السريعة
أ٩٢= سلسلة المطاعم- غيرها أ١٠٦= الأغذية البحرية والأسماك أ١١٠= الوجبات الخفيفة والحلويات أ١٢٠= الشوربات أ١٢٢= المكملات أ١٢٦= الطيفات والصلصات

ملحق رقم (١)

obeikandl.com

ملحق رقم (أ)

جدول تركيب الأغذية للجزء ١٢٩١

	الزنك (ملغم)	الصوديوم (ملغم)	البوتاسيوم (ملغم)	الفوسفور (ملغم)	المغنيسيوم (ملغم)	الحديد (ملغم)	الكالسيوم (ملغم)	فيتامين ب١٢ (ملغم)	الفولات (ملغم)	فيتامين ب٦ (ملغم)	النياسين (ملغم) اليوفلافين (ملغم)	الثيامين (ملغم)	فيتامين ج (ملغم)	فيتامين أ (ملغم)	فيتامين هـ (ملغم)	فيتامين ك (ملغم)	فيتامين د (ملغم)	مشبعة العديدة (غم)	مشبعة الأحادية (غم)
	٠,٠٤	١,٢٠	٢,٤٠	٢,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٧	١,٢٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٩	٠,٠٤
	٠,١٣	٥٠٨,٤٠	١٤٤,٣٢	٣٦,٠٨	٢٦,٢٤	١,٢١	٥٩,٠٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٣	٠,٠٧	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٠٦	٦٢,٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٦	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٧	٣٩٦,٨٨	١٣,١٢	٦,٥٦	٦,٥٦	٠,١٦	٩,٨٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٥٤	١٣٤,٤٠	١٢٢٨,٨٠	٩٠٦,٢٤	٢٧٦,٤٨	٣,٦٩	٢٣٤,٢٤	٠,٠٠٠	٤٦,٠٨	١,٩٢	٣١,١٨	١,٥٠	٠,٠٠٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	١٣,١٠	٢٨,٢٥	٦٤٢,٦٠	٦,٣٠	٤٤,١٠	٣,٧٨	٢١١,٠٥	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٣٢	٠,١٩
	٠,٠٥	٤٨٠,٠٠	٧,٢٠	١٠٣,٢٠	٠,٠٠	٠,٠٥	٢,٤٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٥	٠,٠٠٢	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٧٢	١٩٢,١٥	١٨,٩٠	٣١,٥٠	٦,٣٠	٠,٢٢	١٥,٧٥	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٢	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,١٣	٣٠٨,٧٠	٩,٤٥	٣١,٥٠	٦,٣٠	٠,٢٨	٦,٣٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٨	١٤٣,٠٩	٣٤,٤٤	١٩,٢٧	٢,٨٧	٠,٠٨	٢١,٧٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٢	٠,٠٠٣	٠,٠٠٠	٠,١٢	١١,٠٧	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠١
	٠,٠٠٣	١١,٠١	٠,٦٧	٤,٦٧	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٣٤	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٢,٠٧	١٠٥١,٨٤	١١٠٠,٤٨	٤١٠,٤٠	١٥٥,٠٤	٣,٩٥	٢٤٦,٢٤	٠,٦٤	١٢,١٦	٠,١٨	٠,٩١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠٠	٣٥,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٠	٣٩,٠٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	٠,٠١	١٣,٨٩	١,٤٢	٢,٣٧	٠,٥٧	٠,٠٦	٠,٨٥	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠١	٠,٠٠٢
	٣,٤١	١٣٧,٧٦	٦٨٥,٥٢	٣٦٤,٠٨	٢٠٦,٦٤	٣,٤٤	١٣١,٢٠	٠,٠٠٠	١٨,٨٨	٠,٦٢	١,٢٤	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٩	٢,٨٥	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤٥,٠٣	١٦,٣٠
	١,٦٣	٢١٤,٢٠	١٠٧٧,٨٠	٢٧,٢٠	٦,٨٠	٠,٦٣	٧٤,٨٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٧	٠,٣١	٠,٠٣	٠,١٠	١٩٩,٢٤	٦,٨٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,١٧	٠,١٠
	١,٦٧	٧١,٤٠	٢٤٨,٢٠	٤٤,٢٠	١٣,٦٠	٠,٣٢	٨١,٦٠	٠,٠٠٠	٦,٨٠	٠,٠٧	٠,٨٥	٠,٠٧	٠,٠٣	٨٩,٦٢	٠,٠٠٠	٠,٤٨	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٧	٠,٠٣

obeikandl.com

obeikandl.com

الملحق "ب"

محتوى الغذاء من الكوليستيرول

البند	حجم الحصة	الكوليستيرول (مغ/حصة)
لحوم البقر		
مزرعة، متوسطة الدهون المقلية	٣ أونصات	٧٥
شريحة لحم	٣ أونصات	٧٥
شرائح رقيقة	٥ شرائح(٢١ جم)	٩
الزبدة	١قالب(٥جم)	١١
الجبن		
الشيدر	٢/١ كوب(٦٦جم)	٦٩
كوتج ٢٪ دهون	٢/١ كوب (١١٣جم)	١٠
الكريم	١ملعقة	١٦
(asiago ، البارميزان) الصلبة	١ أونصة	٢٠
الدجاج		
الصدر بدون الجلد	٣ أونصات	٤٧
الصدر مع الجلد	٣ أونصات	٥٠
اللحم الداكن بدون الجلد	٣ أونصات	٨٧
اللحم الداكن مع الجلد	٣ أونصات	٣٠
البطلينوس	٣ أونصات	٥٧
لحم السلطعون	٣ أونصات	٦٢

obeikandl.com

كريم ،مخفوق، ثقيل	٢/١ كوب	٨٢
البيض		
بكامله	١ كبيرة	٢١٣
البياض فقط	٤/١ كوب	٠
السمك		
الهلبوت	٣ أونصات	٦٥
سمك السلمون	٣ أونصات	٨٨
التونة ، وصفراء الزعنفة	٣ أونصات	٥٠
صفراء الذيل	٣ أونصات	١٠٢
اللبن الزبادي المجمد	٢/١ كوب	
الآيس كريم		
الممتاز	٢/١ كوب	٧٠
قليل الدسم	٢/١ كوب	٢٠
الخروف ، الساق ، واللحوم فقط	٣ أونصات	٧٦
الكبد		
الدجاج المطبوخ	٣ أونصات	٣٨
لحوم البقر المقلية	٣ أونصات	٤٠٩
جراد البحر	١كوب	١٠٤
السمن النباتي	١ ملعقة	٠
الحليب والسوائل		
المخيض	١ كوب	٩
المكثف	٢/١ كوب	٥٢
مخفض الدهون ، ٢ ٪	١ كوب	١٨
غير الدهني	١ كوب	٤
الكامل	١ كوب	٣٣
المحار	٣ أونصات	٢١

obeikandi.com

لحم الخنزير		
لحم الخنزير المقدد	٣ شرائح (١٩جم)	١٦
المفروم	٣ أونصات	١٤
شرائح لحم الخنزير	١ أونصة	١٦
الخاصرة	٣ أونصات	٦٩
النقانق	١ أونصة	٢٠
الروبيان	٣ أونصات	١٦٥
الكريم الحامض	٢/١ كوب	٥١
الديك الرومي		
صدر السرطان مع الجلد	٣ أونصات	٨٣
اللحم الداكن المشوي	٣ أونصات	٧٧
اللحم الخفيف المشوي	٣ أونصات	٨١
العجول	٣ أونصات	١٠٠

obeikandl.com

obeikandl.com

الألياف الغذائية في أطعمة نباتية مختارة

الطعام	الكمية	الوزن (جم)	مجموع الألياف الغذائية (جم)	السكريات المتعددة غير السيلليلوزية جم)	السيلليلوز (جم)	الليجنين
التفاح	حبة وسط					
اللب		١٣٨	١,٩٦	١,٢٩	٠,٦٦	٠,٠١
القشر		١٠٠	٣,٧١	٢,٢١	١,٠١	٠,٤٩
الموز	١ كوب	١١٩	٢,٠٨	١,٣٣	٠,٤٤	٠,٣١
الفاصوليا						
المحمصة	١كوب	٢٢٥	١٨,٥٣	١٤,٤٥	٣,٥٩	٠,٤٨
الخضراء المطبوخة	١كوب	١٢٥	٤,١٩	٢,٣١	١,٦١	٠,٢٦
الخبز						
الأبيض	١ شريحة	٢٥	٠,٦٨	٠,٥٠	٠,١٨	ضئيل
الحبوب الكاملة	١ شريحة	٢٥	٢,١٣	١,٤٩	٠,٣٣	٠,٣١
البروكلي المطبوخ	١ كوب	١٥٥	٦,٣٦	٤,٥٣	١,٧٨	٠,٠٥

obeikandl.com

براعم البروكسل المطبوخة	١ كوب	١٥٥	٤,٤٣	٣,٠٨	١,٢٤	٠,١١
الملفوف المطبوخ	١ كوب	١٤٥	٤,١٠	٢,٥٥	١	٠,٥٥
الجزر المطبوخ	١ كوب	١٥٥	٥,٧٤	٣,٤٤	٢,٢٩	ضئيل
القرنبيط المطبوخ	١ كوب	١٢٥	٢,٢٥	٠,٨٤	١,٤١	ضئيل
الحبوب						
جميع النخالة	١أوقية	٢٥	٨,٠١	٥,٣٥	١,٨٠	٠,٨٦
رقائق الذرة	١ كوب	٢٥	٢,٧٥	١,٨٢	٠,٦١	٠,٣٣
العنب والجوز	١/ ٤ كوب	١٥٥	٢,١٠	١,٥٤	٠,٣٨	٠,١٧
القمح المنفوش	١ كوب	١٥٥	٢,٣١	١,٥٥	٠,٣٩	٠,٣٧
كرسبي الأرز	١ كوب	١٤٥	١,٣٤	١,٠٤	٠,٢٣	٠,٠٧
القمح المقطع	١ بسكويتة	١٥٥	٣,٠٧	٢,٢٠	٠,٦٦	٠,٢١
الخاص (k)	١ كوب	١٢٥	١,٦٤	١,١٠	٠,٢٢	٠,٣٢
الكرز	١٠ كرزات	٢٥	٠,٨٤	٠,٦٣	٠,١٧	٠,٠٥
الكوكيز						
الزنجبيل	٤ بسكويتات	٢٨	٠,٥٦	٠,٤١	٠,٠٨	٠,٠٧
الشوفان	٤ كوكيز	٥٢	٢,٠٨	١,٦٤	٠,٢١	٠,٢٢
الساده	٤ كوكيز	٤٨	٠,٨٠	٠,٦٨	٠,٠٥	٠,٠٦
الذرة	١ كوب	١٦٥	٧,٨٢	٧,١١	٠,٥١	٠,٢٠
المعلبة	١ كوب	١٦٥	٩,٣٩	٨,٢٠	١,٠٦	٠,١٣
الطحين						
النخالة	١ كوب	١٠٠	٤٤	٣٢,٧٠	٨,٠٥	٣,٢٣
الأبيض	١ كوب	١١٥	٣,٦٢	٢,٩٠	٠,٦٩	٠,٠٣

obeikandl.com

الحبوب الكاملة	١ كوب	١٢٠	١١,٤١	٧,٥٠	٢,٩٥	٠,٩٦
الجريب فروت	٢/١ كوب	١٠٠	٠,٤٤	٠,٣٤	٠,٠٤	٠,٠٦
مربى الفراولة	١ ملعقة	٢٠	٠,٢٢	٠,١٧	٠,٠٢	٠,٠٣
الخس	٨/١ رأس	١٠٠	١,٥٣	٠,٤٧	١,٠٦	ضئيل
مربى البرتقال	١ ملعقة	٢٠	٠,١٤	٠,١٣	٠,٠١	ضئيل
شرائح البصل الكامل	١ كوب	١٠٠	٢,١٠	١,٥٥	٠,٥٥	ضئيل
البرتقال	١ كوب	٢٠٠	٠,٥٨	٠,٤٤	٠,٠٨	٠,٠٦
الجزر الأبيض المكعبات	١ كوب	١٠٠	٤,٩٠	٣,٧٧	١,١٣	ضئيل
الخوخ ، اللب والقشر	١ متوسطة	١٠٠	٢,٢٨	١,٤٦	٠,٢٠	٠,٦٢
الفول السوداني	١ أوقية	٣٠	٢,٧٩	١,٩٢	٠,٥١	٠,٣٦
زبدة الفول السوداني	١ ملعقة	١٦	١,٢١	٠,٩٠	٠,٣١	ضئيل
الكمثري	١ متوسطة					
اللب		١٦٤	٤	٢,١٦	١,١٠	٠,٧٤
القشر		١٠٠	٨,٥٩	٣,٧٢	٢,١٨	٢,٦٧
البازلاء المعلبة	١ كوب	١٧٠	١٣,٣٥	٨,٨٥	٣,٩١	٠,٦٠
البازلاء، الخام أو المجمدة	١ كوب	١٠٠	٧,٧٥	٥,٤٨	٢,٠٩	٠,١٨
البرقوق	ا متوسطة	٦٦	١	٠,٦٥	٠,١٥	٠,٢٠
البطاطا	١ متوسطة	١٣٥	٤,٧٣	٣,٣٦	١,٣٨	ضئيل
الزبيب	١ اوقية	٣٠	١,٣٢	٠,٧٢	٠,٢٥	٠,٣٥
الفراولة	١ كوب	١٤٩	٢,٦٥	١,٣٩	١,٠٤	٠,٢٢

obeikandi.com

الطماطم						
اللب	١ متوسطة	١٣٥	١,٨٩	٠,٨٨	٠,٦١	٠,٤١
المعلبة	١ كوب	٢٤٠	٢,٠٤	١,٠٨	٠,٨٩	٠,٠٧
لب اللفت	١ متوسطة	١٠٠	٢,٢٠	١,٥٠	٠,٧٠	ضئيل

Data from South gate DAT and others: A guide to calculating intakes of dietary fiber. *J Hum Nutr* 30:303. 1976.

obeikandl.com

الملحق "د"

محتوى الصوديوم والبوتاسيوم في ١٠٠ جرام من الجزء القابل للأكل في الأطعمة

الطعام و وصفه	الصوديوم (مج)	البوتاسيوم (مج)
اللوز		
المجفف	٤	٧٧٣
المحمص والمملح	١٩٨	٧٧٣
تفاح بيتي براون	١٥٣	١٠٠
زبدة التفاح	٢	٢٥٢
عصير التفاح، المعلب أو المعبأ في زجاجات	١	١٠١
التفاح		
بارد، مقشر	١	١١٠
مجمد، شرائح، محلى	١٤	٦٨
صلصة التفاح، المعلبة والمحلاة	٢	٦٥
رحيق المشمش، المعلب (ما يقارب ٤٠ ٪ فاكهة)	ضئيل	١٥١
المشمش		
الخام	١	٢٨١
المعلب، وعلب الشراب، الخفيف	١	٢٣٩
المجفف، والمكبرت، المطبوخ والفواكه والسوائل	٨	٣١٨

obeikandl.com

الهليون		
براعم مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١	١٨٣
براعم معلبة خضراء		
علبة عادية، صلبة، سائلة	٢٣٦أ	١٦٦
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) صلبة، سائلة	٣	١٦٦
مجمدة		
قطع ورؤوس، مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١	٢٢٠
براعم، مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١	٢٣٨
الأفوكادو، الخام، وجميع الأصناف التجارية	٤	٦٠٤
لحم مقدد، مملح، مطبوخ، مشوي أو مقلي، مجفف	١٠٢١	٢٣٦
لحم مقدد، الكندي، مطبوخ، شوي أو المقلية، واستنزفت	٢٥٥٥	٤٣٢
مساحيق الخبز الاستخدام المنزلي		
الفوسفات المعتدل	٨٢٢٠	١٧٠
تحضيرات خاصة قليلة الصوديوم	٦	١٠,٩٤٨
الموز، الخام، الشائع	١	٣٧٠
صلصة الشواء	٨١٥	١٧٤
ذئب البحر، البحر الأسود، الخام	٦٨	٢٥٦
الفاصوليا والبذور الشائعة الناضجة، الجافة البيضاء		
المطبوخة	٧	٤١٦
المعلبة الصلبة والسائلة ، مع صلصة الطماطم واللحم	٤٦٣	٢١٠
الحمراء، المطبوخة	٣	٣٤٠
الفاصوليا، الليما البذور غير الناضجة		
مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١	٤٢٢

obeikandl.com

المعلبة		
علبة عادية، صلبة وسائلة	٢٣٦أ	٢٢٢
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) الصلبة والسائلة	٤	٢٢٢
المجمدة، الأنواع البذور الرقيقة، التي تسمى عادة بيبي ليماس، مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١٢٩	٣٩٤
البذور الناضجة، الجافة، المطبوخة	٢	٦١٢
فاصوليا، المونج، البذور المورقة، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	٤	١٥٦
الفول السهل الأخضر		
المطبوخ، المسلوق، المجفف	٤	١٥١
المعلب		
علبة عادية، الصلبة والسائلة	٢٣٦أ	٩٥
علبة خاصة الغذائية (قليلة الصوديوم) الصلبة والسائلة	٢	٩٥
المجمدة، وقطع، مطبوخ، مسلوق، استنزفت	١	١٥٢
الأصفر أو الشمع		
مطبوخ، مسلوق، مجفف	٣	١٥١
المعلبة		
علبة عادية، الصلبة والسائلة	٢٣٦أ	٩٥
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) الصلبة والسائلة	٢	٩٥
مجمدة، مقطعة، مطبوخة، مسلوقة، مجففة	١	١٦٤
حبوب وسجق الفرانكفورتير، المعلبة	٥٣٩	٢٦٢
لحوم البقر		
تخفيضات التجزئة، المقلصة إلى مستوى البيع بالتجزئة		
مكورة	٦٠	٣٧٠
الورك	٦٠	٣٧٠
همبرغر المزرعة العادي، المطبوخ	٤٧	٤٥٠

يخنة لحم البقر والخضروات والمعلبات	٤١١	١٧٤
لحوم البقر المحفوظة، والخالية من العظم		
المطبوخة والمتوسطة الدهون	١٧٤٠	١٥٠
لحوم البقر المعلبة المملحة (مع البطاطس)	٥٤٠	٢٠٠
لحم البقر المجفف، المطبوخ، المدهن	٧١٦	١٥٣
فطيرة لحوم البقر التجارية والمجمدة، وغير المدفأة	٣٦٦	٩٣
خضار البنجر، الشائعة، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	٧٦	٣٣٢
المعلبة		
علبة عادية، الصلبة والسائلة	٢٣٦أ	١٦٧
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) الصلبة والسائلة	٤٦	١٦٧
المشروبات الكحولية		
البيرة والكحول بنسبة ٤,٥ ٪ من حيث الحجم (٣,٦ ٪ من حيث الوزن)	٧	٢٥
الجين، الروم، الفودكا، الويسكي.		
درجة الكحول ٨٠ (٣٣,٤ ٪ كحول حسب الوزن).	١	٢
درجة الكحول ٨٦ (٣٦,٠ ٪ كحول حسب الوزن).	١	٢
درجة الكحول ٩٠ (٣٧,٩ ٪ كحول حسب الوزن).	١	٢
درجة الكحول ٩٤ (٣٩,٧ ٪ كحول حسب الوزن).	١	٢
درجة الكحول ١٠٠ (٤٢,٥ ٪ كحول حسب الوزن).	١	٢
الخمور		
الكحول المحلى ١٨,٨ ٪ من حيث الحجم (١٥,٣ ٪ من حيث الوزن).	٤	٧٥
كحول الطاولة ١٢,٢ ٪ من حيث الحجم (٩,٩ ٪ من حيث الوزن).	٥	٩٢
عجينة البسكويت، التجاري المجمد	٩١٠	٨٦
مزيج البسكويت مع الدقيق المقوى، و مزيج من مخبوزات البسكويت		
الشكل الجاف.	١٣٠٠	٨٠
المقدم مع الحليب.	٩٧٣	١١٦
البسكويت، ومسحوق الخبز المصنوع من الدقيق المقوى	٦٢٦	١١٧

العليق، بما في ذلك توت الندى، توت البويسن، وتوت الشباب، و الخام	١	١٧٠
العليق، المعلب الصلب والسائل.		
علبة مياه، مع محليات اصطناعية أو بدونها.	١	١١٥
علبة شراب، ثقيلة..	١	١٠٩
العنب البري		
الخام	١	٨١
مجمد، وليس مذاب، محلي.	١	٦٦
الأزرق، المطبوخ		
مخبوز أو مشوي	١٠٤	-
مقلي	١٤٦	-
خبز بوسطن الأسمر.	٢٥١	٢٩٢
حساء مكعبات أو مسحوق.	٢٤,٠٠٠	١٠٠
توت بويسن المجمد، وليس المذاب، المحلى.	١	١٠٥
النخالة، مع إضافة السكر واستخراج الملت.	١٠٦٠	١٠٧٠
رقائق النخالة (٤٠ ٪ نخالة)، وإضافة الثيامين.	٩٢٥	-
رقائق النخالة مع الزبيب، وإضافة الثيامين.	٨٠٠	-
مكسرات برازيلية.	١	٧١٥
فتات الخبز الجافة والمفروم.	٧٣٦	١٥٢
خليط حشوات الخبز والحشوات المحضرة من الخليط، الشكل الجاف	١٣٣١	١٧٢
الخبز		
القمح المكسر	٥٢٩	١٣٤
الفرنسي أو الفيني، المقوى	٥٨٠	٩٠
الإيطالي، المقوى	٥٨٥	٧٤
الزبيب	٣٦٥	٢٣٣
الجاودار، الأمريكي (٣/١ جاودار و٣/٢ دقيق صافي)	٥٥٧	١٤٥
الأبيض المقوى، المصنوع من ٣ ٪ الى ٤ ٪ الحليب الجاف غير الدهني.	٥٠٧	١٠٥

القمح الكامل المصنوع من ٢ ٪ الحليب الجاف غير الدهني.	٥٢٧	٢٧٣
البروكلي		
البراعم المطبوخة، المسلوقة، المجففة	١٠	٢٦٧
البراعم المجمدة، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	١٢	٢٢٠
براعم البروكسل، المجمدة، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	١٤	٢٩٥
الأسماك الجاموس، الخام	٥٢	٢٩٣
البرغل (القمح المسلوق)، المعلب، المصنوع من القمح الشتوي الأحمر الصلب		
غير المتبل ب	٥٩٩	٨٧
المتبل ت	٤٦٠	١١٢
الزبدة ث	٩٨٧	٢٣
المخيض، السائل، محضر (مصنوع من الحليب الخالي من الدسم)	١٣٠	١٤٠
الملفوف		
أصناف عامة (أنواع الدانمركي، المحلي، البارز)		
الخام	٢٠	٢٣٣
مطبوخ، مغلي حتى يصبح طري، مجفف، مقطع، مطهو بكمية قليلة من الماء	١٤	١٦٣
الأحمر، الخام	٢٦	٢٦٨
الملفوف، الصيني (ويسمى أيضا ملفوف الكرفس والبيتاسي)	٢٣	٢٥٣
الكعك		
المخبوزات من الوصفات المنزلية		
طعام الملائكة	٢٨٣	٨٨
كعكة الفاكهة، المصنوعة من الطحين المقوى، والغامق	١٥٨	٤٩٦
خبز الزنجبيل، المصنوعة من الطحين المقوى	٢٣٧	٤٥٤
كعكة سادة أو الكوب كيك، بدون تثليج	٣٠٠	٧٩
البوند، المعدلة	١٧٨	٧٨

obeikandl.com

المجمد، التجاري، طعام الشيطان، مع مسحوق الشوكولاتة	٤٢٠	١١٩
الحلوى		
كرملة ساده أو شوكولاتة	٢٢٦	١٩٢
شوكولاته حلوة	٣٣	٢٦٩
الشوكولاته المغلفة، حلوى الشوكولاتة	٢٢٨	١٩٣
درويس العلكة، قطع الهلام	٣٥	٥
الصلبة	٣٢	٤
مارشميللو	٣٩	٦
قضبان الفول السوداني	١٠	٤٤٨
سمك الشبوط، الخام	٥٠	٢٨٦
الجزر		
الخام	٤٧	٣٤١
المعلب		
علبة عادية، صلبة وسائلة	٢٣٦ أ	١٢٠
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) صلبة وسائلة	٣٩	١٢٠
مكسرات الكاجو	١٥ ج	٤٦٤
سمك السلور والمياه العذبة والخام	٦٠	٣٣٠
القرنبيط		
المطبوخ، المسلوق، المجفف	٩	٢٠٦
المجمد، المطبوخ، المسلوق، المجفف	١٠	٢٠٧
الكافيار، سمك الحفش والحيبية	٢٢٠٠	١٨٠
الكرفس، جميعه، تشمل أصناف الأخضر والأصفر		
الخام	١٢٦	٣٤١
المطبوخ، المسلوق، المجفف	٨٨	٢٣٩
الشوندرة، السويسرية، المطبوخة، المسلوق، المجففة	٨٦	٣٢١
جبن القش	٧٢١	٦٣

الأجبان		
الشيدر (من النوع المنزلي)	٧٠٠	٨٢
الكوتج (الكبيرة أو الصغيرة الرائبة)		
المدهنة	٢٢٩	٨٥
غير المدهنة	٢٩٠	٧٢
الكريم	٢٥٠	٧٤
البارميزان	٧٣٤	١٤٩
السويسرية (البلدية)	٧١٠	١٠٤
الجبن المحضر المبستر، الأمريكي	١١٣٦ ح	٨٠
الجبن المحضر المبستر المكسو، الأمريكي	١٦٢٥ ح	٢٤٠
الكرز		
الخام الحلو	٢	١٩١
المعلب		
الحامض، الأحمر، الصلب والسائل، وعلبة المياه	٦٤	٤١١
الحلو، الصلب والسائل، وعلبة شراب، خفيفة	٨٦	٣٢١
المجمد، غير المذاب، المحلى	٤١١	١٥٣
الدجاج، بجميع أصنافه	٧	١٨٢
لحم خفيف بدون الجلد، المطبوخ، المحمر	٥٣١	٢٣٣
لحم داكن بدون الجلد، المطبوخ، المحمر	٤	٨٣٠
فطيرة لحم الدجاج التجارية والمجمدة، وغير المدفأة	٨٩	٢٨٤
الهندباء، Witloof (وتسمى أيضا الهندباء الفرنسية أو البلجيكية)، رأس مبيض (اضطرارية)، الخام	٥٥١	١٣٨
فلفل كارني الحار، المعلب، مع الفاصوليا	٢٩٠	١٦٧
الشوكولا، المخبوزة أو اللاذعة	٢٩٠	١٢٠
شراب الشوكولاتة، من النوع الحلو	٦٤	٤١١
صوي مفروم، مع لحوم معلبة	٨٦	٣٢١

دجاج تشاو مين، (بدون الشعرية)، المعلبة	٤١١	١٥٣
الأترج، الملبس	٧	١٨٢
المحار الخام		
اللحوم اللينة فقط	٣٦	٢٣٥
اللحوم الصلبة أو المكورة فقط	٢٠٥	٣١١
البطلينوس المعلب، بما في ذلك الصلب، اللين، وغير المحددة بأنها صلبة أوسائلة	-	١٤٠
مساحيق المشروبات المنكهة بالكاكاو والشوكولاتة		
مسحوق الكاكاو مع الحليب الجاف غير الدهني	٥٢٥	٨٠٠
مزيج للشوكولا الساخنة	٣٨٢	٦٠٥
الكاكاو، المسحوق الجاف، مرتفع الدهون أو الإفطار		
السادة	٦	١٥٢٢
المحضرة مع القلوية	٧١٧	٦٥١
كريم جوز الهند (لحوم جوز الهند المبشور السائل)	٤	٣٢٤
لحوم جوز الهند الطازجة	٢٣	٢٥٦
القد		
المطبوخ، المشوي	١١٠	٤٠٧
المجفف، والمملح قليلا	٨١٠٠	١٦٠
البن، الفوري، الصلب الذائب في المياه		
المسحوق الجاف	٧٢	٣٢٥٦
المشروبات	١	٣٦
سلطة الكرنب، المحضرة مع الدريسينغ الفرنسي (التجاري)	٢٦٨	٢٠٥
أوراق الكرنب المطبوخة، المسلوقة، الجافة (بما في ذلك السيقان) تطهى بكمية صغيرة من الماء	٢٥	٢٣٤
كعكة العجين، السادة، المبردة في لفافات، المخبوزة	٥٤٨	٤٨
الكوكيز		

obeikandl.com

متنوعة، معبأة، تجارية	٣٦٥	٦٧
الزبدة، الرقيقة، الغنية	٤١٨	٦٠
بسكويت الزنجبيل	٥٧١	٤٦٢
دبس السكر	٣٨٦	١٣٨
دقيق الشوفان مع الزبيب	١٦٢	٣٧٠
من نوع الشطيرة	٤٨٣	٣٨
رقاقة الفانيلا	٢٥٢	٧٢
الذرة الحلوة		
مطبوخة، مسلوقة، مجففة، بيضاء وصفراء، حبات، مقطعة لقطع قبل الطهي	ضئيل	١٦٥
معلبة		
علبة عادية، على غرار كريم، والأبيض والأصفر، والمواد الصلبة والسائلة	٢٣٦ أ	(٩٧)
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم)، على شكل كريم، البيضاء والصفراء، الصلبة والسائلة	٢	(٩٧)
المجمدة، حبات قطع الخبز، المطبوخة، المسلوق، المجففة	١	١٨٤
فطائر الذرة	٤٧٧	١٣٣
فريك الذرة، الديجيرميد، المقوى، الشكل الجاف	١	٨٠
منتجات الذرة التي تستخدم أساسا لتكون جاهزة للأكل كوجبة إفطار من الحبوب		
الكورن فليكس مع المغذيات المضافة	١٠٠٥	١٢٠
الذرة المنفوشة مع المغذيات المضافة	١٠٦٠	-
رقائق الذرة والأرز والقمح المخلوطة مع المغذيات المضافة	٩٥٠	-
خليط خبز الذرة و خليط خبز الذرة المخبوزة، المصنعة مع البيض والحليب	٧٤٤	١٢٧
وجبة الذرة البيضاء أو الصفراء، الديجيرميد، المقواة، الشكل الجاف	١	١٢٠
نشا الذرة	ضئيل	ضئيل

اللوبيا، بما في ذلك البازلاء سوداء العينين		
البذور غير الناضجة، والمعلبات المواد الصلبة والسائلة	٢٣٦	٣٥٢
القرون اليافعة، مع البذور، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	٣	١٩٦
السلطعون، المعلب	١٠٠٠	١١٠
المقرمشات		
الزبدة	١٠٩٢	١١٣
الغراهام السادة	٦٧٠	٣٨٤
سالتينس Saltines	١١٠٠	١٢٠
شطيرة الفول السوداني والجبن	٩٩٢	٢٢٦
الصودا	١١٠٠	١٢٠
التوت البري، الخام	٢	٨٢
كوكتيل عصير التوت البري، المعبأ في زجاجات (ما يقارب ٣٣٪ عصير التوت البري)	١	١٠
صلصة التوت البري، المحلاة، المعلبة، مصفى	١	٣٠
الكريم، السوائل، الخفيفة، البن أو القائمة، ٢٠ ٪ دهون	٤٣	١٢٢
بدائل الكريم، المجففة، التي تحتوي على كريم، الحليب الخالي من الدسم (قليل الكالسيوم)، واللاكتوز	٥٧٥	-
الكريم المنفوش مع حشوة الكاسترد	٨٣	١٢١
جرجير، الحديقة، الخام	١٤	٦٠٦
سمك النعاب من المحيط الأطلسي، المطبوخ، المخبوز	١٢٠	٣٢٣
الخيار، الخام، المقشر	٦	١٦٠
الكاسترد، المخبوز	٧٩	١٤٦
التمور المحلية الطبيعية والمجففة	١	٦٤٨
الدونتس، من نوع الكعكة	٥٠١	٩٠
بطة، مدجنة، خام، اللحم فقط	٧٤	٢٨٥
الباذنجان، مطبوخ، مسلوق، مجفف	١	١٥٠

بيض الدجاج		
الخام		
الكامل، الطازج، المجمد	١٢٢	١٢٩
البياض، الطازج ،المجمد	١٤٦	١٣٩
الصفار، الطازج	٥٢	٩٨
الهندباء (الهندباء المجعدة والإسكارول)، الخام	١٤	٢٩٤
فارينا		
المقواة		
العادية		
الشكل الجاف	٢	٨٣
مطبوخة	١٤٤	٩
الطبخ السريع، المطبوخة	١٦٥	١٠
الطبخ الفوري، المطبوخة	١٨٨	١٣
غير المخصبة، العادية، الشكل الجاف	٢	٨٣
التين، والمعلبة، الصلب والسائل، علب العصير، الخفيفة	٢	١٥٢
كوكتيل الفواكه المعلب، الصلبة والسائلة، علبة مياه، مع أو بدون التحلية الصناعية	٧٨	٣٤٢
الثوم والقرنفل الخام	٥	١٦٨
جذور الزنجبيل، الطازجة	١٩	٥٢٩
الأحشاء، الدجاج، كل الأصناف، المطبوخة، المحمرة	٦	٢٦٤
أوزة، مدجنة، الجسم فقط، المطبوخة، المحمرة	٥٧	٢١١
الكشمش، المعلب، الصلب والسائل، علبة العصير، الثقيل	١٢٤	٦٠٥
الجريب فروت	١	٩٨
الخام، اللب، الوردي والأحمر والأبيض، وجميع الأصناف		
المعلب، العصير، المحلى	١	١٣٥
عصير الجريب فروت وعصير البرتقال، المخلوط والمعلب والمحلى	١	١٦٢

obeikandl.com

العنب، الخام، من النوع الأميركي (إزالة القشور)، مثل الكونكورد، الديلاوير، النياجرا، كاتاوبا، والسكروبيرتونغ	١	١٨٤
عصير العنب، المعلب أو المعبأ في زجاجات	٣	١٥٨
الجوافة، كلها، الخام، الشائعة		
الحدوق، المطبوخ، المقلي	٢	١١٦
سمك النازلي، بما في ذلك نازلي المحيط الهادئ وسمك نازلي السنجاب، ونازلي الفضة أو القد، الخام	٤	٢٨٩
سمك هلبوت المحيط الأطلسي والمحيط الهادئ، المطبوخ، المشوي	١٧٧	٣٤٨
اللحم croquette	٧٤	٣٦٣
القلب ولحم البقر الأعجف، المطبوخ، المطهو ببطء	١٣٤	٥٢٥
الرنجة	٣٤٢	٨٣
الخام، المحيط الهادئ	١٠٤	٢٣٢
المدخن، الصلب		
العسل، المصنع أو المستخرج	٧٤	٤٢٠
فجل، المحضر	٦٢٣١	١٥٧
الآيس كريم والكسترد المجمد، العادي (ما يقارب ١٧ ٪ دهون)	٥	٥١
أقماع الآيس كريم	٩٦	٢٩٠
الحليب المثلج	٦٣ خ	١٨١
المربيات ومعلباته	٢٣٢	٢٤٤
اللفت، المطبوخ، المسلوق، المقشر، الأوراق السيقان	٦٨ خ	١٩٥
سمك الملك، الجنوبي، الخليجي، والشمالي (القد)، الخام	١٢	٨٨
سمك البحيرة (سيسكو)، خام	٤٣	٢٢١
الخروف المقطع	٨٣	٢٥٠
عصير الليمون، المعلب أو المعبأ في زجاجات، غير المحلى	٤٧	٣١٩
الخس، أصناف المقرمشة الرأس الخام مثل جبل الجليد، نيويورك، سلالات البحيرات الكبرى	٧٠	٢٩٠

عصير الليمون، المعلب أو المعبأ في زجاجات، غير المحلى	١	١٤١
الكبد ولحم البقر المطهو، المقلي	٩	١٧٥
جراد البحر، الشمالي، المعلب أو المطبوخ	١	١٠٤
توت اللوغان، المعلب، الصلب والسائل، وعلب الشراب، الخفيف	١٨٤	٣٨٠
مكسرات المكاداميا	-	١١١
المعكرونة، غير المقواة، الشكل الجاف	٢	١٦٤
المعكرونة والجبن، المعلبة	٣٠٤	١٩٧
السمن د	٩٨٧	٢٣
مربى البرتقال، الليمون.	١٤	٣٣
حليب البقر		
السائل (المبستر والخام)		
الكامل، ٣,٥ ٪ دهن	٥٠	١٤٤
المقشود	٥٢	١٤٥
المعلب، المبخر (غير المحلى)	١١٨	٣٠٣
الجاف، المقشود (المواد الصلبة غير الدهنية)، العادية	٥٣٢	١٧٤٥
المملت		
المسحوق الجاف	٤٤٠	٧٢٠
المشروبات\	٩١	٢٠٠
شراب الشوكولاته ، السوائل، التجارية		
المصنوعة من الحليب الخالي من الدسم	٤٦	١٤٢
المصنوعة من الحليب الكامل (٣,٥ ٪ دهون)	٤٧	١٤٦
دبس السكر، القصب		
الاستخلاص الأول، الخفيف	١٥	٩١٧
الاستخلاص الثالث أو الحزام الأسود	٩٦	٢٩٢٧
مزيج الكعك، الذرة، ومزيج خبيز الكعك		
المحضر مع البيض، الحليب	٤٧٩	١١٠

obeikandl.com

المحضر مع البيض والماء	٣٤٦	١٠٤
الفطر		
الخام	١٥	٤١٤
المعلب، الصلب والسائل	٤٠٠	١٩٧
بطيخ المسك، الخام، الشمام، وغيرها من الأصناف المسجلة	١٢	٢٥١
بلح البحر، المحيط الأطلسي والمحيط الهادئ، الخام، اللحوم فقط	٢٨٩	٣١٥
الخردل الأخضر المطبوخ، المسلوق، المجفف	١٨	٢٢٠
الخردل، المحضر		
البني	١٣٠٧	١٣٠
الأصفر	١٢٥٢	١٣٠
النكتارين، الخام	٦	٢٩٤
السبانخ النيوزيلندي، المطبوخ، المسلوق، المجفف	٩٢	٤٦٣
الشعرية، شعرية البيض، المقواة، المطبوخة	٢	٤٤
منتجات الشوفان المستخدمة بشكل رئيسي في حبوب الإفطار الساخنة، ودقيق الشوفان أو لشوفان المضاف		
الشكل الجاف	٢	٣٥٢
المطبوخة	٢١٨	٦١
منتجات الشوفان المستخدمة بشكل رئيسي لتكون جاهزة للأكل كحبوب الإفطار، مع أو من دون الذرة مع المغذيات المضافة	١٢٦٧	-
جثم المحيطات(السمك الأحمر) ، والمحيط الأطلسي، الخام		
المطبوخ، المقلي	٧٩	٢٦٩
جثم المحيطات، المحيط الهادئ، الخام	١٥٣	٢٨٤
الزيوت، على السلطة، أو في الطبخ	٦٣	٣٩٠
البامية	٠	٠
الخام		
المطبوخة، المسلوقة، المجففة	٣	٢٤٩

الزيتون، المخلل، المعلب أو المعبأ في زجاجات	٢	١٧٤
الأخضر	٢٤٠٠	٥٥
المقطع، Ascolano (كبير إضافي، ضخم وعملاق)	٨١٣	٣٤
المقطع، المملح، المغلف بالزيت، على غرار اليوناني	٣٢٨٨	-
البصل، الناضج (الجاف)، الخام	١٠	١٥٧
البصل، الاخضر الغض (الحفنة الخضراء)، الخام، الرأس وكل الأعلى	٥	٢٣١
البرتقال، الخام، الفاكهة المقشرة، جميع الأصناف التجارية	١	٢٠٠
عصير البرتقال		
الخام، جميع الأصناف التجارية	١	٢٠٠
المعلب، غير المحلى	١	١٩٩
المجمد المرك، غير المحلى ، المخفف مع ٣ مقادير من الماء، من حيث الحجم	١	١٨٦
المحار		
الخام، اللحوم فقط، الشرقي	٧٣	١٢١
المطبوخ، المقلي	٢٠٦	٢٠٣
المجمد، الصلب والسائل	٣٨٠	٢١٠
حساء المحار التجاري المجمد، المحضر مع نفس الحجم من الحليب	٣٦٦	١٧٦
الكيك الاسفنجي مع خليط المخبوزات وخليط الفطائر، السادة والمخيض، المحضر مع البيض، والحليب	٥٦٤	١٥٤
الجزر الأبيض، المطبوخ، المسلوق، المقشر	٨	٣٧٩
الخوخ		
الخام	١	٢٠٢
المعلب، الصلب والسائل، علبة مياه، مع أو بدون التحلية الاصطناعية	٢	١٣٧
المجمد، الشرائح، المحلى، غير المذاب	٢	١٢٤
زبدة الفول السوداني المحضرة مع كميات صغيرة من الدهون والملح المضاف	٦٠٧	٦٧٠
الفول السوداني		

المحمر مع القشور	٥	٧٠١
المحمص والمملح	٤١٨	٦٧٤
الكمثرى		
الخام، بما في ذلك القشر	٢	١٣٠
المعلبة، الصلبة والسائلة، وعلبة الشراب، الخفيفة	١	٨٥
البازلاء، الخضراء، غير الناضجة		
المطبوخة، المسلوقة، المجففة	١	١٩٦
المعلبة، الاسكا (البازلاء في وقت مبكر من حزيران)		
علبة عادية، من المواد الصلبة والسائلة	٢٣٦ أ	٩٦
علبة غذائية خاصة (قليلة الصوديوم) والمواد الصلبة والسائلة	٣	٩٦
المجمدة، المطبوخة، المسلوقة، المسلوقة	١١٥	١٣٥
البازلاء، البذور الناضجة والجافة، الكاملة، الخام	٣٥	١٠٠٥
البازلاء والجزر، المجمدة، المطبوخة، المسلوقة، المجففة	٨٤	١٥٧
البقان	ضئيل	٦٠٣
الفلفل والفلفل الحار، الحار، الناضج، الأحمر، الخام، باستثناء بذور السنفات	٢٥	٥٦٤
الفلفل الحلو، أصناف الحديقة، غير الناضجة، الأخضر، الخام	١٣	٢١٣
البرش، الأصفر، الخام	٦٨	٢٣٠
المخللات، والخيار، والشبت	١٤٢٨	٢٠٠
الفطيرة المكسوة أو المعجنات السادة، المحضرة من الطحين المقوى، المخبوزة	٦١١	٥٠
فطائر، خبز، الفطيرة المكسوة المحضرة من الطحين غير المقوى		
التفاح	٣٠١	٩٦
الكرز	٣٠٤	٩٦
اللحم المفروم	٤٤٨	١٣٥
اليقطين	٢١٤	١٠٠٥

البراعم ، رمادية العين، الخام	٥١	١٥٧
الأناناس		
الخام	١	١٤٦
قطع مجمدة، محلاة، وليست مذابة	٢	١٠٠
البيتزا، مع الجبن، الوصفة المنزلية، والمخبوزة		
مع الجبن فوقها	٧٠٢	١٣٠
مع النقانق فوقها	٧٢٩	١٦٨
أطباق العشاء، المجمدة، التجارية، غير المدفأة		
وعاء لحوم البقر المشوي، البطاطس المحمرة في الفرن، والبازلاء والذرة	٢٥٩	٢٤٤
الدجاج المقلي، البطاطا المهروسة، خليط الخضار (الجزر والبازلاء والذرة والفول)	٣٤٤	١١٢
رغيف اللحم مع صلصة الطماطم، والبطاطا المهروسة والبازلاء	٣٩٣	١١٥
الديك الرومي، شرائح ؛ البطاطا المهروسة، والبازلاء	٤٠٠	١٧٦
الخوخ		
الخام، شجرة الدمسون	٢	٢٩٩
المعلب والمواد الصلبة والسائلة، والخوخ (الأرجواني الايطالي)، علبة عصير، الخفيفة	١	١٤٥
الفشار، المفرقع		
السادة	(٣)	-
الزيت والملح المضاف	١٩٤٠	-
اللحم، الطازج، المقطع، المقسم إلى مستوى البيع بالتجزئة، و منطقة العانة	٦٥	٣٩٠
اللحم، المملح بشكل خفيف، التجاري، اللحم، الصنف متوسط الدهون، المنفصل، الأعجف، المطبوخ، المحمر	٩٣٠	٣٢٦
اللحم، المملح، اللحم المعلب، ومحتويات العلبة	(١١٠٠)	(٣٤٠)
البطاطس		

المطبوخة، المسلوقة مع القشر	٣	٤٠٧
المهروسة المجففة والرقائق بدون حليب		
الشكل الجاف	٨٩	١٦٠٠
المحضرة مع الماء والحليب، والدهون المضافة	٢٣١	٢٨٦
المعجنات	١٦٨٠	١٣٠ ،
الخوخ المجفف (قليل الرطوبة)، المطهو	٢	٣٥٣
خلطات الحلوى والحلويات المصنوعة من الخلطات، مع قاعدة نشوية		
مع الحليب، المطبوخة	١٢٩	١٣٦
مع الحليب، من دون طهي	١٢٤	١٢٩
اليقطين، المعلب	٢	٢٤٠
الفجل، الخام ، الشائع	١٨	٣٢٢
الزبيب الطبيعي (غير المبيض)، المطبوخ، الفواكه والسوائل، مع إضافة السكر	١٣	٣٥٥
التوت		
المعلب ، المواد الصلبة والسائلة، علبة المياه، مع أو بدون التحلية الاصطناعية، الأحمر.	١	١١٤
المجمد، الأحمر، المحلى، ليس المذاب	١	١٠٠
منتجات الرينين		
أقراص (الأملاح، النشا، إنزيم الرينين)	٢٢,٣٠٠	-
الراوند، المطبوخ، مع إضافة السكر	٢	٢٠٣
الأرز		
الأسمر	٩	٢١٤
الخام		
المطبوخ	٢٨٢	٧٠
الأبيض (المضروب أو المصقول تماماً)، المقوى والأصناف التجارية الشائعة، وجميع الأنواع		

الخام	٥	٩٢
المطبوخ	٣٧٤	٢٨
منتجات الأرز المستخدمة بشكل أساسي كحبوب وجبة الإفطار الجاهزة للأكل		
رقائق الأرز، مع إضافة المغذيات	٩٨٧	١٨٠
الأرز، المنفوش، مع إضافة المغذيات، وبدون الملح	٢	١٠٠
الأرز، المنفوش، المفتوح، قبل التحلية والعسل والمواد الغذائية المضافة	٧٠٦	-
سمكة الصخر، بما في ذلك الأسود و الكناري الأصفر، rasphead، وbocaccio المطبوخة على بخار الفرن	٦٨	٤٤٦
الرو، المطبوخ، أو المخبوز، المشوي، وسمك القد والشاد ز	٧٣	١٣٢
اللفائف والكعك المحلى التجاري والجاهز للأكل		
المعجنات الدنماركية	٣٦٦	١١٢
اللفافات الصلبة، المقواة	٦٢٥	٩٧
السادة (لفافات أسفنجية)، مقواه	٥٠٦	٩٥
اللفافات الحلوة	٣٨٩	١٢٤
البقسماط	٢٤٦	١٦١
اللفت، المطبوخ، المسلوق، المجفف	٤	١٦٧
الجاودار، الطحين، المتوسط	(١)	٢٠٣
رقائق الجاودار، الحبوب الكاملة	٨٨٢	٦٠٠
سلطة الدريسينغ التجارية ذ		
الجبنة الزرقاء والروكفور		
العادية	١٠٩٤	٣٧
النظام الغذائي الخاص (اتحاد خدمى أنشئ السعرات الحرارية)، قليل الدهون (حوالي ٥ سعرات / ملعقة)	١١٠٨	٣٤
الفرنسية		
العادية	١٣٧٠	٧٩

النظام الغذائي الخاص (قليل السعرات الحرارية)، قليل الدهون (حوالي ٥ سعرات / ملعقة)	٧٨٧	٧٩
المايونيز	٥٩٧	٣٤
جزيرة الألف		
العادية	٧٠٠	١١٣
النظام الغذائي الخاص (قليل السعرات الحرارية، حوالي ١٠ سعرات / ملعقة)	٧٠٠	١١٣
سمك السلمون، والكوهو (الفضي)		
الخام	٤٨ ش	٤٢١
المعلب والمواد الصلبة والسائلة	٣٥١ ص	٣٣٩
ملح الميناء، الخام	١٢١٢	٤٢
ملح العصي، النوع العادية	١٦٧٤	٩٢
غطاء الشطيرة (مع المخلل المفروم)		
العادي	٦٢٦	٩٢
النظام الغذائي الخاص (قليل السعرات الحرارية، حوالي ٥ سعرات / ملعقة)	٦٢٦	٩٢
سردين، المحيط الأطلسي، المعلب في الزيت، و المواد الصلبة المجففة	٨٢٣	٥٩٠
سردين، المحيط الهادئ، في صلصة الطماطم، والمواد الصلبة والسائلة	٤٠٠	٣٢٠
مخلل الملفوف، المعلب والمواد الصلبة والسائلة	٧٤٧ ض	١٤٠
النقانق، اللحوم الباردة، ولحوم اللانشون		
البولونيا، جميع العينات	١٣٠٠	٢٣٠
سجق الفرانكفورتير، الخام، جميع العينات	١١٠٠	٢٢٠
لحوم اللانشون، اللحم المملح أو الكتف، المفروم، المتبل، غير المتبل، المعلبة	١٢٣٤	٢٢٢
نقانق اللحم، الموصولة أو السائبة، المطبوخة	٩٥٨	٢٦٩
الإسكالوب، الخليج والبحر، المطبوخة ، المبخرة	٢٦٥	٤٧٦

obeikandl.com

الشوربات، التجارية، المعلبة		
حساء لحم البقر، الحساء، الكونسوميه، المحضر مع نفس الحجم من الماء	٣٢٦	٥٤
مكرونة الدجاج، المحضرة مع نفس الحجم من الماء	٤٠٨	٢٣
الطماطم		
المحضرة مع نفس الحجم من الماء	٣٩٦	٩٤
المحضرة مع نفس الحجم من الحليب	٤٢٢	١٦٧
لحوم البقر مع الخضار، المحضر مع نفس الحجم من الماء	٤٢٧	٦٦
صلصة الصويا	٧٣٢٥	٣٦٦
السباغيتي، المقوى، المطبوخ، المرحلة الهشه	١	٦١
السباغيتي، في صلصة الطماطم مع الجبن، المعلب	٣٨٢	١٢١
السبانخ		
المطبوخ، المسلوق، المجفف	٥٠	٣٢٤
المعلب		
علبة عادية، المواد الصلبة المجففة	٢٣٦ أ	٢٥٠
علبة غذائية خاصة (قليلة الصويوم)، المواد الصلبة والسائلة	٣٤	٢٥٠
المجمدة، المفرومة، المطبوخة، المغلية، المجففة	٥٢	٣٣٣
القرع، الصيف، جميع الأصناف، المطبوخ، المسلوق، المجفف	١	١٤١
القرع، المجمد		
الصيف، الأصفر ذو الرقبة المعكوفة، المطبوخ، المسلوق، المجفف	٣	١٦٧
الشتاء، الساخن	١	٢٠٧
الفراولة		
الخام	١	١٦٤
المجمدة، المحلاة، غير المذابة، الشرائح	١	١١٢
سمك الحفش، المطبوخ، المبخر	١٠٨	٢٣٥
الذرة مع الفول بالزبدة (الذرة وفاصوليا الما)، المجمدة، المطبوخة، المغلية، المجففة	٣٨	٢٤٦

السكريات، قصب السكر أو البنجر، البني.	٣٠	٣٤٤
البطاطا الحلوة		
المطبوخة، كلها، تخبز مع القشر	١٢	٣٠٠
المعلبة، العلبة السائلة والصلبة، العلبة العادية في الشراب	٤٨	١٢٠
الرقائق المجففة، المعدة مع الماء	٤٥	١٤٠
اليوسفي، الخام (دانسي المتنوع)	٢	١٢٦
التابيوكا، الجافة	٧٣	١٨
حلويات التابيوكا، كريم حلوى التابيوكا	١٥٦	١٣٥
صلصة التكلس، العادية	٧٠٧	٧٨
الشاي، الفوري (المواد الصلبة الذائبة في المياه)، مع إضافة الكربوهيدرات		
المسحوق الجاف	-	٤٥٣٠
المشروبات	-	٢٥
الطماطم، صلصة الطماطم، المعبأة في زجاجات	١٠٤٢ ط	٣٦٣
عصير الطماطم، المعلب أو المعبأ في زجاجات		
العلب العادية	٢٠٠	٢٢٧
العلب الغذائية الخاصة (قليلة الصوديوم)	٣	٢٢٧
كوكتيل عصير الطماطم، المعلب أو المعبأ في زجاجات	٢٠٠	٢٢١
معجون الطماطم المعلب		
العلب العادية	٣٩٩	٤٢٦
العلب الغذائية الخاصة (قليلة الصوديوم)	٦	٤٢٦
الطماطم، الناضجة		
الخام	٣	٢٤٤
المعلبة، المواد الصلبة والسائلة، العلب العادية	١٣٠	٢١٧
اللسان، لحم البقر، متوسطة الدهون، المطبوخة، المطهوة ببطء	٦١	١٦٤
سمك التونا المعلب		
في الزيت، المواد الصلبة والسائلة	٨٠٠	٣٠١

في الماء، المواد الصلبة والسائلة	٤١ ظ	٢٧٩
الديك الرومي، جميع الأصناف		
اللحوم المطبوخة الخفيفة، المحمرة	٨٢	٤١١
اللحوم الداكنة، المطبوخة، المحمرة	٩٩	٣٩٨
فطيرة الديك الرومي، التجارية، المجمدة، غير المدفأة	٣٦٩	١١٤
اللفت، المطبوخ، المسلوق، المجفف	٣٤	١٨٨
خضار اللفت، الأوراق، غير المشذبة		
المعلب، المواد الصلبة والسائلة	٢٣٦	٢٤٣
المجمد، المطبوخ، المسلوق، المجفف	١٧	١٤٩
لحم العجل، قطع التجزئة، غير المقطع	٨٠	٥٠٠
الخل، عصير التفاح	١	١٠٠
القطائر، المجمد، المحضرة من الطحين المقوى	٦٤٤	١٥٨
الجوز		
الأسود	٣	٤٦٠
الفارسي أو الإنجليزي	٢	٤٥٠
أوراق الجرجير والجذع، الخام	٥٢	٢٨٢
البطيخ، الخام	١	١٠٠
دقيق القمح		
الكامل (من القمح الصلب)	٣	٣٧٠
المسجل		
لجميع الأغراض أو طحين الأسرة، المقوى	٢	٩٥
الدقيق المستخدم في ذاته، المقوى (فوسفات أحادي الكالسيوم اللامائي بوصفه حمض الخبز) ع	١٠٧٩	- غ
الأرز البري، الخام	٧	٢٢٠
الخميرة		
مضغوط الخباز	١٦	٦١٠

المطلوب من الخباز	١٢١	١٨٩٤
الزبادي، المصنوع من الحليب كامل الدسم	٤٧	١٣٢
الزوباك Zweiback	٢٥٠	١٥٠

الأرقام الواردة بين قوسين للدلالة على قيم الإدخال، وعادة من شكل لآخر من الطعام أو من الطعام المماثل. الشرطات للدلالة على نقص البيانات الموثوقة بكمية قابلة للقياس. وقد تم اختيار القيم من وات بي كي، شركة مريل : تكوين الأطعمة (الخام، المصنعة، المحضرة)، كتيب الزراعة رقم (٨)، واشنطن العاصمة، ديسمبر ١٩٦٣م، وزارة الزراعة الأمريكية.

" أ " المتوسط المقدر المستند إلى إضافة الملح بكمية ٠.٦ ٪ من المنتج النهائي.

" ب " المعالج، منزوع النخالة جزئيًا، حبة القمح الكاملة مع الملح المضاف.

" ت " المعالج، منزوع النخالة جزئيًا، حبة القمح كاملة مع دهن الدجاج ومرق الدجاج، البصل المقشر المجفف، الملح، جلوتاميت أحادي الصوديوم، والأعشاب.

" ث " القيم التي تنطبق على الزبدة غير المملحة. والزبدة غير المملحة تحتوي على أقل من ١٠ ملج من الصوديوم أو البوتاسيوم لكل ١٠٠ جم. قيمة فيتامين (أ)، هي المتوسط على مدار السنة.

" ج " التي تنطبق على المكسرات غير المملحة. القيمة للمكسرات المملحة، هي ما يقرب من ٢٠٠ ملجم لكل ١٠٠ غم.

" ح " قيم الفوسفور والصوديوم التي تعتمد على استخدام ١.٥ ٪ فوسفات الصوديوم اللا مائي كعامل استحلاب. وإذا كان عامل الاستحلاب لا يحتوي على الفسفور (P) أو الصوديوم (Na)، ومضمون هاتين المادتين بالملليجرام لكل ١٠٠ جرام على النحو التالي :

الطعام	الصويوم	البوتاسيوم
الجبن الأمريكي المخضر	٦٥٠	٤٤٤
الجبن السويسري المخضر	٦٨١	٥٤٠
أطعمة الجبن الأمريكية	-	٤٢٧
مأدبة الجبن الأمريكية	١١٣٩	٥٤٨

" خ " قيمة المنتج بدون الملح المضاف.

" د " القيم التي تنطبق على السمن المملح. ويحتوي الزبد غير المملح على أقل من ١٠ ملجم / ١٠٠ جم، إما من الصوديوم أو البوتاسيوم. وتعتمد قيمة فيتامين (أ) على أساس الحد الأدنى اللازم لتلبية المواصفات المعمول بها للزبدة مع فيتامين (أ) المضاف ، ١٥،٠٠٠ وحدة دولية / رطل.

" ذ " ينطبق على المنتج بدون الملح المضاف. وإذا أضيف الملح، تقدر متوسط قيمته من الصوديوم بـ ٢٣٦ ملغم / ١٠٠جم .

" ر " محتوى الصوديوم متغير. وعلى سبيل المثال، تحتوي الشرائح السميكة جداً المملحة على حوالي ضعف متوسط الكمية المذكورة.

" ز " المحضرة مع الزبدة أو السمن، وعصير الليمون أو الخل.

" س " القيم التي تنطبق على المنتجات التي تحتوي على الملح، أما التي لا تحتوي على الملح، فيكون محتوى الصوديوم منخفضاً، و يتراوح بين أقل من ١٠ إلى ٥٠ ملجم / ١٠٠ جم، وعادة ما توضح الكمية على الملصق.

" ش " عينة مغموسة في محلول ملحي تحتوي ٢١٥ ملجم /١٠٠ جم.

" ص " للمنتجات المعلبة بدون الملح المضاف، والقيمة هي قيمة سمك السلمون غير الناضج نفسها.

" ض " قيم مخلل الملفوف وعصير الملفوف المبنية على محتوى الملح من ١,٩ ٪ و ٢,٠ ٪ على التوالي، في المنتجات النهائية ، والقيم في بعض العينات قد تتفاوت تفاوتاً كبيراً في التقدير.

" ط " تنطبق على العلبة العادية. العلبة الغذائية خاصة (قليلة الصوديوم) ، تتراوح القيم بين ٥ إلى ٣٥ ملجم / ١٠٠ جم.

" ظ " عينة واحدة مع الملح المضاف تحتوي ٨٧٥ ملغ من الصوديوم / ١٠٠ جم و ٢٧٥ ملجم من البوتاسيوم.

" ع " المكون الحامض الأكثر شيوعاً في الطحين ذاتي النفخ.

عند اقتران الصوديوم والبيروفوسفات في تركيبته مع إما أحادي الكالسيوم اللامائي أو مع كربونات الكالسيوم التي يتم استخدامها، فتكون قيمة الكالسيوم ما يقرب من ١٢٠ ملجم / ١٠٠ جم، الفسفور ٥٤٠ ملجم، وبالنسبة للصوديوم ١٣٦٠ ملجم.

"غ" تساهم ٩٠ملجم من البوتاسيوم / ١٠٠ جم عن طريق الطحين. وقد توفر كميات صغيرة من البوتاسيوم الإضافي من المكونات الأخرى.

دليل التوابل الخالية من الملح

الأسماك

المخبوزة، خليط الفيليه

الخردل الجاف، البصل، الاوريغانو، الريحان، الثوم، الزعتر.

الشرائح المشوية أو الفيليه

الفلفل الحار، مسحوق الكاري، الطرخون.

الفيليه في صلصة الزبدة

الزعتر، البقدونس الإفرنجي، الشبت، الشمر.

حساء السمك

التوابل الإيطالية، ورق الغار، الزعتر، الطرخون.

كعك السمك

الطرخون اللذيذ، الخردل الجاف، الفلفل الأبيض، الفلفل الأحمر، الأوريغانو.

اللحم بقري

الستيك السويسري

الروزماري، الفلفل الأسود، ورق الغار، الزعتر، القرنفل.

لحم البقر المشوي

الريحان، الأوريغانو، ورق الغار، جوزة الطيب، الطرخون، المردقوش.

يخنة لحم البقر

مسحوق الفلفل الحار، ورق الغار، الطرخون، الكمون، المردقوش.

كرات اللحم

الثوم، الزعتر، الريحان، الأوريغانو، البصل، الفلفل الأسود، الخردل الجاف.

obeikandl.com

لحوم البقر ستروجانوف

الفلفل الأحمر، البصل، الثوم، جوزة الطيب، مسحوق الكاري.

الدواجن والعجول

الدجاج المقلي

الريحان، الأوريغانو، الثوم، البصل، البقدونس، بذور السمسم، جوزة الطيب.

الدجاج المشوي أو الديك الرومي

الزنجبيل، الثوم، البصل، الزعتر، الطرخون.

دجاج الكروكيوتيس

الشبت، الكاري، الفلفل الحار، الكمون، الطرخون، الأوريغانو.

فطائر لحم العجل

التوابل الإيطالية، الطرخون، الشبت، البصل، بذور السمسم.

شواء الدجاج

الثوم، القرنفل، البهارات، الخردل الجاف، الريحان، الأوريغانو.

المرق والصلصات

الشواء

ورق الغار، الزعتر، الفلفل الأحمر، القرفة، الزنجبيل، الفلفل، الخردل الجاف، ومسحوق الفلفل الحار.

الأسمر

البقدونس الإفرنجي، البصل، ورق الغار، الزعتر، جوزة الطيب، الطرخون.

الدجاج

الخردل الجاف، الزنجبيل، الثوم، المردقوش، الزعتر، ورق الغار.

الكريم:

البيض، الفلفل، الخردل الجاف، مسحوق الكاري، الشبت، البصل، الفلفل الحلو، الطرخون، الزعتر.

الشوربات

الدجاج

الزعتر اللذيذ، الزنجبيل، القرنفل، الفلفل الأبيض، جميع البهارات.

openkandil.com

حساء الحلزون الصدفي

الريحان، الأوريغانو، جوزة الطيب، الفلفل الأبيض، الزعتر، مسحوق الثوم.

الفطر

الزنجبيل، الأوريغانو، الزعتر، الطرخون، ورق الغار، الفلفل الأسود، مسحوق الفلفل الحار.

البصل

الكاري، الكمون، المردقوش، الثوم، القرنفل.

الطماطم

ورق الغار، الزعتر، التوابل الإيطالية، الأوريغانو، البصل، جوزة الطيب.

الخضار

التوابل الإيطالية، الفلفل الحلو، الكمون، الروزماري، الزعتر، الشمر.

السلطات

الدجاج

الكاري، مسحوق الفلفل الحار، التوابل الإيطالية، الزعتر، الطرخون.

سلطة الكرنب

الشبت، الكمون، الخشخاش، الخردل الجاف، الزنجبيل.

الأسماك أو المأكولات البحرية

الشبت، الطرخون، الزنجبيل، الخردل الجاف، الفلفل الأحمر، البصل، الثوم.

المكرونة

الشبت، الريحان، الزعتر، الأوريغانو، الخردل الجاف، الثوم.

البطاطا

مسحوق الفلفل الحار، الكاري، الخردل الجاف، البصل.

المكرونة، الحبوب، الأرز

الحبوب المخبوزة

الخردل الجاف، مسحوق الفلفل، القرنفل، البصل، الزنجبيل.

الأرز والخضروات

الكاري، الزعتر، البصل، الفلفل الحلو، الروزماري، الزنجبيل، الثوم.

obeikandl.com

الأرز الأسباني

الكمون، الزعتر، الريحان، البهارات الإيطالية.

السباغيتي

التوابل الإيطالية، جوزة الطيب، الأوريغانو، الريحان، الفلفل الأحمر، الطرخون.

أرز بيلاف

الشبت، الزعتر، الفلفل الأسود.

القرنبيط

الخردل الجاف، الريحان، الفلفل الحلو، البصل.

الطماطم

الأوريغانو، مسحوق الفلفل الحار، البقدونس، البصل.

السبانخ

الزعتر، جوزة الطيب، الثوم، البصل.

الخضار

البطيون

الزنجبيل، بذور السمسم، الريحان، البصل.

البروكلي

التوابل الإيطالية، المردقوش، الريحان، جوزة الطيب، البصل، بذور السمسم.

الملفوف

الكمون، البصل، جوزة الطيب، جميع البهارات، القرنفل.

الجزر

الزنجبيل، جوزة الطيب، البصل، البقدونس.

obeikandi.com

الملحق "و"

قوائم التبادل لتخطيط الوجبة

الأطعمة مذكورة مع أحجام الحصص، وعادة ما تقاس بعد الطهو. عند البدء، فإن قياس حجم كل حصة سوف يساعدك على تعلم أحجام الحصص الصحيحة.

تبين الرسوم البيانية التالية كمية المغذيات في حصة واحدة من كل قائمة :

المجموعات / القوائم	الكربوهيدرات (جرام)	البروتين (جرام)	الدهون (جرام)	السعرات الحرارية
مجموعة الكربوهيدرات:				
النشا	١٥	٣	٠ - ١	٨٠
الفاكهة	١٥	-	-	٦٠
الحليب				
الخالي من الدهون ، قليل الدسم	١٢	٨	٠ - ٣	٩٠
مخفض الدهون	١٢	٨	٥	١٢٠
الكامل	١٢	٨	٨	١٥٠
الكربوهيدرات الأخرى	١٥	تتفاوت	تتفاوت	تتفاوت
الخضروات غير النشوية	٥	٢	-	٢٥

obeikandi.com

اللحوم ومجموعة بدائل اللحوم				
الأعجف جدا	-	٧	١٠ - ١	٣٥
الأعجف	-	٧	٣	٥٥
المتوسطة الدهون	-	٧	٥	٧٥
المرتفعة الدهون	-	٧	٨	١٠٠
مجموعة الدهون	-	-	٥	٤٥

القياسات الشائعة

٣ ملاعق شاي = ١ ملعقة كبيرة.

٤ ملاعق كبيرة = ١/٤ كوب.

٥ ١/٣ ملاعق كبيرة = ١/٣ كوب.

٤ أونصات = ١/٢ كوب.

٨ أونصات = ١ كوب.

١ كوب = ١/ ٢ باينت " نصف لتر".

قائمة النشا

النشويات هي البقوليات، الحبوب، المكرونة، الخبز، البسكويت، الوجبات الخفيفة، الخضروات النشوية، الفول المطهو، الحمص، العدس. وبصفة عامة نشا واحد هو كما يلي:

- ١/٢ كوب من الحبوب المطبوخة، الحبوب، أو الخضار النشوية.
- ١/٣ كوب من الأرز المطبوخ أو المكرونة.
- ١ أوقية من منتج الخبز ، مثل شريحة من الخبز
- ٣/٤ إلى ١ أوقية من أطعمة الوجبات الخفيفة (بعض المأكولات الخفيفة التي قد يضاف لها الدهون أيضاً).

نصائح تغذوية

١- معظم خيارات النشا، هي مصادر جيدة لفيتامينات "ب".

obeikandi.com

٢- الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة هي مصادر جيدة للألياف.

- حصة من قائمة الخبز ، تحتوي في المتوسط على ١ جراماً من الألياف.
- حصة من قائمة البقوليات والحبوب أو قائمة المقرمشات والوجبات الخفيفة ، تحتوي في المتوسط على ٢ جرام من الألياف.
- حصة من قائمة الخضروات النشوية ، تحتوي في المتوسط على ٣ جرامات من الألياف.

٣- الفول، والحمص، والعدس مصادر جيدة للبروتين والألياف.

- حصة من هذه المجموعة ، تحتوي في المتوسط على ٦ جرامات من الألياف.

نصائح للاختيار

١- اختر النشويات المصنعة مع قليل من الدهون بقدر ما تستطيع.

٢- تحسب الخضار النشوية المحضرة مع الدهون كنشا واحد ودهون واحدة .

٣- بالنسبة لكثير من الأغذية النشوية مثل (الخبز، والكعك، ولفافات العشاء)، فإن قاعدة الإبهام العامة كل أوقية تعادل حصة كربوهيدرات واحدة. ومع ذلك، فإن نطاق الخبز أو الكعك واسع في حجمه. تحقق من حجم ما تأكل. استخدم كذلك الحقائق الغذائية الموجودة على ملصقات الأغذية عند توفرها.

٤- توجد الفاصوليا والبازلاء والعدس في قائمة اللحوم وبدائلها أيضاً.

٥- تكون الكعكة أو الفطيرة بالقرب من حجم القرص المدمج (السي دي)، وحوالي ٤ بوصات في السمك.

٦- لأن النشويات في كثير من الأحيان تنتفخ في الطهو، فإن كمية صغيرة من النشا النيء تصبح أكبر بكثير من كمية الطعام المطبوخ.

٧- يتم قياس أو وزن معظم أحجام الحصص بعد الطهو.

٨- للحصول على معلومات محددة ، تحقق من الحقائق الغذائية على الملصق الغذائي.

تبادل واحد من النشا يساوي ١٥ جرام من الكربوهيدرات ، و ٣ جرامات من البروتين ، و ٠ إلى ١ جرام من الدهون ، و ٨٠ سعرة حرارية.

الخبز

الخبز ، ٤ أونصات	١/٤ (١ أونصة).
الخبز ، مخفض السعرات الحرارية	٢ شريحة (١ ٢/١ أونصة).

الخبز الأبيض ، القمح الكامل ، خبز الجاودار	١ شريحة (١ أونصة).
الخبز العصي ، الهشة ، ٤ بوصات × ٢/١ بوصة	٤ (٣/٢ أونصة).
الكعك الإنجليزي	٢/١
كعكة البوت دوغ أو الهمبرغر	٢/١ (١ أونصة).
النان ، ٨ × ٢ بوصة	٤/١.
فطيرة ، ٤ بوصات من جانب للآخر، بسمك ١/ ٤ بوصة	١.
البيتا ، ٦ بوصات من جانب للآخر	٢/١
اللفافة ، الساده ، الصغيرة	١(١ أونصة).
الخبز الزبيب ، غير المجمد	١ شريحة (١ أونصة).
التورتيلا ، الذرة ، ٦ بوصات من جانب للآخر	١.
التورتيلا ، الطحين ، ٦ بوصات من جانب للآخر	١.
التورتيلا ، الطحين ، ١٠ بوصات من جانب للآخر	٣/١.
الوافل ، ٤,٥مربعة أو من جانب للآخر ، مخفضة الدهون	١.

البقوليات والحبوب

حبوب النخالة	٢/١ كوب.
البرغل	٢/١ كوب.
الحبوب المطبوخة	٢/١ كوب.
الحبوب غير المحلاة الجاهزة للأكل	٤/٣ كوب.
دقيق الذرة (الجاف)	٣ ملاعق كبيرة.
الكسكسي	٣/١ كوب.
الطحين (الجاف)	٣ ملاعق كبيرة.
الجرانولا ، قليل الدهون	٤/١ كوب.
العنب —المكسرات	٤/١ كوب.
الفريك	٢/١ كوب.
الكاشا	٢/١ كوب.

obeikandl.com

الدخن	٣/١ كوب.
الموسلي	٤/١ كوب.
الشوفان	٢/١ كوب.
المعكرونة	٣/١ كوب.
الحبوب المنفوشة	١,٥ كوب.
الأرز الأبيض أو البني	٣/١ كوب.
قمح الذرة	٢/١ كوب.
الحبوب مع السكر المجمد	٢/١ كوب.
بذرة القمح	٣ ملاعق كبيرة.
الخضار النشوية	
الفاصوليا المطبوخة	٣/١ كوب.
الذرة	٢/١ كوب.
الذرة على الكوز الكبير	٢/١ كوز (٥ أونصات).
خليط من الخضروات والذرة والبازلاء ، أو المكرونة	١كوب.
البازلاء الخضراء	٢/١ كوب.
موز الجنة	٢/١ كوب.
البطاطس والمخبوزات مع الجلد	٤/١ كبيرة (٣ أونصات).
البطاطا المسلوقة	٢/١ كوب أو ٢/١ متوسطة (٣ أونصات).
البطاطا المهروسة	٢/١ كوب.
القرع الشتوي (بلوط ، الجوز ، اليقطين)	١كوب.
اليام ، البطاطا الحلوة السادة	٢/١ كوب.
كعك الأرز ، ٤ بوصات من جانب لآخر	٢.
الرقائق من نوع سالتين	٦.
وجبة خفيفة من الرقائق الخالية من الدهون أو المخبوزة (التروتيلا والبطاطا)	١٥ـ ٢٠ (٤/٣ أونصة).

obeikandl.com

رقائق القمح الكامل بدون الدهون المضافة ٢ـ٥ (٤/٣ أونصة).

الفاصوليا والبازلاء والعدس:

(تحسب كتبادل واحد من النشا ، زائد تبادل واحد من اللحم الهزيل جداً).

الفول و بازلاء (الغاربانزو، البينتو ،

الكلوية البيضاء المقسمة ، سوداء العينين) ١/٢ كوب.

فاصوليا الليما ٢/٣ كوب.

العدس ١/٢ كوب.

الميسو ٣ ملاعق كبيرة.

الأغذية النشوية المحضرة مع الدهون:

(تحسب كتبادل واحد من النشا ، زائد تبادل واحد من الدهون)

البسكويت ٢,٥ بوصة من جانب لآخر ١.

شعرية تشو مين ١/٢ كوب.

خبز الذرة ، ٢ بوصة مكعبة ١ (٢ أونصة).

الرقائق من نوع الزبدة المدورة ٦.

قطع خبز المحمصة ١ كوب.

البطاطس الفرنسية المقلية المخبوزة بالفرن

(انظر أيضا لقائمة المأكولات السريعة) ١ كوب (٢ أونصة).

الجرانولا ١/٤ كوب.

الحمص ١/٣ كوب.

الكعك ٥ أونصات ١/٥ (١ أونصة).

الفشار في الميكروويف ٣ أكواب.

شطيرة الرقائق المملوءة بالجبن

أو زبدة الفول السوداني ٣.

وجبة خفيفة من الرقائق (البطاطس والخبز) ٩ـ١٣(٣/٤ أونصة).

obeikandl.com

الخبز المحشو (المحضر)	٣/١ كوب.
قوقعة التاكو ، ٦ بوصات من جانب لآخر	٢.
الوافل ، ٤ بوصة مربعة أو من جانب لآخر	١.
رقائق القمح الكامل ، مع اضافة الدهون	٤ـ٦ (١ أونصة).

= ٤٠٠ ملغم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة الفواكه

في هذه القائمة الفواكه الطازجة ، المجمدة ، المعلبة ، الفواكه المجففة ، عصير الفواكه. وبصفة عامة ، تبادل واحد من الفواكه كما يلي :

- ١ فاكهة طازجة صغيرة (٤ أونصات)
- ٢/١ كوب من الفاكهة المعلبة ، أو الفواكه الطازجة أو عصير الفواكه غير المُحلى
- ٤/١ كوب من الفاكهة المجففة

نصائح تغذوية

١- تحتوي الفواكه الطازجة ، والمجمدة ، والمجففة على حوالي ٢ جراما من الألياف لكل خيار. وتحتوي عصائر الفاكهة على القليل جدا من الألياف.

٢- فواكه الحمضيات ، والتوت ، والبطيخ تعد مصادر جيدة لفيتامين "ج".

نصائح الاختيار

١- إن ٢/١ كوب من التوت البري أو الراوند المحلاة ببدائل السكر تدخل في حساب الأغذية الحرة.

٢- اقرأ الحقائق الغذائية الموجودة على الملصق الغذائي. إذا كانت حصة واحدة تحتوي على أكثر من ١٥ جراما من الكربوهيدرات ، فسوف تحتاج إلى ضبط حجم الحصة التي تأكلها أو تشربها.

٣- وزع أحجام الفواكه المعلبة إلى فاكهة وكمية صغيرة من العصير.

٤- تكون الفواكه الكاملة أكثر امتلاء بعيص الفاكهة، وربما تكون الخيار الأفضل.

٥- قد تحتوي الملصقات الغذائية للفاكهة على كلمات، مثل بدون إضافة السكر، أو غير مُحلى. وهذا يعني أنه لم يتم إضافة السكروز (سكر المائدة).

obeikandi.com

٦- عموماً، تمتلك الفواكه المعلبة في عصير إضافي خفيف الكمية نفسها من الكربوهيدرات لكل حصة، كالتي بدون سكر إضافي، أو التي في علب العصير. وتعتمد كل الفواكه المعلبة في قائمة الفواكه على واحد من أنواع التعبئة والتغليف الثلاثة.

تبادل واحد من الفواكه يساوي ١٥ جراماً من الكربوهيدرات ، و٦٠ سعرة حرارية ، والوزن يشمل اللب والبذور والقشور.

الفاكهة	
التفاح غير المقشر الصغير	١ (٤ أونصات).
عصير التفاح غير المحلى	٢/١ كوب.
التفاح المجفف	٤ حلقات.
المشمش الطازج	٤ كاملة (٥,٥ أونصة).
المشمش المجفف	٨ أنصاف.
المشمش المعلب	٢/١ كوب.
الموز الصغير	١ (٤ أونصات).
العليق	٤/٣ كوب.
العنب البري	٤/٣ كوب.
الشمام الصغير	٣/١ شمامة (١١ أونصة) أو ١كوب مكعبات.
الكرز الحلو الطازج	١٢ (٣ أونصات).
الكرز الحلو المعلب	٢/١ كوب.
التمور	٣.
التين الطازج	١,٥ كبيرة أو ٢ متوسطة(٣,٥أونصة).
التين المجفف	١,٥.
كوكتيل الفواكه	٢/١ كوب.
الجريب فروت الكبير	٢/١ (١١أونصة).
قطع الجريب فروت المعلبة	٤/١ كوب.
العنب الصغير	١٧(٣ اونصات).

opeikandi.com

بطيخ المن	١ شريحة (١٠ أونصات) أو ١كوب مكعبات.
الكيوي	١ (٣,٥ أونصة).
الأفندي والبرتقال المعلب	٤/١ كوب.
المانجو الصغير	٢/١ فاكهة (٥,٥ أونصة) أو ٢/١ كوب.
الدراق الصغير	١ (٥ أونصات).
البرتقال الصغير	١ (٦,٥ أونصة).
البابايا	٢/١ فاكهة (٨ أونصات) أو ١كوب مكعبات.
الخوخ المتوسط الطازج	١ (٤ أونصات).
الخوخ المعلب	٢/١ كوب.
الكمثرى الكبيرة الطازجة	٢/١ (٤ أونصات).
الكمثرى المعلبة	٢/١ كوب.
الأناناس الطازجة	٤/٣ كوب.
الأناناس المعلبة	٢/١ كوب.
الخوخ الصغير	٢ (٥ أونصات).
الخوخ المعلب	٢/١ كوب.
الخوخ المجفف (البرقوق)	٣.
الزبيب	٢ ملعقة كبيرة.
التوت	١ كوب.
الفراولة	١,٢٥ كوب فراولة كاملة.
اليوسفي الصغيرة	٢ (٨ أونصات).
البطيخ	١ شريحة (١٣,٥ أونصة) أو ١,٢٥كوب مكعبات.
عصير الفواكه غير المُحلى	
عصير التفاح / نبيذ التفاح	٢/١ كوب.
عصير كوكتيل التوت البري	٣/١ كوب.
عصير كوكتيل التوت البري	١ كوب.
مخفض السعرات الحرارية	٣/١ كوب.

obeikandl.com

عصير الفاكهة المشكل ، ١٠٠ ٪ عصير	٣/١ كوب.
عصير العنب	٢/١ كوب.
عصير الجريب فروت	٢/١ كوب.
عصير البرتقال	٢/١ كوب.
عصير الأناناس	٢/١ كوب.
عصير الخوخ	٣/١ كوب.

قائمة الحليب

في هذه القائمة هناك أنواع مختلفة من الحليب ومنتجاته، وتعد الأجبان من قائمة اللحوم وبدائله ، أما الكريم ودهون الألبان الأخرى، فمدرجة على قائمة الدهون. واستناداً إلى كمية الدهون التي تحتويها، يقسم الحليب إلى خال من الدسم أو الحليب منزوع الدسم، والحليب قليل الدسم ، والحليب كامل الدسم. وخيار واحد من هذه تشمل ما يلي :

نوع الحليب	الكربوهيدرات (جم)	البروتين (جم)	الدهون (جم)	السعرات
خالٍ / منزوع الدسم (٢/١٪ أو ١ ٪)	١٢	٨	٠- ٣	٩٠
قليل الدسم (٢ ٪)	١٢	٨	٥	١٢٠
كامل الدسم	١٢	٨	٨	١٥٠

نصائح تغذوية

١- الحليب واللبن الزبادي مصادر جيدة للكالسيوم والبروتين. تحقق من الحقائق التغذوية على الملصق الغذائي.

٢- كلما ارتفعت نسبة الدسم في الحليب واللبن الزبادي، فإنه يحتوي على كمية أكبر من الدهون المشبعة والكولسترول. اختر الأصناف الأقل دسما.

٣- بالنسبة لأولئك الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، فعليهم البحث عن أصناف من الحليب خالية أو

منزوعة اللاكتوز. تحقق من إجمالي كمية الكربوهيدرات لكل حصة على الملصق الغذائي.

نصائح للاختيار

١- ١ كوب يساوي ٨ أونصات من السوائل، أو ٢/١ باينت "٢/١ لتر".

٢- ابحث عن حليب الشوكولاتة، وحليب الأرز واللبن الزبادي المجمد، والآيس كريم على قائمة الحلويات والكربوهيدرات الأخرى.

٣- المقشدات غير اللبنية على قائمة الأغذية الحرة.

تبادل واحد من الحليب يساوي ١٢ جراماً من الكربوهيدرات ، و ٨ جرامات من البروتين .

الحليب خالي الدسم وقليله

(٥- ٣ جرامات من الدهون / حصة)

الحليب خالي الدسم	١ كوب.
الحليب ٢/١ ٪	١ كوب.
الحليب ١ ٪	١ كوب.
المخيض ، قليل أو خالٍ من الدسم	١ كوب.
الحليب المبخر الخالي من الدسم	٢/١ كوب.
الحليب الجاف الخالي من الدسم	٣/١ كوب جاف.
حليب الصويا ، قليل أو خالٍ من الدسم	١ كوب.
الزبادي الخالي من الدسم المنكه ، المحلى بمحليات غير غذائية و الفركتوز	٣/٢ كوب (٦ أونصات).
الزبادي السادة، الخالي من الدسم	٣/٢ كوب (٦ أونصات).

الدهون المخفضة

(٥ جرام من الدهون لكل حصة)

حليب ٢ ٪	١ كوب.
حليب الصويا	١ كوب.

obeikandl.com

حليب حلوى أسيدوفولاس	١ كوب.
الزبادي السادة قليل الدسم	٤/٣ كوب.

الحليب كامل الدسم

(٨ جرام من الدهون لكل حصة)

الحليب كامل الدسم	١ كوب.
حليب المبخر كامل الدسم	٢/١ كوب.
حليب الماعز	١ كوب.
الكفير" مشروب فوار"	١ كوب.
الزبادي الساده (المصنوع من الحليب كامل الدسم)	٤/١ كوب.

قائمة الحلويات، والحلوى، والكربوهيدرات الأخرى

يمكنك استبدال الخيارات الغذائية من هذه القائمة باختيار النشا أو الفواكه أو الحليب على خطة وجبتك. بعض الخيارات أيضاً، سوف تعد واحداً أو أكثر من خيارات الدهون.

نصائح تغذوية

١- يمكن استبدال هذه الأطعمة بغيرها من الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات في خطة وجبتك ، حتى ولو كانت تحتوي على سكريات مضافة أو دهون. ومع ذلك، فإنها لا تحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة، مثل الخيارات المتوفرة على قوائم النشا والفاكهة والحليب.

٢- عند اختيار هذه الأطعمة ، اشملها بأطعمة من القوائم الأخرى لتناول وجبات متوازنة.

نصائح للاختيار

١- غالباً ما تكون الأحجام صغيرة جدًّا ؛ لأن الكثير من هذه الأطعمة تعد مصادر مركزة للكربوهيدرات، والدهون والدهون المشبعة ، والدهون غير المشبعة.

٢- ابحث عن كلمات "المهدرجة أو المهدرجة جزئيا" على الملصق. تظهر هذه الكلمات في أسفل القائمة، وهناك عدد أقل من الدهون غير المشبعة.

obeikandl.com

٣- تأكد من الاطلاع على الحقائق التغذوية على الملصق الغذائي. وهو مصدرك الأكثر دقة للمعلومات.

٤- الكثير من المنتجات خالية أو قليلة الدسم مصنوعة من بدائل الدهون التي تحتوي على الكربوهيدرات. وعندما تؤكل بكميات كبيرة ، فإننا قد نحتاج إلى أن نحسبها. تحدث مع اختصاصي التغذية لتحديد كيفية حسابها في خطة وجبتك.

٥- ابحث عن سلطة الدريسينغ خالية الدسم بكميات أصغر في قائمة الأطعمة الحرة.

الطعام	حجم الحصة	التبادل في الحصة
كعكة طعام الملائكة غير المجمدة	١/١٢ كعكة (حوالي ٢ أونصة)	٢ كربوهيدرات.
كعكة صغيرة غير مجمدة	٢ بوصة مربعة (حوالي ١ أونصة)	١ كربوهيدرات ، ١دهون.
كعكة غير مجمدة	٢ بوصة مربعة (حوالي ١ أونصة)	١ كربوهيدرات ، ١دهون.
كعكة مجمدة	٢ بوصة مربعة (حوالي ٢ أونصة)	٢ كربوهيدرات ، ١دهون.
كوكيز أو شطيرة كوكيز محشوة كريمة	٢ صغيرة (حوالى٢/٣ أونصة)	١ كربوهيدرات ، ١دهون.
الكوكيز الخالي من السكر	٣ صغيرة أو١كبيرة (٣/٤- ١أونصة)	١ كربوهيدرات ، ١- ٢ دهون.
صلصة التوت البري الهلامية	١/٤ كوب	١,٥ كربوهيدرات.
كعكة الكوب المجمدة	١ صغيرة (حوالي ٢ أونصة)	٢ كربوهيدرات ، ١دهون.
الدونات ، الكعك الساده	١ متوسطة (١,٥ أونصة)	١,٥ كربوهيدرات ، ٢دهون.
الدونات اللامع	٣,٧٥ بوصة من جانب (٢أونصة)	٢ كربوهيدرات ، ٢دهون.
مشروب الطاقة، الرياضة، أو الإفطار	١ بار (١/٣ ١ أونصة)	١,٥ كربوهيدرات ، ٠- ١دهون.
مشروب الطاقة ، الرياضة ، أو الإفطار	١ بار (٢ أونصة)	٢ كربوهيدرات ، ١دهون.
فطيرة الفاكهة	١/٢ كوب (٣,٥ أونصة)	٣ كربوهيدرات، ١دهون.
عصير الفاكهة المجمدة ١٠٠ ٪	١ بار (٣ أونصة)	١ كربوهيدرات.
وجبات الفواكه الخفيفة المطاطية	١ رول (٣/٤ أونصة)	١ كربوهيدرات.
مأدبة الفاكهة ، فاكهة ١٠٠ ٪	١,٥ ملعقة كبيرة	١ كربوهيدرات.
الجيلاتين العادي	١/٢ كوب	١ كربوهيدرات.
بسكويت الزنجبيل	٣	١ كربوهيدرات.

الجرانولا أو الوجبات الخفيفة العادية أو قليلة الدسم	١ بار (١ أونصة)	١,٥ كربوهيدرات.
العسل	١ ملعقة كبيرة	١ كربوهيدرات.
الآيس كريم	٢/١ كوب	١ كربوهيدرات ، ٢دهون.
الآيس كريم الخفيف	٢/١ كوب	١ كربوهيدرات ، ١دهون.
الآيس كريم قليل الدسم	٢/١ كوب	١،٥ كربوهيدرات.
الآيس كريم خالي الدسم بدون سكر	٢/١ كوب	١ كربوهيدرات.
المربى أو الهلام العادي	١ ملعقة كبيرة	١ كربوهيدرات.
حليب الشوكولاته كامل الدسم	١ كوب	٢ كربوهيدرات ، ١دهون.
فطيرة الفواكه بقشرتين	٦/١ فطيرة من ٥ بوصات محضرة تجارياً.	٣ كربوهيدرات ، ٢دهون.
فطيرة اليقطين أو الكسترد	٨/١ ـ ٨بوصات فطيرة معدة تجارياً	٢كربوهيدرات ، ٢دهون
البودنغ العادي (المصنوع من الحليب قليل الدسم)	٢/١ كوب	٢ كربوهيدرات
البودنغ الخالي من السكر أو الخالي من السكر والدسم (المصنوع من الوجبة قليلة السعرات الحرارية (مستخلصة)	٢/١ كوب	١ كربوهيدرات
سلطة الدريسينغ الخالية من الدسم	١ علبة (١٠- ١١ أونصة)	١,٥ كربوهيدرات ، ٠- ١دهون .
	١ كوب	١ كربوهيدرات.
صلصة السباغيتي أو المعكرونة المعلبة	١ كوب	١,٥ كربوهيدرات.
المشروبات الرياضية	٤/١ كوب	١ كربوهيدرات.
السكر	٢/١ كوب	٢ كربوهيدرات.
اللفافات الحلوة أو الدائمركية	٢/١ كوب	١ كربوهيدرات ، ١دهون .
الشراب الخفيف	٨ أونصات (١ كوب)	١ كربوهيدرات.

obeikandl.com

الشراب العادي	١ ملعقة كبيرة	٥ ,٢ كربوهيدرات ، ٢ دهون .
الشراب العادي	١ (٢,٥ أونصة)	١ كربوهيدرات .
رقائق الفانيلا	٢ ملعقة كبيرة	١كربوهيدرات.
الزبادي المجمد	١ ملعقة كبيرة	١ كربوهيدرات.
الزبادي المجمدة الخالي من الدسم	٤/١ كوب	٤ الكربوهيدرات.
الزبادي قليل الدسم مع الفاكهة	٥	١ كربوهيدرات ، ١دهون.
حليب الأرز قليل أو خالي الدسم	١ / ٢ كوب	١ كربوهيدرات ، ٠- ١دهون.
السادة	٣/١ كوب	١كربوهيدرات.
حليب الأرز قليل الدسم مع نكهة	١ كوب	٣ كربوهيدرات ، ٠- ١دهون.
		= ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة الخضراوات غير النشوية

الخضروات التي تحتوي على كميات قليلة من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية موجودة على هذه القائمة. تحتوي الخضراوات على المغذيات المهمة. حاول أن تأكل ما لا يقل عن ٢ أو ٣ خضراوات كل يوم ، وبشكل عام ، تبادل واحد من الخضراوات على النحو التالي :

- ٢/١ كوب من الخضراوات المطبوخة أو عصير الخضروات
- ١ كوب من الخضار النيئة

إذا أكلت ٣ أكواب أو أكثر من الخضراوات أو ١,٥ كوب من الخضار المطبوخة في وجبة واحدة ، فاحسبها كخيار واحد من الكربوهيدرات.

نصائح تغذوية

١- الخضراوات الطازجة والمجمدة تحتوي على ملح أقل من الخضار المعلبة. اغسل الخضراوات المعلبة إذا اردت إزالة بعض الملح.

٢- اختر الخضراوات الخضراء الداكنة والصفراء الداكنة ، مثل السبانخ ، والبروكلي ، والرمان ، والجزر ، والفلفل الحار ، والفلفل الحلو.

٣- خضراوات القرنبيط ، وبراعم البروكسل ، والفلفل ، والسبانخ ، والطماطم مصادر جيدة للفيتامين "ج".

obeikandl.com

٤- تحتوي الخضراوات على ١ إلى ٤ جرام من الألياف لكل حصة.

نصائح الاختيار

١- ١ كوب من أجزاء البروكلي.

٢- تختلف صلصة الطماطم عن صلصة السباغيتي التي تقع على قائمة الحلويات والكربوهيدرات الأخرى.

٣- الخضار المعلبة والعصائر تتوفر بدون ملح مضاف.

٤- الخضار النشوية، مثل الذرة، والبازلاء، وقرع الشتاء، والبطاطا التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية والكربوهيدرات موجودة على قائمة النشا.

تبادل واحد من الخضراوات (٢/١ كوب مطبوخة أو ١ كوب نيئة) يساوي ٥ جرامات من الكربوهيدرات ، ٢ جراماً من البروتين، ٠ جرام من الدهون ، و ٢٥ سعرة حرارية.

الأطعمة

الأرضي شوكي	قلوب الخرشوف	نبات الهليون
براعم الفول	الفول (الأخضر ، الشمعي ،الإيطالي)	البنجر
البروكلي	كرنب البروكسيل	الملفوف
الجزر	القرنبيط	الكرفس
الخيار	الباذنجان	البصل الأخضر
خضار (الكرنب ، اللفت ، الخردل)		الكرنب السلقي
الكراث	خضروات مشكلة (بدون الذرة ، والبازلاء أو المكرونة)	
عش الغراب	البامية	البصل
قرون البازلاء	الفلفل (جميع أصنافه)	الفجل
سلطات الخضار (الهندبا ، الإسكارول ، الخس ،الرمان ، السبانخ)		مخلل الملفوف ✎
السبانخ	القرع الصيفي	الطماطم
صلصة الطماطم ✎	عصير الطماطم ✎	اللفت
الطماطم المعلبة	كستناء المياه	نبات البقلة
الكوسا		

✎ = ٤٠٠ ملغم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

obeikandi.com

قائمة اللحوم وبدائلها

اللحوم وبدائلها التي تحتوي على كل من البروتين والدهون موجودة على هذه القائمة. وبشكل عام، فتبادل لحم واحد يكون على النحو التالي :

- ١ أونصة من اللحم ،السمك ،الدواجن ، أو الجبن.
- ٢/١ كوب من الفول ، البازلاء و أو العدس.

واستنادا إلى كمية الدهون التي تحتويها ، تقسم اللحوم إلى قوائم العجفاء جدا ، والعجفاء ، ومتوسطة الدهون ، و عالية الدهون. ويتم ذلك بحيث يمكنك معرفة أي منها تحتوي على أقل قدر من الدهون. أونصة واحدة (تبادل واحد) من هذه تتضمن ما يلي :

نوع اللحم	الكربوهيدرات (جرام)	البروتين (جرام)	الدهون (جرام)	السعرات الحرارية
العجفاء جداً	٠	٧	٠- ١	٣٥
العجفاء	٠	٧	٣	٥٥
متوسطة الدهون	٠	٧	٥	٧٥
عالية الدهون	٠	٧	٨	١٠٠

نصائح تغذوية

١- اختر من خيارات اللحوم العجفاء أو العجفاء جدا كلما كان ذلك ممكنا. إن عناصر المجموعة الغنية بالدهون تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والكوليسترول، والسعرات الحرارية، ويمكنها أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم.

٢- الفول، والبازلاء، والعدس مصادر جيدة للألياف حوالي ٣ جرامات لكل حصة.

٣- قد تحتوي بعض اللحوم المصنعة، والمأكولات البحرية، ومنتجات الصويا على الكربوهيدرات عند تناولها بكميات كبيرة.

تحقق من الحقائق التغذوية على الملصق لمعرفة ما إذا كانت الكمية تقرب من ١٥ جراماً. وإذا كان الأمر كذلك، احسبها كخيار كربوهيدرات، وكذلك كخيار لحوم.

نصائح الاختيار

١- زن اللحم بعد الطبخ، وأزل العظام والدهون ، ٤ أونصات من اللحم النيء تساوي ٣ أونصات من اللحم المطبوخ.

obeikandi.com

بعض الأمثلة على أقسام اللحوم كما يلي :

- ١ أونصة من الجبن = اختيار واحد من اللحوم بحجم مكعب ١بوصة أو ٤ مكعبات بحجم حجر النرد
- ٢ أونصة لحم = اختياران من اللحوم ، كما يلي :

١ ساق دجاج صغيرة أو فخذ.

٢/١ كوب جبن حلوم أو تونة.

- ٣ أونصات لحوم = ٣ اختيارات لحوم وحوالي حجم ظهر البطاقة كما يلي :

١ لحم الخنزير متوسط.

١ همبرغر صغير من صدور الدجاج الكاملة.

١ فيليه السمك غير المخبوز.

٢- حد اختياراتك من المجموعة الغنية بالدهون إلى ثلاث مرات أو أقل في الأسبوع.

٣- معظم محلات البقالة تحدد أصناف اختيار اللحوم. حدد أصناف اللحوم الأقل دهونا . اختر الأصناف التي تحتوي على كمية معتدلة من الدهون ، تكون التخفيضات الكبرى على اللحوم التي لديها أكبر قدر من الدهون.

٤- قد يحتوي الهمبرغر على توابل ودهون مضافة ، ولكن لحوم بقر المزرعة لا تحتوي عليها.

٥- اقرأ الملصق للعثور على المنتجات قليلة الدهون والكوليسترول (٥ جرام أو أقل من الدهون لكل حصة).

٦- الفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس توجد على قائمة النشا أيضاً.

٧- توجد زبدة الفول السوداني بكميات أصغر على قائمة الدهون أيضاً.

٨- يوجد لحم الخنزير المقدد بكميات أقل على قائمة الدهون أيضا..

٩- لا تنخدع بعلب اللحم المفروم التي تقول إنها "عجفاء بنسبة كذا ٪ " (على سبيل المثال ، ٩٠ ٪ عجفاء). هذه النسبة المئوية ، هي للدهون بواسطة الوزن ، و ليس نسبة السعرات الحرارية من الدهون. وتحتوي فطيرة تزن ٣,٥ أونصة من هذا اللحم المفروم النيء على حوالي نحو نصف السعرات الحرارية من الدهون.

١٠- يحتوي البرغر بدون اللحم في قائمة الأطعمة المركبة على (٣ أونصات من برغر فول الصويا = ٢/١ كربوهيدرات + ٢ لحم أعجف جدا ، ٣ أونصات من برغر الخضروات والنشا = ١كربوهيدرات + ١ لحم أعجف).

obeikandl.com

تبادل واحد يساوي ٠ جرام من الكربوهيدرات ، ٧ جرامات من البروتين، ٠ـ١ جراماً من الدهون ، و٣٥ سعرة حرارية.

نصائح تخطيط الوجبة

١- اخبز ، اشوي ، حمر ،اسلق، بخر ، أو اغلي اللحم والسمك، بدلاً من قليه.
٢- ضع اللحوم على حمالة القدر، بحيث تستنزف الدهون خلال الطهي.
٣- استخدم الرذاذ والمقلاة التي لا تلتصق للأطعمة السمراء أو المقلية.
٤- خفض الدهون المرئية أو الجلد قبل الطهو أو بعده.
٥- إذا قمت بإضافة الطحين، وفتات الخبز، وخلطات التغطية، والدهون، أو الماء المالح عند الطبخ ، فاسأل أخصائي التغذية عن كيفية حسابها في خطة الوجبة الخاصة بك.

تبادل واحد يساوي ٠ جرام من الكربوهيدرات ، ٧ جرام من البروتين، ٣ جرام من الدهون ، و ٥٥ سعرة حرارية.

قائمة اللحوم العجفاء جدا و بدائلها

- تبادل واحد من اللحوم العجفاء جداً تساوي أي من العناصر التالية :

الدواجن : الدجاج أو الديك الرومي (اللحوم البيضاء بدون الجلد)، ودجاج الكورنيش(بدون الجلد) ١ أونصة.

السمك : سمك القد الطازج أو المجمد ، والسمك المفلطح والحدوق والهلبوت وسمك السلمون المرقط، والسلمون المدخن، و التونة ✎ ، الطازجة أو المعلبة في الماء ١ أونصة.

المحار : المحار وسرطان البحر، جراد البحر، الأسقلوب، والجمبري، والمحار الزائف ١ أونصة.

لحم الطرائد : البط أو الدراج (بدون الجلد) ، ولحم الغزال والجاموس والنعام ١ أونصة.

الجبن مع ١ جرام أو أقل من الدهون لكل أونصة :

الجبنة المنزلية الخالية أو قليلة الدهون ١/٤ كوب.

الجبن الخالية من الدهون ١ أونصة.

الأخرى ١ أونصة.

الساندويتش المحضر من اللحوم مع ١ جراماً أو أقل من الدهون لكل أونصة ، مثل الأطعمة اللذيذة الخفيفة، واللحوم المكشوطة، ورقاقات لحوم البقر، ولحم الخنزير التركي ١ أونصة.

بياض البيض ٢

بدائل البيض، السادة ١/٤ كوب.

الهوت دوغ مع ١ جرام أو أقل من الدهون لكل أونصة ١ أونصة.

الكلى (مرتفعة الكولسترول) ١ أونصة.

السجق مع ١ جراماً أو أقل من الدهون لكل أونصة

- احسب العناصر التالية باعتبارها تبادلاً واحداً من اللحوم العجفاء جدًّا، و تبادلاً واحداً من النشا :

الفول والبازلاء والعدس (المطبوخة) ١/٢ كوب

= ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة اللحوم العجفاء وبدائلها

- تبادل واحد من اللحوم العجفاء تساوي أي من البنود التالية :

لحوم البقر : اختارت وزارة الزراعة الأميركية أو صنفت خيارات اللحوم الحمراء إلى مقلصة ١ أونصة.

الدهون كاللحم المكور والخاصرة والجناح و القطع الطرية والمشوي (الضلع، الجنب، الورك) وشريحة اللحم (عظام تي، شريحة لحم البقر، المكعبة)، المكورة.

لحم الخنزير : لحم الخنزير الأعجف ، مثل لحم الخنزير الطازج والمعلب والمملح أو لحم الخنزير المغلي ولحم الخنزير الكندي المقدد ✎ لحم الخاصرة ومفروم منطقة العانة.	١ أونصة.
الحمل : المشوي، المفروم ، أو السيقان	١ أونصة.
لحم العجل : المفروم الأعجف ، المشوي	١ أونصة.
الدواجن : الدجاج والديك الرومي (اللحوم الداكنة ، بدون الجلد)، الدجاج (اللحوم البيضاء مع الجلد)، البط أو الأوز المحلي (مقلص الدهون ، بدون الجلد)	١ أونصة.
السمك	
سمك الرنجة (غير الدهني أو المدخن)	١ أونصة.
المحار	٦ متوسطة.
سمك السلمون (الطازج أو المعلب) ، سمك السلور	١ أونصة.
السردين (المعلب)	٢ متوسطة.
سمك التونة (المعلب في الزيت والمفرغ)	١ أونصة.
لحم الطرائد : الأوز (بدون جلد) ، والأرانب	١ أونصة.
الأجبان :	
جبن الكوخ بدسم ٤,٥ ٪	٤/١ كوب.
البارميزان المبشور	٢ ملعقة كبيرة.
الجبن التي تحتوي ٣ جرام أو أقل من الدهون لكل أونصة	١ أونصة.
الأخرى	
الهوت دوغ الذي يحتوي ٣ جرامات أو أقل من الدهون لكل أونصة ✎	١,٥ أونصة.
الساندويتش المحضر من اللحوم مع ٣ جرامات أو أقل من الدهون لكل أونصة ، كبسطرمة الديك الرومي أو الكيلباسا	١ أونصة.
الكبد والقلب (مرتفعة الكوليسترول)	١ أونصة.

✎ = ٤٠٠ ملغم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

obeikandl.com

تبادل واحد يساوي ٠ جرام من الكربوهيدرات ، ٧ جرامات من البروتين، ٥جرام من الدهون ، و ٧٥ سعرة حرارية.

قائمة اللحوم متوسطة الدهون وبدائلها

- تبادل واحد اللحوم متوسطة الدهون يساوي أي من البنود التالية :

لحوم البقر : معظم منتجات لحوم البقر تقع ضمن هذه الفئة (اللحم المفروم ورغيف اللحم واللحم المحفوظ ، والأضلاع القصيرة، وأصناف اللحوم مقلصة الدهون ، كالضلع الممتاز)	١ أونصة.
لحم الخنزير : أعلى الخاصرة، الأضلاع، عقب البوسطن، كستلاتة "شريحة اللحم"	١ أونصة.
الحمل: الضلع المشوي ، لحم المزرعة	١ أونصة.
لحم العجل : شريحة لحم (المكعبة ، غير المخبوزة)	١ أونصة.
الدواجن : الدجاج (اللحوم الداكنة مع الجلد) ، وديك المزرعة الرومي "تركيا الأرض" أو دجاج المزرعة ، والدجاج المقلي (مع الجلد)	١ أونصة.
الأسماك : أي منتج سمك مقلي	١ أونصة.
الجبن مع ٥ جرامات أو أقل من الدهون لكل أونصة	
الفيتا	١ أونصة.
الموزاريلا	١ أونصة.
الريكوتا	١ أونصة.
الأخرى	٤/١ كوب، ٢ أونصة.
البيض (مرتفع الكوليسترول ، الحد ٣ في الأسبوع)	١
السجق مع ٥ جرامات أو أقل من الدهون لكل أونصة	١ أونصة.
المحمر	٤/١ كوب.
التوفو	٤ أونصات أو ٢/١ كوب.

obeikandl.com

تبادل واحد يساوي ٠ جرام من الكربوهيدرات ، ٧ جرامات من البروتين ، ٨ جرامات من الدهون ، و١٠٠ سعرة حرارية .

قائمة اللحوم الغنية بالدهون و بدائلها

تذكر أن هذه البنود تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول والسعرات الحرارية ، ويمكنها رفع مستويات الكوليسترول في الدم إذا أكلت بشكل منتظم.

- تبادل واحد من اللحوم الغنية بالدهون يساوي أي من البنود التالية :

لحم/الخنزير : الضلوع الرقيقة ، لحم خنزير المزرعة ، نقانق لحم الخنزير ١ أونصة.

الجبن : كل أنواع الجبن العادية، مثل الأمريكية ✎ ، الشيدر، المونتيري جاك ، السويسرية الأخرى ١ أونصة.

ساندويش اللحوم المصنعة مع ٨ جرامات أو أقل من الدهون لكل أونصة، مثل البولونيا، رغيف الفلفل الاسباني، السلامي، السجق، مثل البراتوورست والإيطالي الكنوكورست، المدخن البولندي ١ أونصة.

هوت دوج (الديك الرومي أو الدجاج) ✎ ١(١٠/ رطل).

لحم الخنزير المقدد ٣ شرائح (٢٠ شريحة / رطل).

زبدة الفول السوداني (التي تحتوي على الدهون غير المشبعة) ١ملعقة كبيرة.

- احسب البنود التالية كتبادل واحد من الدهون العالية، بالإضافة إلى تبادل واحد من الدهون:

هوت دوج (لحم البقر والخنزير ، أو كلاهما) ✎ ١(١٠/ رطل)

✎ = ٤٠٠ ملج أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة الدهون

تنقسم الدهون إلى ثلاث مجموعات بالاعتماد على نوع الدهون الرئيس الذي تحتويه، وهي: الأحادية غير المشبعة، المتعددة غير المشبعة ، والمشبعة. وترتبط الدهون الأحادية غير المشبعة و المتعددة غير المشبعة في الأطعمة التي نتناولها مع الفوائد الصحية الجيدة. وتسمى الدهون المشبعة بالأحماض الدهنية غير المشبعة، وترتبط بأمراض القلب. وبشكل عام ، فتبادل واحد من الدهون يكون كما يلي :

- ١ ملعقة صغيرة من السمن العادي أو الزيت النباتي.
- ١ ملعقة كبيرة من سلطة الدريسينغ العادية.

نصائح تغذوية

١- تحتوي كل الدهون على نسبة عالية من السعرات الحرارية. حد من أحجام الحصص للتغذية والصحة الجيدة.

٢- تحتوي المكسرات والبذور على كميات صغيرة من الألياف ، والبروتين ، والمغنيسيوم.

٣- إذا كان ضغط الدم مصدر قلق، فاختر الدهون بشكل غير مملح ؛ للمساعدة على خفض كمية الصوديوم، مثل الفول السوداني غير المملح.

نصائح الاختيار

١- تحقق من الحقائق الغذائية على ملصقات الأغذية بخصوص أحجام الحصص. يقوم تبادل واحد من الدهون على حجم الحصة التي تحتوي ٥ جرامات من الدهون.

٢- عادة ما تدرج الحقائق الغذائية على ملصقات الأغذية إجمالي الدهون بالجرامات ، و الدهون المشبعة بالجرامات لكل حصة. وعندما تأتي معظم السعرات الحرارية من الدهون المشبعة، فالمواد الغذائية تندرج في قائمة الدهون المشبعة.

٣- أحيانا تكون الدهون غير المشبعة الأحادية، أو الدهون غير المشبعة المتعددة على ملصقات الأغذية، بالإضافة إلى الدهون الإجمالية والمشبعة. إذا كان أكثر من نصف إجمالي الدهون من الأحادية، فإن المواد الغذائية تندرج على قائمة الدهون الأحادية غير المشبعة، وإذا كان أكثر من نصفها متعددة غير مشبعة فالمواد الغذائية تندرج في قائمة الدهون المتعددة غير المشبعة.

٤- عند اختيار الدهون لاستخدامها في خطة وجبتك الخاصة ، خذ بعين الاعتبار استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة.

٥- عند اختيار السمن العادي، اختر تلك الزيوت النباتية السائلة في المقام الأول. السمن النباتي اللين ليس كالسمن المشبع، وهو الخيار الأكثر صحة.

٦- تجنب الأطعمة على قائمة الدهون المهدرجة، مثل (كالسمن النباتي)، أو الدهون المهدرجة جزئيا في مقومها الأول ؛ لأن هذه الأغذية تحتوي على كميات أكبر من الأحماض الدهنية غير المشبعة.

٧- عند اختيار السمن النباتي منخفض الدهون أو قليله، ابحث عن الزيوت النباتية السائلة كمقوم ثان لها . وعادة ما يكون الماء المقوم الأول لها.

٨- عندما تستخدم بكميات أقل ، فيحسب لحم الخنزير المقدد وزبدة الفول السوداني كخيارات من الدهون. وعندما تستخدم بكميات كبيرة فتحسب على أنها خيارات من اللحوم الغنية بالدهون.

٩- سلطة الدريسينغ الخالية من الدهون موجودة على قائمة الحلويات والكربوهيدرات الأخرى ، وقائمة الأطعمة الحرة.

١٠- انظر لقائمة الأطعمة الحرة لمقشدات القهوة غير اللبنية ، مزينات الخفق، والمنتجات الخالية من الدهون ، مثل السمن النباتي، وسلطة الدريسينغ ،و المايونيز ، والكريمة الحامضة ، وجبن الكريمة ، و رذاذ الطبخ الذي لا يلصق.

تبادل واحد من الدهون يعادل ٥ جرامات من الدهون و ٤٥ سعرة حرارية.

قائمة الدهون الأحادية غير المشبّعة

الأفوكادو المتوسط	٢ ملعقة كبيرة (١أونصة).
الزيوت (الكانولا ، الزيتون، الفستق)	١ ملعقة صغيرة.
الزيتون	
الناضج (الأسود)	٨ كبيرة.
الأخضر المحشو ✎	١٠ كبيرة.
المكسرات	
اللوز، الكاجو	٦ حبات.
المخلوطة (٥٠ ٪ فستق)	٦ حبات.
الفستق	١٠ حبات.
البقان	٤ أنصاف.
زبدة الفستق الناعمة أو الخشنة	٢/١ ملعقة كبيرة.
بذور سمسم	١ ملعقة كبيرة.
معجون السمسمَ أو الطحينةَ	٢ ملعقة صغيرة.

✎ = ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

oberkandl.com

قائمة الدهون المتعددة غير المشبّعة

السمن

الالتصاقية أو المضغوطة	١ ملعقة صغيرة.
المغطاة بدهون أقل (٣٠ ٪ - ٥٠ ٪ زيوت نباتية)	١ ملعقة كبيرة.

المايونيز

العادي	١ ملعقة صغيرة.
مخفض الدسم	١ ملعقة كبيرة.
المكسرات : الجوز ، الإنجليزية	٤ أنصاف.
الزيوت (الذرة، وعباد الشمس، وفول الصويا)	١ ملعقة صغيرة.

سلطة الدريسينغ

العادية ✎	١ ملعقة كبيرة.
مخفضة الدسم	٢ ملعقة كبيرة.

سلطة الدريسينغ العجيبة المخفوقة

العادية	٢ ملعقة صغيرة.
مخفضة الدسم	١ ملعقة كبيرة.
البذور : اليقطين ، وعباد الشمس	١ ملعقة كبيرة.

✎ = ٤٠٠ ملغم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة الدهون المُشبَعة

لحم الخنزير المقدد المطبوخ	١شريحة (٢٠ شريحة/رطل).
دهن لحم الخنزير المقدد	١ ملعقة صغيرة.

الزبدة

الالتصاقية	١ ملعقة صغيرة.
المخفوقة	٢ ملعقة صغيرة.
مخفضة الدسم	١ ملعقة كبيرة.
نقانق السجق المغلية	٢ ملعقة كبيرة(١/٢ أونصة).

obeikandi.com

جوز الهند المحلى والمبشور	٢ ملعقة كبيرة.
حليب جوز الهند	١ ملعقة كبيرة.
كريم نصف ونصف	٢ ملعقة كبيرة.
جبن الكريمة	
العادية	١ ملعقة كبيرة(٢/١ أونصة).
مخفضة الدسم	١,٥ملعقة كبيرة (٤/٣ أونصة).
دهن الظهر أو لحم الخنزير المملح ✎	◆ انظر أسفل
دهن أو شحم الخنزير	١ ملعقة صغيرة.
الكريم الحامض	
العادي	٢ ملعقة كبيرة.
مخفض الدسم	٣ ملعقة كبيرة.

(◆) ستخدم قطعة ١ بوصة × ١ بوصة × ٤/١ بوصة إذا كنت تخطط لأكل دهن الظهر المطبوخ مع الخضار.

استخدم قطعة ٢ بوصة × ١ بوصة × ٢/١ بوصة، عند أكل الخضار فقط مع إزالة دهن الظهر.

✎ = ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة الأطعمة الحرة

الطعام الحر هو أي طعام أو شراب يحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية أو أقل مما يعادل ٥ جرامات من الكربوهيدرات لكل حصة. وينبغي أن تقتصر الأطعمة على ٣ وجبات في اليوم الواحد. تأكد من توزيعها خلال اليوم، وإذا كنت ممن يأكل ٣ حصص في وقت واحد فهذا قد يرفع مستوى الجلوكوز في الدم. ويمكن أن تأكل الأطعمة المدرجة بدون حجم الحصة كما تشاء.

الأطعمة خالية أو منخفضة الدسم

جبن الكريم الخالية من الدسم	١ ملعقة كبيرة (٢/١ أونصة).
المقشدات غير اللبنية السائلة	١ ملعقة كبيرة.
المقشدات غير اللبنية المسحوقة	٢ ملعقة صغيرة.
المايونيز الخالي من الدسم	١ ملعقة كبيرة.
المايونيز مخفض الدسم	١ ملعقة صغيرة.

obeikandl.com

المدهونة بالسمن الخالية من الدسم	٤ ملاعق كبيرة
المدهونة بالسمن مخفض الدسم	١ ملعقة صغيرة
المخفوق العجيب الخالي من الدسم	١ ملعقة كبيرة
المخفوق العجيب مخفض الدسم	١ ملعقة صغيرة
رذاذ الطبخ غير الالتصاقي	
سلطة الدريسينغ الخالية من الدسم أو قليلة الدسم	١ ملعقة كبيرة
سلطة الدريسينغ الخالية من الدسم الإيطالية	٢ ملعقة كبيرة
الكريم الحامض الخالي من الدسم ، مخفض الدسم	١ ملعقة كبيرة
الزينات المخفوقة العادية	١ ملعقة كبيرة
الزينات المخفوقة الخفيفة أو الخالية من الدسم	٢ ملعقة كبيرة

الأطعمة الخالية من السكر

الحلوى الصلبة الخالية من السكر	١ حلوى.
حلوى الجيلاتين الخالية من السكر	
الجيلاتين غير المنكه	
العلكة لخالية من السكر	
المربى أو الهلام الخفيف	٢ ملعقة صغيرة.
بدائل السكر◆	
الشراب الخالي من السكر	٢ ملعقة كبيرة.

◆ بدائل السكر والبدائل أو الاستبدالات، هي التي تمت الموافقة عليها من قبل إدارة الغذاء والدواء (FDA)، وهي آمنة للاستخدام، وتشمل الأسماء التجارية ما يلي :

الإسبارتام المتعادل	السبليندا (السوكرلوس)	الحلو الرشاش (السكرين)
	الحلو الواحد (أكسيولفام ك)	الحلو الثنائي (السكرين)
سكر التوأم (السكرين)		
الحلو ن المنخفض (السكرين)		

obeikandl.com

المشروبات

الحساء، المرق الكونسومي ✎	
الحساء او المرق قليلة الصوديوم.	
المياه الغازية أو المعدنية.	
صودا النادي.	
مسحوق الكاكاو غير المحلى.	١ ملعقة كبيرة.
القهوة	
مشروبات الدايت غير الكحولية الخالية من السكر.	
مزيج الشراب الخالي من السكر	
الشاي	
المياه المنشطة الخالية من السكر	

✎ = ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

البهارات

صلصة الطماطم	١ ملعقة كبيرة.
الفجل الحار	
عصير الليمون	
عصير حامض الليمون	
الخردل	
مقبلات المخللات	١ ملعقة كبيرة.
مخللات الشبت ✎	١,٥ متوسطة.
المخللات الحلوة مع (الخبز والزبدة)	شريحتان.
المخللات الحلوة (الخيار)	٤/٣ أونصة.
سلطة الصلصا	٤/١ كوب.
صلصة الصويا العادية أو الخفيفة ✎	١ ملعقة كبيرة.

obeikandl.com

صلصة التاكو	١ ملعقة كبيرة.
الخل	
الزبادي	٢ ملعقة كبيرة.

= ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

التوابل

مقتطفات من التوابل

الثوم

الأعشاب الطازجة أو المجففة

الفلفل الحلو

الفلفل الحار

التاباسكو أو صلصة الفلفل الحار

النبيذ المستخدم في الطبخ

صلصة الرسيستيرشاير

كن حذرا مع التوابل التي تحتوي على الصوديوم أو الأملاح، مثل الثوم، والكرفس، والفلفل، والليمون.

قائمة الأطعمة المركبة

الكثير من الأطعمة التي نتناولها مختلطة معا في تركيبات مختلفة. ولا تنتمي هذه الأطعمة المركبة الى أي قائمة تبادل. وغالباً ما يكون من الصعب معرفة ما المواد الغذائية المحضرة في الصحن. هذه قائمة التبادلات بالنسبة لبعض الأطعمة المركبة النموذجية، وستساعدك هذه القائمة على إدراج هذه الأطعمة في خطة وجبتك الخاصة بك. اسأل أخصائي التغذية للحصول على معلومات حول الأطعمة المركبة الأخرى التي ترغب في تناولها.

الطعام	حجم الحصة	التبادلات لكل حصة
المقبلات		
طبق التونة مع المعكرونة، اللازانيا، السباغيتي مع كرات	١كوب(٨أونصات)	٢ كربوهيدرات.

obeikandi.com

اللحم، الفلفل الحار مع الفول والمكرونة والجبن		٢ لحم متوسطة الدهون.
التشو مين (بدون الشعرية أو الأرز)	٢ كوب (١٦ أونصة)	١ كربوهيدرات. ٢ لحم أعجف.
سلطة التونة أو الدجاج	٢/١ كوب(٣,٥أونصة)	٢/١ كربوهيدرات. ٢ لحم أعجف. ١ دهون.
الوجبات والمقبلات المجمدة		
وجبات العشاء	عموماً ١٤ـ١٧أونصة	٣ كربوهيدرات. ٣ لحوم متوسطة الدهون. ٣ دهون.
البرغر بدون لحم ، بفول الصويا	٣ أونصات	٢/١ كربوهيدرات. ٢ لحم أعجف.
البرغر بدون لحم ، بالخضار والنشويات	٣ أونصات	١ كربوهيدرات. ١ لحم أعجف.
البيتزا والجبن بقشرة رقيقة	٤/١ من ١٢بوصة (٦أونصات)	٢ كربوهيدرات. ٢ لحوم متوسطة الدهون. ١ دهون.
البيتزا فوقها لحوم بقشرة رقيقة	٤/١ من ١٢بوصة (٦أونصات)	٢ كربوهيدرات. ٢ لحوم متوسطة الدهون. ٢ دهون.
فطيرة الوعاء	١ (٧أونصات)	٢,٥ كربوهيدرات. ١لحم متوسط الدهون. ٣ دهون.
وجبات بأقل من ٣٤٠ سعرة حرارية	حوالي ٨ـ١١أونصة	٢ـ٣ كربوهيدرات. ١ـ٢ لحم أعجف.
الشوربات		

obeikandl.com

الحبوب ✎	١ كوب	١ كربوهيدرات. ١ لحم أعجف جدًّا.
الكريم (المعد مع الماء) ✎	١ كوب(٨أونصات)	١ كربوهيدرات. ١ دهون.
سريعة التحضير ✎	٦ اونصات محضرة	١ كربوهيدرات.
سريعة التحضير مع الفاصوليا / العدس ✎	٨ اونصات محضرة	٢,٥ كربوهيدرات. ١ لحم أعجف جدًّا.
البازلاء (المعدة مع الماء) ✎	١/٢كوب(٤أونصات)	١ كربوهيدرات.
الطماطم (المعدة مع الماء) ✎	١ كوب(٨أونصات)	١ كربوهيدرات.
حساء الخضروات مع لحم البقر ،الدجاج والمعكرونة ، أو الأنواع الأخرى ✎	١ كوب(٨أونصات)	١ كربوهيدرات.

✎ = ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

قائمة المأكولات السريعة◆

الطعام:	حجم الحصة	التبادلات لكل حصة
البوريتو مع لحوم البقر ✎	١ (٧.٥أونصات)	٣ كربوهيدرات. ١لحم متوسط الدهون. ١ دهون.
ناغيت الدجاج ✎	٦	١ كربوهيدرات. ١لحم متوسط الدهون. ١ دهون.
صدور وأجنحة الدجاج، المخبوزة والمقلية ✎	١من كل واحدة	١ كربوهيدرات. ٤ لحوم متوسطة الدهون. ٢ دهون.
ساندويتش الدجاج المشوي ✎	١	٢ كربوهيدرات. ٣لحوم عجفاء جداً.

obeikandl.com

		١ دهون.
أجنحة الدجاج الحارة	٦ (٥أونصات)	١ كربوهيدرات. ٣لحوم متوسطة الدهون. ٤ دهون.
سندويتش السمك / صلصة التتاري	١	٣ كربوهيدرات. ١لحم متوسط الدهون. ٣ دهون.
البطاطا المقلية	١ حصة متوسطة (٥أونصات)	٤ كربوهيدرات. ٤ دهون.
همبرغر عادي	١	٣ كربوهيدرات. ٢لحوم متوسطة الدهون.
همبرغر كبير	١	٢ كربوهيدرات. ٣ لحم متوسطة الدهون. ١ دهون.
الهوت دوغ مع كعكة	١	١ كربوهيدرات. ١لحم مرتفع الدهون. ١ دهون.
البيتزا الإسفنجية الفردية	١	٥ كربوهيدرات. ٣لحوم متوسطة الدهون. ٣ دهون.
بيتزا الجبن بقشرة رقيقة	١/٤ من ١٢ بوصة (٦ أونصات)	٢,٥ كربوهيدرات. ٢لحوم متوسطة الدهون.
بيتزا اللحوم بقشرة رقيقة	١/٤ من ١٢ بوصة (٦ أونصات)	٢,٥ كربوهيدرات. ٢لحوم متوسطة الدهون.

obeikandl.com

		١ دهون.
كوز من حصة لبنة	١ صغير (٥ أونصات)	٢,٥ كربوهيدرات. ١ دهون.
ساندويتش كبير ✎	١ ساندويتش (٦ بوصات)	٣ كربوهيدرات. ١ خضار. ٢ لحوم متوسطة الدهون. ١ دهون.
ساندويتش كبير (أقل من ٦ جرامات من الدهون) ✎	١ ساندويتش (٦ بوصات)	٢,٥ كربوهيدرات. ٢ لحوم عجفاء.
تاكو بقشرة صلبة أو لينة ✎	١ (٣ـ ٣,٥ أونصة) (٦ أونصات)	١ كربوهيدرات. ١ لحم متوسط الدهون. ١ دهون.

✎ = ٤٠٠ ملجم أو أكثر من الصوديوم لكل تبادل.

◆ أخبرهم مطعم الوجبات السريعة الذي تذهب اليه عن معلومات حول الأطعمة السريعة المفضلة لديك، أو اذهب إلى المواقع على شبكة الإنترنت.

إن قوائم التبادل، هي أساس نظام التخطيط ووجبات الطعام المصمم من قِبل لجنة تابعة لجمعية السكري الأمريكية وجمعية التغذية والحميات الأمريكية.

على الرغم من أنها مصممة في المقام الأول لمرضى السكري وغيرهم ممن يجب أن يتبعوا حمية خاصة ، فقوائم التبادل تستند إلى مبادئ التغذية السليمة التي تنطبق على الجميع.

حقوق الطبع والنشر لجمعية السكري الأميركية ٢٠٠٣ ، والجمعية الأمريكية للتغذية تستخدم بإذن.

خطة الوجبة

		الجرامات	النسبة المئوية
خطة الوجبة لـ: ..... التاريخ :	الكربوهيدرات	.....	.....
اخصائي التغذية : ..... هاتف :	البروتينات	.....	.....
	الدهون	.....	.....
	السعرات الحرارية	.....	.....

الوقت	عدد من التبادلات / الاختيارات	قائمة الأفكار	قائمة الأفكار
	.....مجموعة الكربوهيدرات .....النشا .....الفاكهة .....الحليب..... .....مجموعة اللحوم..... .....مجموعة الدهون.....		
	....		
	.....مجموعة الكربوهيدرات .....النشا .....الفاكهة .....الحليب..... .....✓ .....الخضار .....مجموعة اللحوم..... .....مجموعة الدهون.....		
	....		
	.....مجموعة الكربوهيدرات .....النشا .....الفاكهة .....الحليب..... .....✓ .....الخضار .....مجموعة اللحوم..... .....مجموعة الدهون.....		
	....		

obeikandl.com

التخطيط لحميات فردية باستخدام قوائم التبادل

الخطوة الأولى: إجراء التاريخ التغذوي

يمكن استخدام طريقة تذكير الـ ٤ ساعات لمدة ٣ أيام لتحديد كمية الغذاء المعتادة (انظر الفصل ١٧).

صنف المدخول إلى تبادلات (أو إلى حصص) لكل وجبة، أو وجبة خفيفة على أي قائمة. ترجمها إلى سعرات حرارية، وجرامات من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون من التبادلات. اجعلها حول مستوى سعرات حرارية أقرب إلى٥٠ أو ١٠٠ سعر حراري. إن حسابات الاستهلاك الغذائي ليست دقيقة بما فيه الكفاية للسماح لك بمزيد من الدقة، فقد يستهلك المرضى حوالي ٥٠-٦٠ سعراً حرارياً زيادة لكل يوم من الأطعمة الحرة (انظر لقوائم التبادل). في حالة الشك، توجه المعادلات في الأسفل.

حدد النسب المئوية من الكربوهيدرات والبروتينات، والدهون في الاستهلاك الغذائي الحالي. لتحديد السعرات الحرارية الإجمالية أضف عدد التبادلات المستهلكة فعليا من كل مجموعة تبادل. ثم اضرب عدد التبادلات بعدد السعرات الحرارية من كل مجموعة تبادل.

عدد التبادلات من قائمة النشا	=	.....	× ٨٠ سعرة حرارية =	.....
عدد التبادلات من قائمة الفواكه	=	.....	× ٦٠ سعرة حرارية =	.....
عدد التبادلات من قائمة الحليب	=	.....	× ٨٠ سعرة حرارية =	.....
	=	.....	× ١٢٠ سعرة حرارية =	.....
	=	.....	× ١٥٠ سعرة حرارية =	.....
عدد التبادلات من قائمة الخضار	=	.....	× ٢٥ سعرة حرارية =	.....
عدد التبادلات من مجموعات اللحوم=		.....	× ٣٥سعرة حرارية =	.....
	=	.....	× ٥٥ سعرة حرارية =	.....
	=	.....	× ٧٥ سعرة حرارية =	.....
	=	.....	× ١٠٠سعرة حرارية =	.....
عدد التبادلات من قائمة الدهون	=	.....	× ٤٥سعرة حرارية =	.....
			إجمالي السعرات	.....

باستخدام العدد الإجمالي لكل مجموعة تبادل ، احسب جرامات الكربوهيدرات (CHO) والبروتينات (PRO) والدهون (FAT).

	عدد تبادلات الكربوهيدرات	عدد تبادلات البروتين	عدد تبادلات الدهون
قائمة الخبز	.....× ١٥جرام =..... جرام	.....× ٢ جرام =..... جرام	.....× ٣.٠ جراماً =..... جرام
قائمة الفواكه	.....× ١٥جراماً =..... جرام	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٠ جرام =..... جرام
قائمة الحليب			
المقشود	.....× ١٢جراماً =..... جرام	.....× ٨ جرامات =..... جرام	.....× ٠ جرام =..... جرام
قليل الدسم	.....× ١٢جراماً =..... جرام	.....× ٨ جرامات =..... جرام	.....× ٥ جرامات =..... جرام
الكامل	.....× ١٢جراماً =..... جرام	.....× ٨ جرامات =..... جرام	.....× ٨ جرامات =..... جرام
قائمة الخضروات	.....× ٥جرامات =..... جرام	.....× ٢ جرامات =..... جرام	.....× ٠ جرام =..... جرام
قائمة اللحوم			
الهزيلة جداً	.....× ٠جرام =..... جرام	.....× ٧ جرامات =..... جرام	.....× ١.٠ جرام =..... جرام
الهزيل	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٧ جرامات =..... جرام	.....× ٣ جرامات =..... جرام
متوسطة الدسم	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٧ جرامات =..... جرام	.....× ٥ جرامات =..... جرام
عالية الدهون	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٧ جرامات =..... جرام	.....× ٨ جرامات =..... جرام
مجموعة الدهون	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٠ جرام =..... جرام	.....× ٥ جرامات =..... جرام
	المجموع	المجموع	المجموع .....

obeikandi.com

خذ مجموع السعرات الحرارية من فوق، وحدد النسبة المئوية في الحمية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون :

أ)

اضرب مجموع جرامات الكربوهيدرات × ٤ سعرات حرارية = ... سعرة حرارية

اضرب مجموع جرامات البروتينات × ٤ سعرات حرارية = ... سعرة حرارية

اضرب مجموع جرامات الدهون × ٩ سعرات حرارية = ... سعرة حرارية

ب)

قسم مجموع السعرات الحرارية لكل مغذي على مجموع السعرات الحرارية لليوم ، واضربها بـ ١٠٠ للحصول على نسبة السعرات الحرارية .

سعرات حرارية من الكربوهيدرات× ١٠٠ = ٪سعرات حرارية من الكربوهيدرات... ×١٠٠= ... مجموع السعرات الحرارية

سعرات حرارية من البروتينات × ١٠٠ = ٪ سعرات حرارية من البروتينات ..... ×١٠٠=.... مجموع السعرات الحرارية

سعرات حرارية من الدهون × ١٠٠ = ٪ سعرات حرارية من الدهون .....×١٠٠=.... مجموع السعرات الحرارية

الخطوة الثانية : احسب الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية

تعتمد الاحتياجات من السعرات الحرارية على العمر والوزن ومستوى النشاط. استخدم معادلة هاريس بنديكت لحساب احتياجات الطاقة. دور الرقم إلى أقرب ١٠٠ سعرة حرارية، ثم اطرح السعرات الحرارية إذا فقد الوزن المطلوب. قلص كمية السعرات الحرارية بمقدار ٥٠٠ سعر حراري يومياً، وسوف تنتج نظريا خسارة ١ رطل من الوزن في الأسبوع. لا تخفض السعرات الحرارية إلى ما دون المستوى المطلوب لاحتياجات الطاقة الأساسية.

مثال : سي جي أنثى عمرها ٦٢ عاما تعاني من السكري من النوع الثاني، بطول قامة ٥'٥ (إطار متوسط) ، وتزن ١٤٠رطلاً، تمشي سي جي من ١٠ إلى ١٢ ميلا في الأسبوع في مجمع للتسوق.

655.1 + [9.6 X Wt (kg)] + [1.8 X ht (cm)] - [4.7 X age (yrs)]

655.1 + [9.6 X 63.6 kg] + [1.8 X 165.1 cm] - [4.7 X 62]

655.1 + 610.6 + 297.2- 291.4 = 1271.5 kcal
127.5 kcal X 1.3 (activity factor) = 1652.95 kcal
Round off to 1700 kcal

إذا كانت هناك رغبة في فقدان الوزن، اطرح ٥٠٠ سعرة حرارية : ١٧٠٠ - ٥٠٠ = ١٢٠٠ سعرة حرارية ، والتي تقل عن احتياجاتها للطاقة الأساسية " ١٢٧١.٥ سعراً حرارياً".
عدل السعرات الحرارية لـ ١٣٠٠ سعرحراري إذا تقرر أن يكون فقدان الوزن هدفا للعلاج.

الخطوة الثالثة : حدد توزيع السعرات حرارية من الكربوهيدرات والبروتينات و الدهون

ينبغي أن يستند ذلك على تناول المريض المعتاد ، ومستويات السكر في الدم، ومستويات الدهون في الدم ، وأهداف العلاج.

مثال: تذكر سي جي نفسها على مدار الـ ٢٤ ساعة للاستهلاك المطلوب، وهو حوالي ١٥٠٠ سعر حراري موزعة على ١٧ ٪ من البروتينات ،و ٣٠ ٪ من الدهون ، و ٥٣ ٪. من الكربوهيدرات وقد كانت صاحبة قيمها المختبرية ذات الصلة كما يلي : الهيموجلوبين الغليكوزيلاتي ٦ ٪ ، والكوليسترول ٢١٠ملج / دل ، الكولسترول الضار ١٧٩ ملجم / دل ، الكوليسترول الحميد ٥٥ ملجم / دل. وعلى الرغم من أن مستويات الدهون لديها في نهاية الحد الطبيعي المرتفع، أو ما يزيد قليلا عن الطبيعي، ويبدو أن عادات ممارستها للتمارين، وتناولها للطعام كافية للسيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم. وفي هذه الحالة ، سوف تقوم بتوزيع سعراتها الحرارية على النمط الموجود نفسه في نظامها الغذائي المذكور :

الكربوهيدرات : ١٥٠٠ سعر حراري× ٠.٥٣ = ٧٩٥ سعر حراري ÷ ٤ سعراً حراريًا / جم = ١٩٩ جم

البروتينات : ١٥٠٠ سعر حراري × ٠.١٧ = ٢٥٥ سعر حراري ÷ ٤ سعراً حراريًا / جم= ٦٤جم

الدهون : ١٥٠٠ سعر حراري × ٠.٣٠ = ٤٥٠٩ سعر حراري ÷ ٩ سعراً حراريًا / جم= ٥٠جم

الخطوة الرابعة : تحديد الحصص من كل قائمة تبادل

تعتمد هذه الحسابات على كمية الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في كل قائمة تبادل، وعلى رغبات المريض للأطعمة في كل قائمة أو مجموعة. وينبغي أن يحسب نوع الحليب الذي يستخدمه المريض في خطة الوجبة. ويوصى بالحليب المقشود وقليل الدسم ، ولكن يمكن استخدام الحليب كامل الدسم، إذا كان المريض لا يشرب الأخرى. وينبغي أن تشجع اللحوم الخالية من الدهون عند حساب الدهون بالجرامات لكل حصة لحوم ، استخدم قيمة الدهون التي تمثل الكمية الفعلية. والناس ليسوا بحاجة إلى إضافة تبادل دهون أو طرحها عند استخدام أصناف مختلفة من اللحوم.

مثال : يشير نمط تناول الطعام المعتاد لسي جي إلى أنها تستخدم الكميات التالية من مجموعة تبادلات الحليب والخضروات والفاكهة كما يلي :

	الحصص	الكربوهيدرات(جم)	البروتين (غم)	الدهون (جم)	السعرات الحرارية
الحليب المقشود	١	١٢	٨	١	٩٠
الخضروات	٤	٢٠	٨	٠	١٠٠
الفواكه	٤	٦٠	٠	٠	٢٤٠
مجموع الكربوهيدرات		٩٢	١٦	١	٤٣٠

قائمة تبادل النشا ، هي المجموعة الوحيدة المتبقية التي توفر الكربوهيدرات. ولتحديد عدد الحصص التي يمكن استخدامها من هذه المجموعة ، اطرح مجموع جرامات الكربوهيدرات (٩٢ جراماً) من قوائم الحليب والخضار والفاكهة من إجمالي جرامات الكربوهيدرات (١٩٩ جراماً) في خطة الوجبة ، ثم اقسم هذا الرقم على ١٥ جراماً كربوهيدرات لكل حصة في قائمة النشا.

	الحصص	الكربوهيدرات(جم)	البروتين (جم)	الدهون (جم)	السعرات الحرارية
مجموع الكربوهيدرات		٩٢	٢٤	١	٤٦٠
النشويات	٧	١٠٥	٢١	٧	٥٦٠
مجموع البروتينات		١٩٧	٤٥	٨	١٠٢٠

قائمة تبادل اللحوم ، هي المجموعة الوحيدة المتبقية التي توفر البروتينات. ولتحديد عدد الحصص التي يمكن استخدامها من هذه المجموعة ، اطرح جرامات مجموع البروتينات (٤٨ جراماً) من الحليب والخضار وقوائم النشا من مجموع الجرامات من البروتينات (٥٦ جراماً) في خطة الوجبة ، ثم اقسم هذا الرقم على ٧ جرامات من البروتينات لكل حصة في قائمة اللحوم.

	الحصص	الكربوهيدرات(جم)	البروتين (جم)	الدهون (جم)	السعرات الحرارية
مجموع البروتينات		١٩٧	٤٥	٨	١٠٢٠
اللحوم / العجاف	٤	٠	٢٨	١٢	٢٢٠
الدهون المجموع الفرعي		١٩٧	٧٣	٢٠	١٢٤٠

قائمة تبادل الدهون، هي المجموعة الوحيدة المتبقية التي توفر الدهون. ولتحديد عدد الحصص التي يمكن استخدامها من هذه المجموعة، اطرح مجموع جرامات الدهون (٢٠ جراماً) من قوائم الحليب والنشا و اللحوم من إجمالي جرامات الدهون (٥٠جراماً) في خطة الوجبة، ثم اقسم هذا الرقم على ٥ جرامات دهون لكل حصة في قائمة الدهون.

	الحصص	الكربوهيدرات(جم)	البروتين (جم)	الدهون (جم)	السعرات الحرارية
الدهون المجموع الفرعي		١٩٧	٧٣	٢٠	١٢٤٠
الدهون	٦	٠	٠	٣٠	٢٧٠
المجموع		١٩٧	٧٣	٥٠	١٥١٠

ملاحظة: عند حساب عدد الحصص من كل قائمة تبادل، فتقرب إلى أقرب عدد صحيح. وعادة ما يكون من غير العملي للحساب وللتخطيط لنصف حصة من القوائم.

إن التوزيع اليومي للحصص من قائمة التبادل كما يلي. ويمكن الآن تقسيم هذه الحصص إلى العدد المناسب من الوجبات والوجبات الخفيفة لكل يوم.

مجموعة قائمة التبادل	الحصص	الكربوهيدرات(غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية
الكربوهيدرات	١٢				
النشويات	٧	١٠٥	٢١	٧	٥٦٠
فاكهة	٤	٦٠	٠	٠	٢٤٠
الحليب (منزوع الدسم)	١	٠	٠	٣٠	٢٧٠
خضروات	٤	٢٠	٨	١	٩٠
اللحوم / العجفاء	٤	٠	٢٨	١٢	٢٢٠
الدهون	٦	٠	٠	٣٠	٢٧٠

معدلة من :

American Dietetic Association: *Exchanges lists for meal planning*, Alexandria, VA, 2003, American Diabetes Association; American Dietetic Association: *Handbook of clinical dietetics*, ed 2, New Haven، 1992, Yale University Press; Davis JR ، Sherer K: *Applied nutrition and diet therapy for nurses*، ed 2, Philadelphia، 1994, Saunders; American Dietetic Association: Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus,) *Am Diet Assoc* 94:504, 1994; and Tinker LF، Heins JM، Holler HJ: Commentary and translation: 1994 nutrition recommendations for diabetes,) *A m Diet Assoc* 94:507, 1994.

obeikandl.com

الملحق "ز"

دليل الغذاء الكندي لأكل صحي

هذه الأدلة تم تطويرها كرسائل أساسية ليت إيصالها إلى الكنديين الأصحاء، الأكبر من ٤ سنوات عمراً:

١- تمتع بالتنوع الغذائي.

٢- أكد على تناول الحبوب، الخبز، منتجات الحبوب الأخرى، الخضروات، والفواكه.

٣- أختر منتجات الألبان الأقل محتوى من الدهون، اللحوم الحمراء، والأغذية المعدة بالقليل من الدهون أو بعدمها.

٤- امتلك وحافظ على وزن الجسم الصحي بواسطة التمتع بممارسة النشاط البدني بانتظام وتناول الأكل الصحي.

٥- حدد مدخول الملح، المشروبات الكحولية، والكافيين.

الدليل الغذائي لأكل صحي للأفراد من عمر أربع سنوات واكبر

تمتع بالتنوع الغذائي من كل مجموعة غذائية كل يوم.

اختر الأغذية ذات المحتوى الأقل من الدهون في أغلب الأحيان.

Health Canada Santé Canada

CANADA'S

الدليل الغذائي
لأكل صحي
للأفراد من عمر أربع سنوات وأكبر

تمتع بالتنوع الغذائي من كل مجموعة غذائية كل يوم.

اختر الأغذية ذات المحتوى الأقل من الدهون في أغلب الأحيان أكثر.

اللحوم وبدائلها

اختر اللحوم الحمراء، الطيور والأسماك، وكذلك البازلاء الجافة، الفول والعدس في أغلب الأحيان أكثر.

منتجات الألبان

اختر منتجات الحليب ذات المحتوى الأقل من الدهون في أغلب الأحيان أكثر.

الخضروات والفواكه

اختر الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن والبرتقالية كما الفواكه البرتقالية في أغلب الأحيان أكثر.

منتجات الحبوب

اختر الحبوب الكاملة والمنتجات المدعمة في أغلب الأحيان أكثر.

obeikandl.com

الأغذية الأخرى
التذوق والتمتع يمكن أيضاً أن يأتي من الأغذية الأخرى والمشروبات والتي هي فعليًا ليست جزءاً من مجموعات الأغذية الأربع. بعض هذه الأغذية أعلى بمحتواها الدهني والسعرات الحرارية، ولذلك تعاطى هذه الأغذية باعتدال.

الأشخاص المختلفين يحتاجون كميات مختلفة من الغذاء

كمية الغذاء التي تحتاجها كل يوم من مجموعات الغذاء الأربعة والأغذية الأخرى يعتمد على عمرك، حجم جسمك، مستوى النشاط لديك، كونك ذكر أو أنثى وكونك حاملاً أو مرضعاً. وبالتالي يكون دليل الغذاء مرجعاً لتحديد عدد الحصص الدنيا والقصوى لكل مجموعة غذائية. على سبيل المثال، الأطفال الضغار يمكنهم أن يختاروا عدد حصص أقل، بينما المراهقين من الذكوريمكنهم أن يختاروا العدد الأقصى. معظم الأشخاص الآخرين يمكنهم اختيار حصص فيما بين ذلك.

استشر الدليل الكندي للنشاط البدني لعيش حيوي وصحي لمساعدتك لبناء النشاط البدني لحياتك اليومية.

استمتع بالأكل جيداً، أن تكون نشيطاً وتشعر براحة تامة داخلك. هذه هي *الحيوية*.

©Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997.
Cat. No. H39-252/1992E ISBN 0-662-19648-1
No changes permitted. Reprint permission not required.

obeikandl.com

مساعدات الحساب وجداول التحويل

منذ أكثر من ١٨٥ عاماً مضت، قام مجموعة من العلماء الفرنسيين بتحديد النظام المتري للأوزان والقياسات. وحالياً، وبعد الاستخدام الطويل على مدى سنوات عدة، تسمى بالنظام العالمي (IS). وهنا يرد ذكر القليل من معاملات التحويل لتساعدك على إجراء حساباتك الضرورية.

النظام المتري في القياس

كما في نظام الأموال لدينا، هذا النظام العشري البسيط المعتمد على وحدات الرقم ١٠. هذا النظام موحد، ويعمل به عالمياً.

وحدات الوزن

١ كيلوجرام (كجم) = ١٠٠٠ جرام (جم أو ج).

١ ج = ١٠٠٠ ميليجرام (ملجم).

١ ملجم = ١٠٠٠ ميكروجرام (cgm أو µg).

وحدات الطول

١ متر (م) = ١٠٠ سنتيمتر (سم).

١٠٠٠ م = ١ كيلومتر (كم).

وحدات الحجم

١ لتر (ل) = ١٠٠٠ ملليلتر (مل).

obeikandl.com

١ مل = ١ سنتيمتر مكعب (س س).

وحدات درجة الحرارة

المقياس (درجة) مئوية، بناء على ١٠٠ وحدة متساوية بين صفر درجة مئوية (درجة تجمد الماء) و ١٠٠ درجة مئوية (درجة غليان الماء). وهذا المقياس يستعمل بالكامل في كل العمل العلمي.

وحدات الطاقة

الكيلو كالوري (كيلو كالوري) = كمية الطاقة اللازمة لرفع ١ كجم من الماء درجة مئوية واحدة.

الكيلوجول (كج) = كمية الطاقة اللازمة لتحريك ١ كغم كتلة متر واحد بواسطة ١ نيوتن

١ كيلو كالوري = ٤,١٨٤ كيلو جول.

النظام البريطاني / الأمريكي في القياس

نظامنا المألوف، هو اختلاط من الوحدات بدون علاقات موحدة، هذا ليس نظاماً عشريًا، ولكن مجموعة من الوحدات المختلفة مجتمعة بالاستخدام واللغة مع مرور الوقت. فهو يستخدم بالدرجة الأولى في أمريكا.

وحدات الوزن

١ باوند (lb) = ١٦ أونصة (oz).

وحدات الطول

١ قدم (ft) = ١٢ إنش (in).

١ ياردة (dy) = ٣ أقدام (ft).

وحدات الحجم

٣ ملاعق شاي (spt) = ١ ملعقة طعام (psbT).

١٦ psbT = ١ كوب.

١ كوب = ٨ أونصات سائلة (lfoz).

٤ أكواب = ١ كوارت (qt).

٥ أكواب = ١ إمبريال كوارت (qt) (كندا).

obeikandl.com

وحدات درجة الحرارة

مقياس (F) فهرنهايت، بناء على ١٨٠ وحدة متساوية بين ٣٢ درجة فهرنهايت (درجة تجمد الماء)، و ٢١٢ درجة فهرنهايت (درجة غليان الماء) عند الضغط الجوي القياسي

التحويلات بين أنظمة القياس

الوزن

١ أونصة = ٢٨,٣٥ ج.

٢,٢ باوند = ١ كجم.

الطول

١ إنش = ٢,٥٤ سم.

١ قدم = ٣٠,٤٨ سم.

٣٩,٣٧ إنش = ١ متر.

الحجم

١,٠٦كوارت = ١ لتر.

٠,٨٥ إمبريال كوارت = ١ لتر (كندا).

درجة الحرارة

درجة غليان الماء : ١٠٠ درجة مئوية، ٢١٢ درجة فهرنهايتية.

درجة حرارة الجسم: ٣٧ درجة مئوية، ٩٨,٦ درجة فهرنهايتية.

درجة تجمد الماء: صفر درجة مئوية، ٣٢ درجة فهرنهايتية.

صيغ التحويل التبادلية

درجة حرارة فهرنهايتية (F°) = ٥/٩ (C° +٣٢).

درجة حرارة مئوية (C°) = ٩/٥ (F° - ٣٢).

obeikandi.com

مكافآت الريتينول

التعريفات التالية والمكافآت المتفق عليها عالميًا، التي تعد الأساس لحساب تحويلات مكافئ الريتينول.

التعريفات:

الوحدات الدولية (UI)، ومكافآت الريتينول (ER) تعرف على النحو التالي

١ UI = ٠,٣ ملجم ريتينول (٠,٠٠٠٣ ملجم).

١ UI = ٠,٦ ملجم بيتا – كاروتين (٠,٠٠٠٦ ملجم).

١ ER = ٦ ملجم ريتينول.

١ ER = ٦ ملجم بيتا – كاروتين.

١ ER = ١٢ ملجم بروفيتامين أ كاروتينويد الأخرى.

١ ER = ٣,٣٣ UI ريتينول.

١ ER = ١٠ UI بيتا – كاروتين.

صيغ التحويل

بناء على الوزن، البيتاكاروتين يمتلك نصف فعالية الريتينول، على أساس التركيب الهيكلي، البروفيتامينات الأخرى الكاروتينويدات لها ربع فعالية اليتينول. وبالإضافة إلى ذلك، يمتص الريتينول بالكامل من الأمعاء الدقيقة، بينما البروفيتامينات الأخرى الكاروتينويدات تُمتص بشكل أقل بكثير، بمعدل امتصاص يصل إلى الثلث. وبالتالي تكون الفعالية بالمجمل، البيتاكاروتين يشكل سدس فعالية الريتينول، والبروفيتامينات الأخرى الكاروتينويدات تشكل ما مقداره واحد على اثنى عشر من الفعالية. وهذه الاختلافات في مقدار الاستفادة والاستخدام تعطي أساس العلاقة ١٢ : ٦ : ١ والتي تظهر في المكافآت المعطاة وكذلك في الصيغ التالية لاحتساب مكافآت الريتينول من قيم الفيتامينات أ، وبيتاكاروتين، والكاروتينويدات الأخرى الفعالة، حيث يعبر عنها بالوحدات الدولية أو بالميكروجرامات.

إذا أعطي الريتينول والبيتاكاوتين بالميكروجرامات، ينتج من المعادلة التالي:

ER = (الميكروجرامات من البيتاكاوتين ÷ ٦) + الميكروجرامات من الريتينول

إذا أعطي الاثنين بالوحدات الدولية UI ، المعادلة التالية هي التي تستخدم:

ER = (الوحدات الدولية من البيتاكاوتين ÷ ١٠) + (الوحدات الدولية من الريتينول ÷ ٣,٣٣)

إذا أعطي البيتاكاوتين والكاروتينويدات الأخرى بالميكروجرامات، المعادلة التالية هي التي تستخدم

ER = (الميكروجرامات من الكاروتينويدات الآخر ÷ ١٢) + (الميكروجرامات من البيتاكاوتين ÷ ٦)

obeikandi.com

التحويلات المترية التقريبية		
عندما تعرف أن ...	اضرب في ...	لتحصل على ...
الوزن:		
الأونصات	٢٨	الجرامات
الباوندات	٠,٤٥	الكيلو جرامات
الطول:		
الإنشات	٢,٥	السنتيمترات
القدم	٣٠	السنتيمترات
الياردات	٠,٩	الأمتار
الأميال	١,٦	الكيلو مترات
الحجم:		
ملعقة الشاي	٥	المليلترات
ملعقة الطعام	١٥	المليلترات
الأونصات السائلة	٣٠	المليلترات
الأكواب	٠,٢٤	اللترات
البايتات	٠,٤٧	اللترات
الكوارتات	٠,٩٥	اللترات
درجة الحرارة:		
درجة الحرارة بالفهرنتايت	٥/٩ (بعد طرح ٣٢)	درجة الحرارة المئوية

obeikandl.com

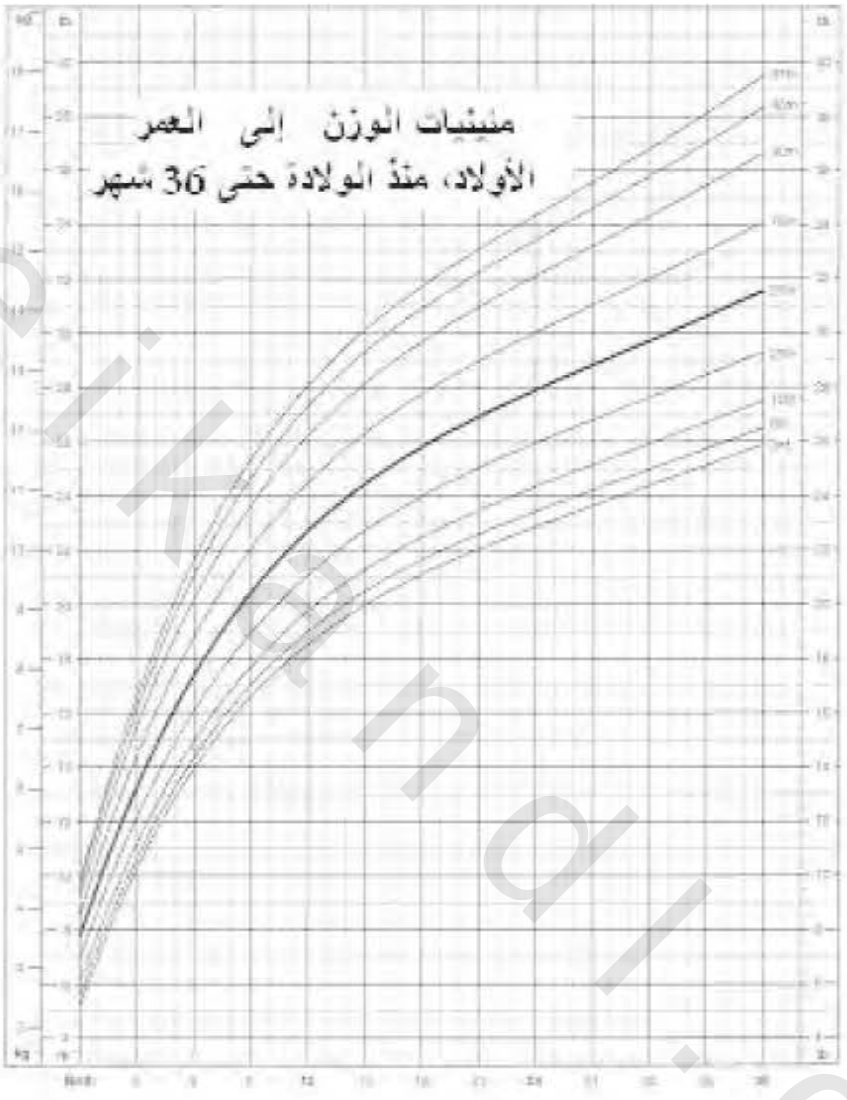
obeikandl.com

الرسومات البيانية لنمو الرضع والأطفال

مراكز الولايات المتحدة
للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



العـــــمر (شهور)

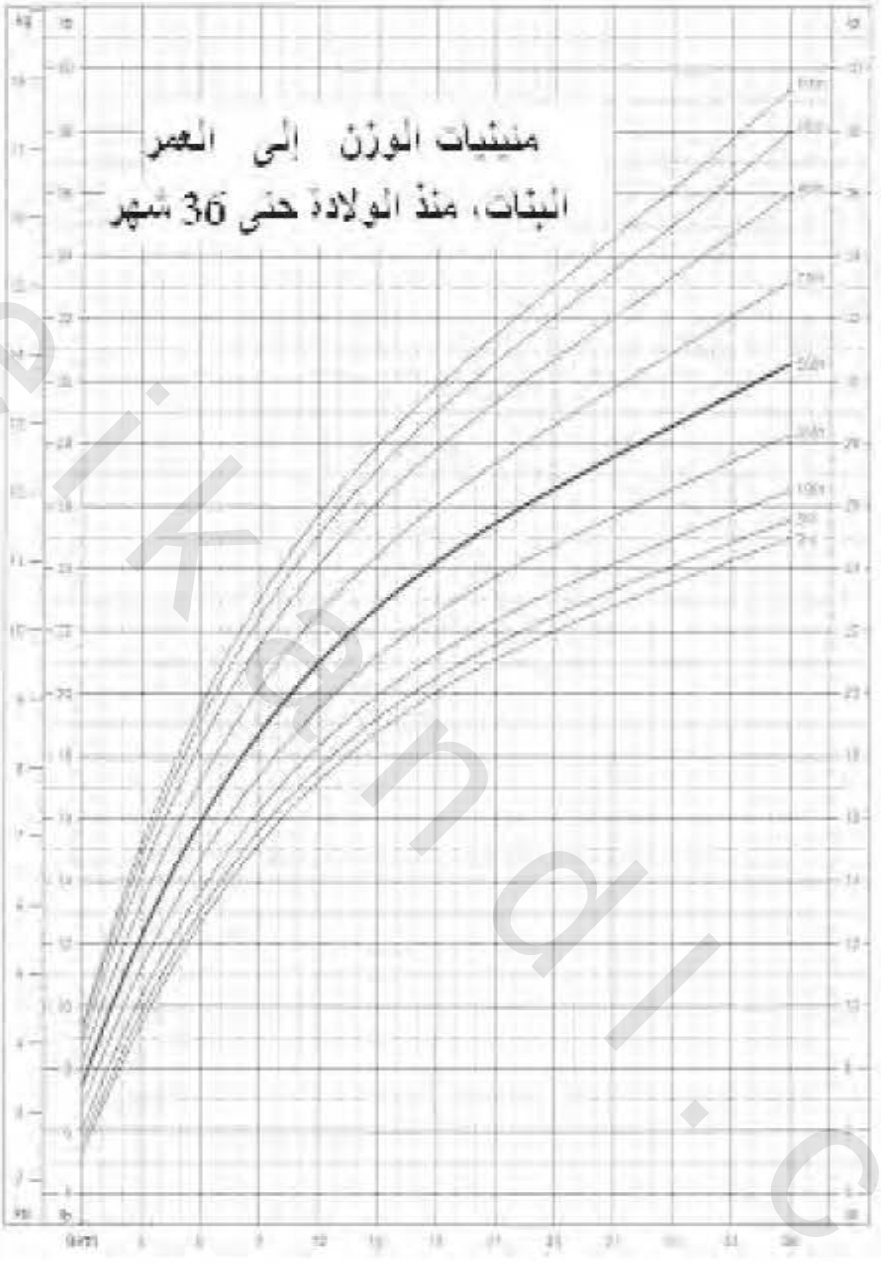
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



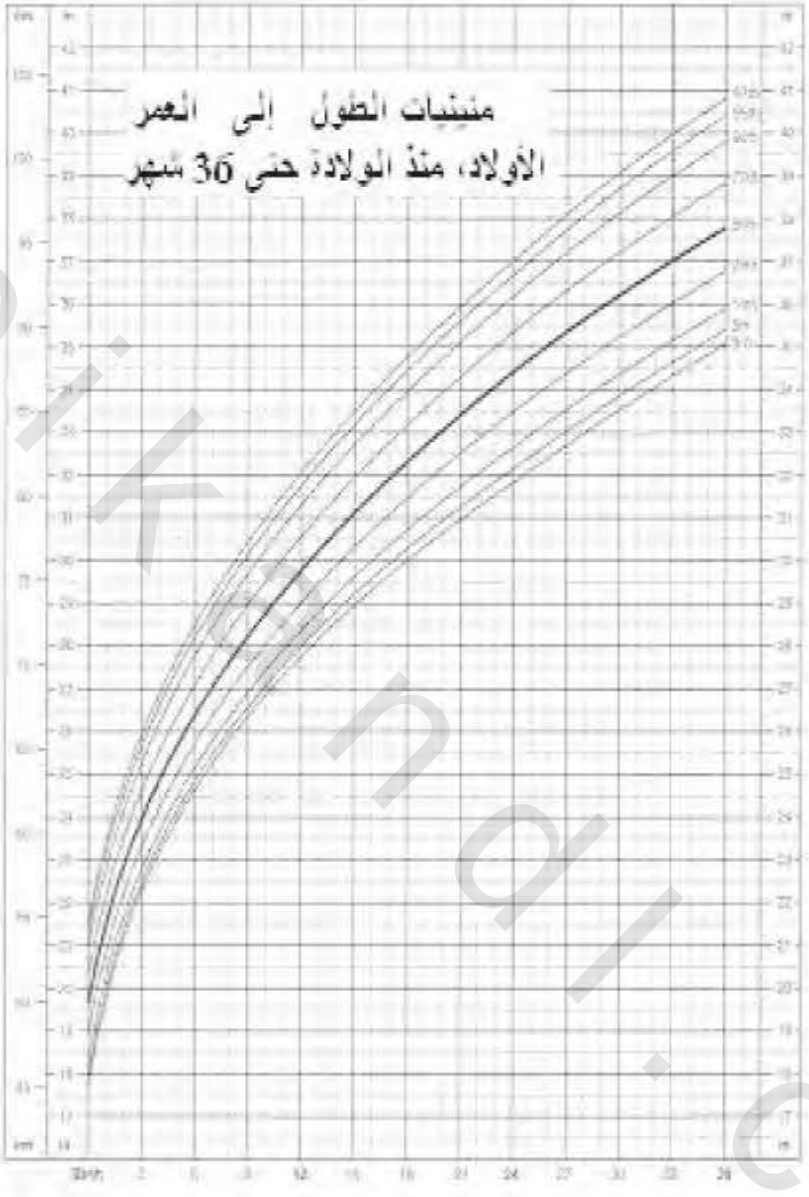
العـــــمر (شهور)

نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



العـــــمر (شهور)

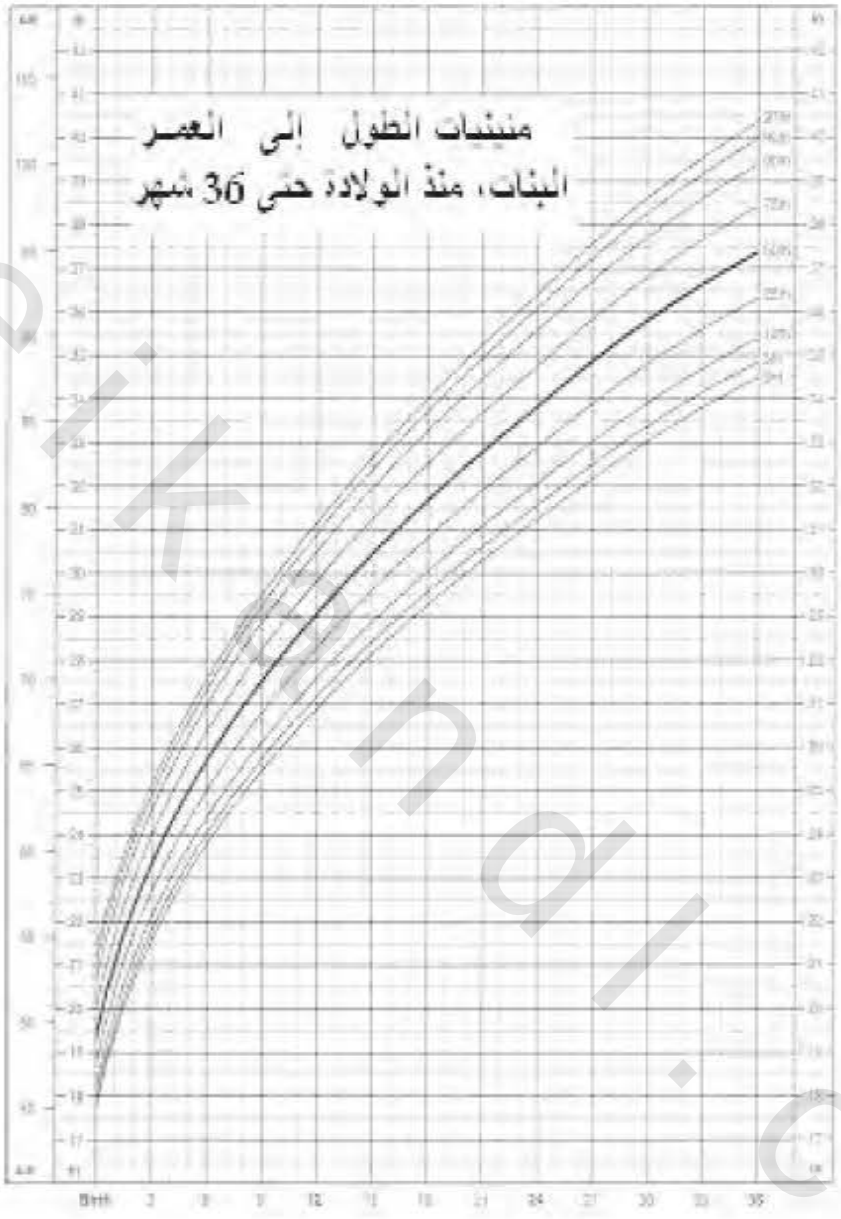
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



العـــــمر (شهور)

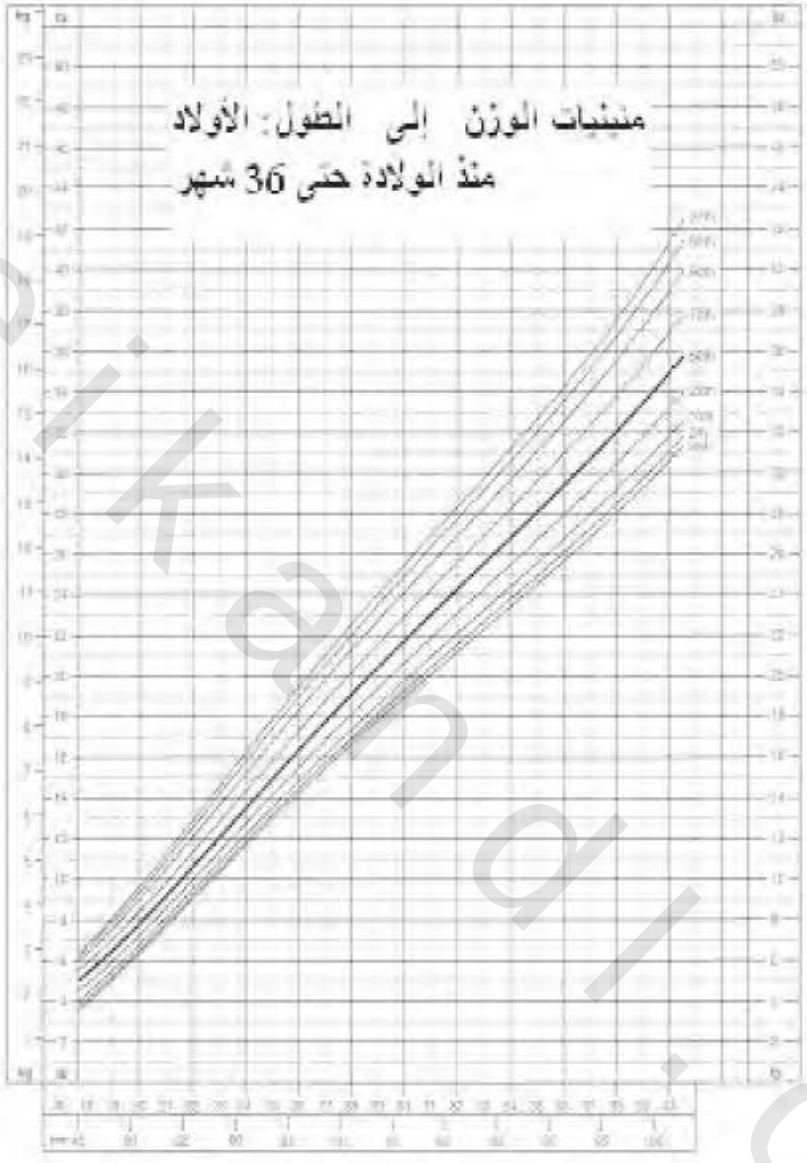
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandi.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



الطـــــــول

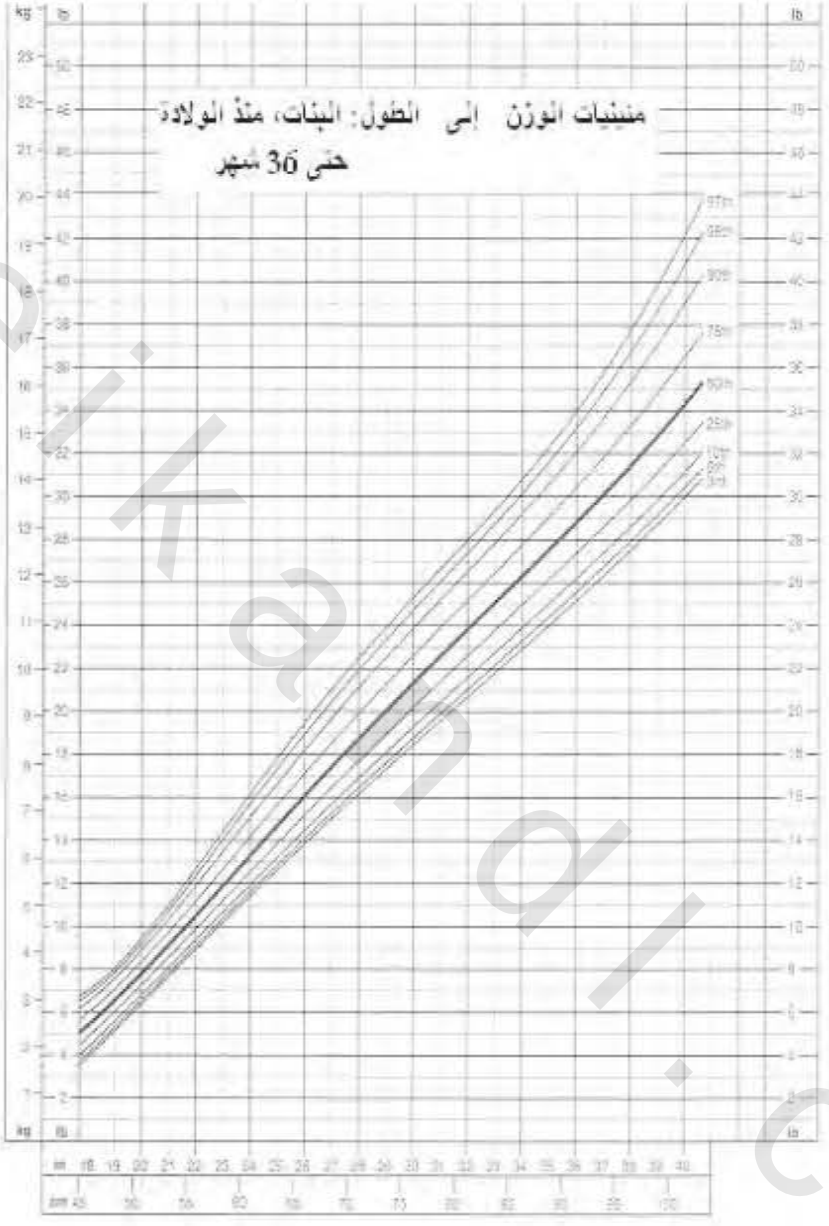
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠ (عدلت في ٦ / ٨/ ٠٠).

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



الطـــــــول

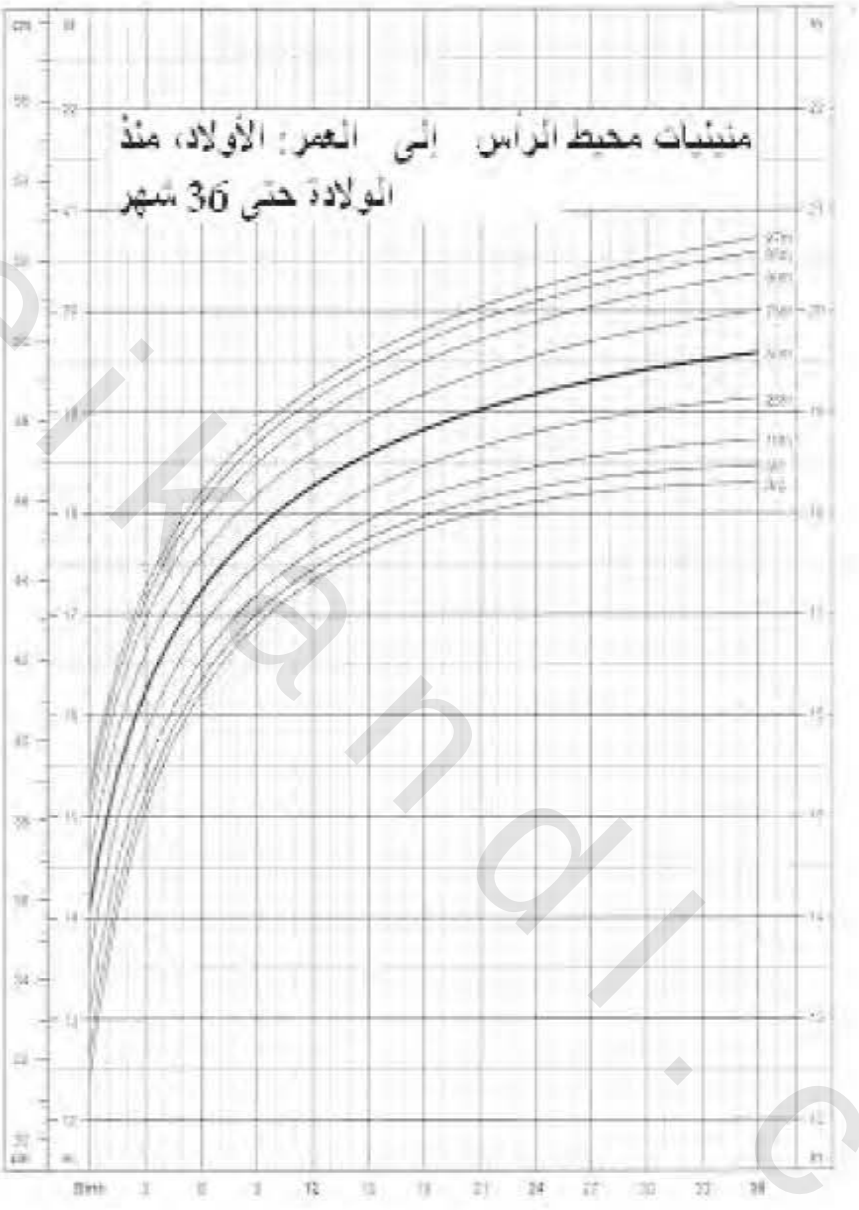
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠ (عدلت في ٦ / ٨/ ٠٠).

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



العـــــمر (أشهر)

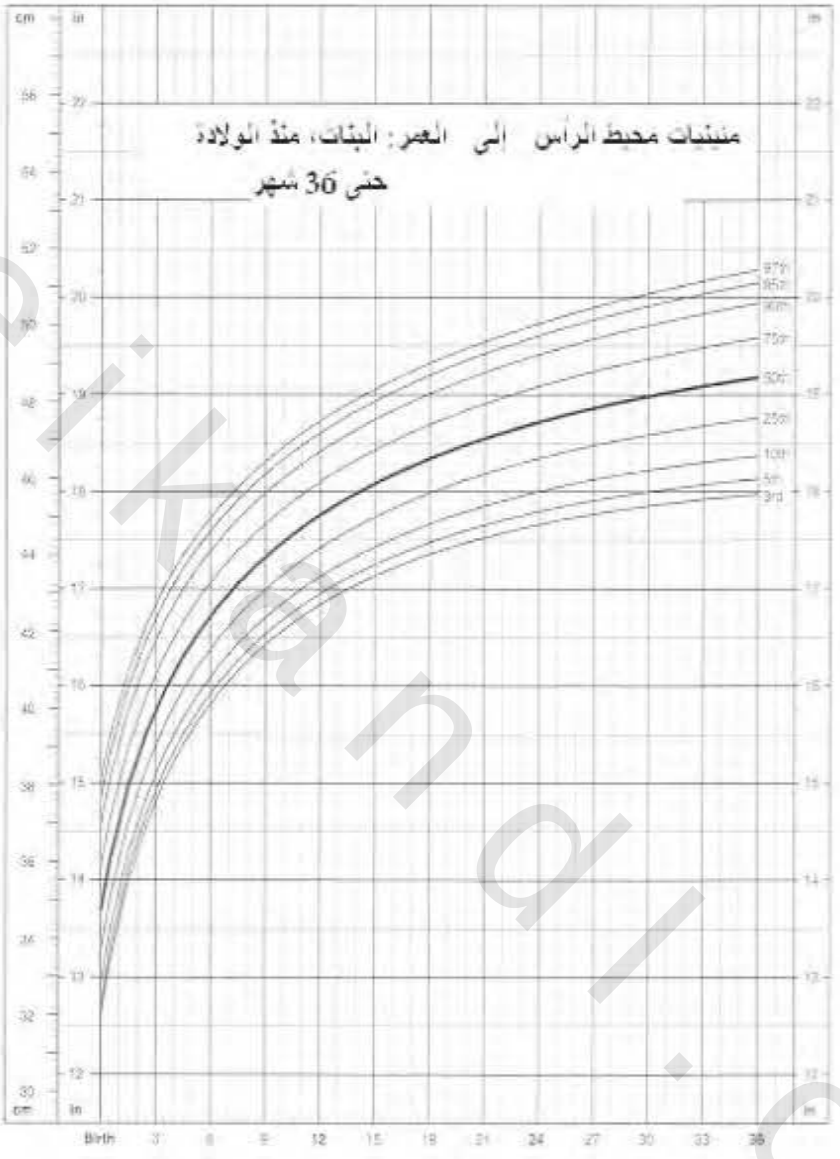
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



العـــــمر (أشهر)

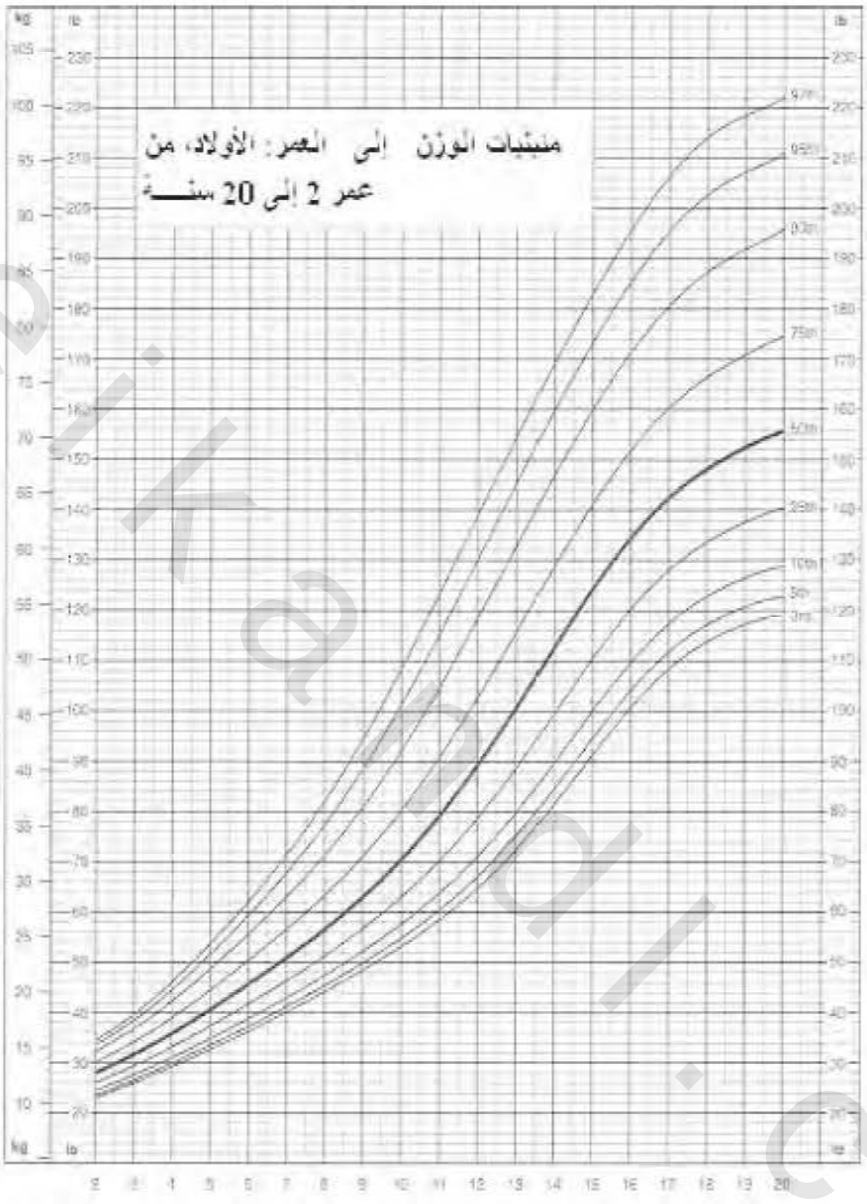
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة

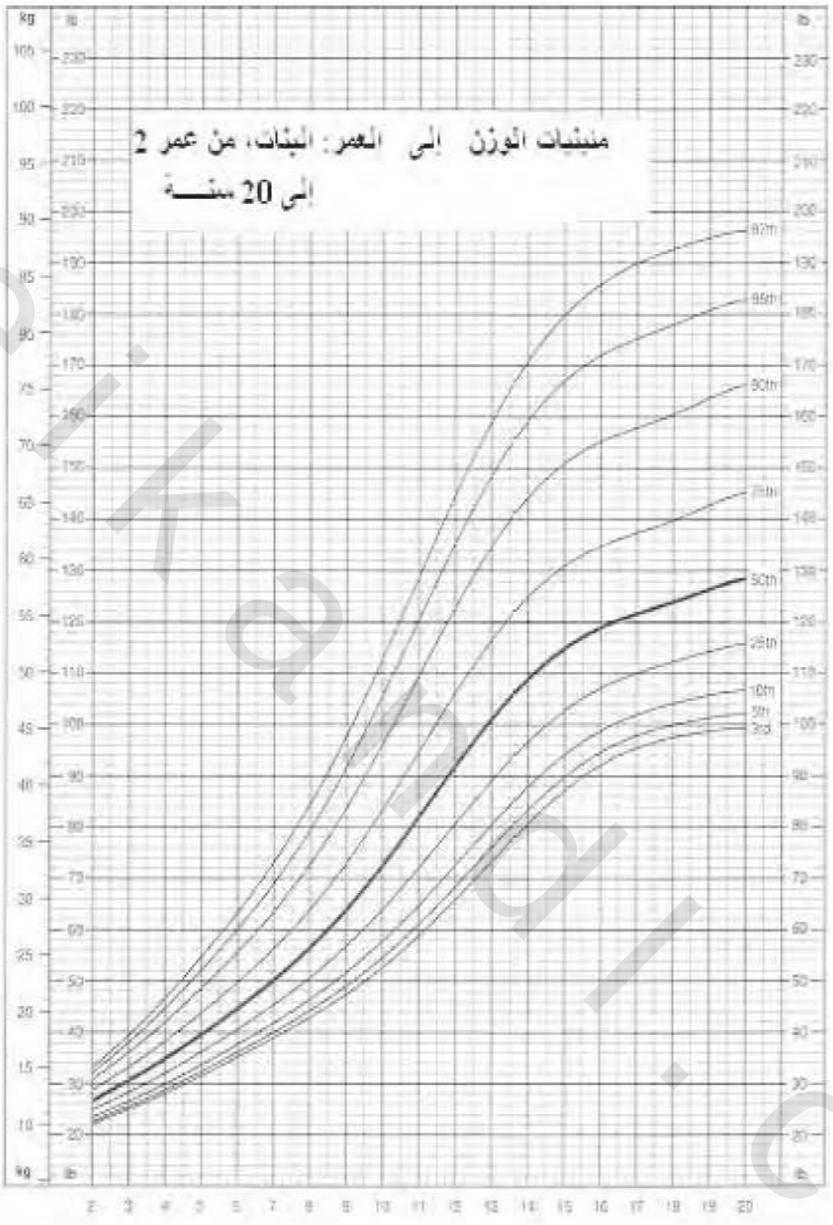


نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



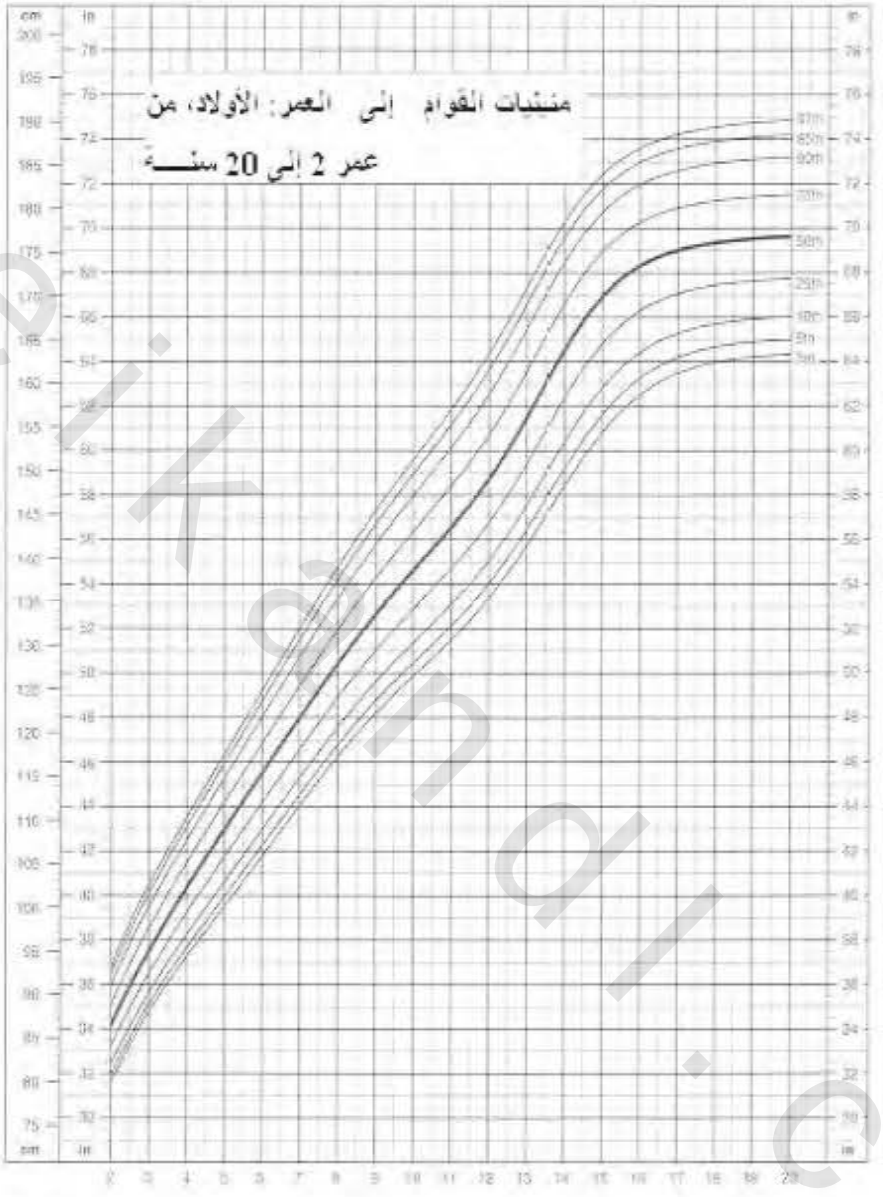
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikan.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



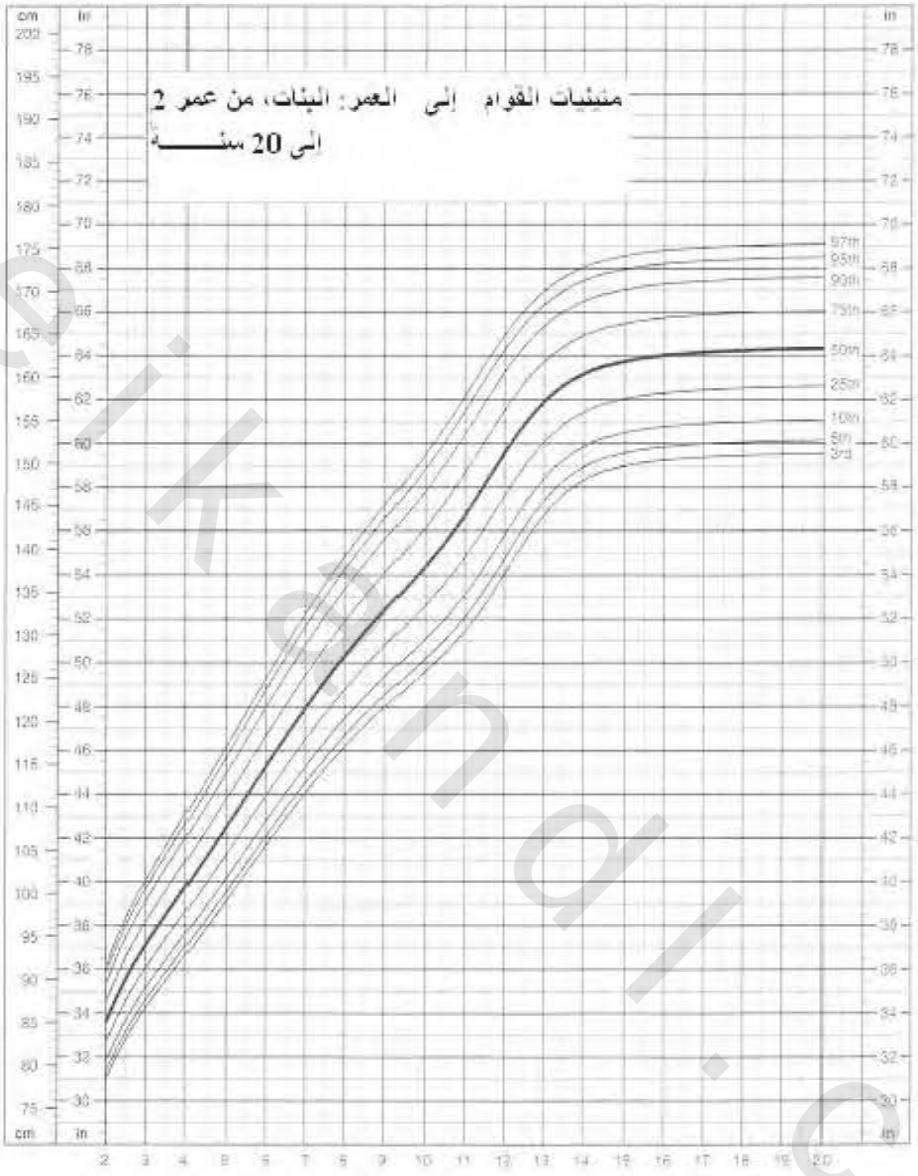
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandi.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة

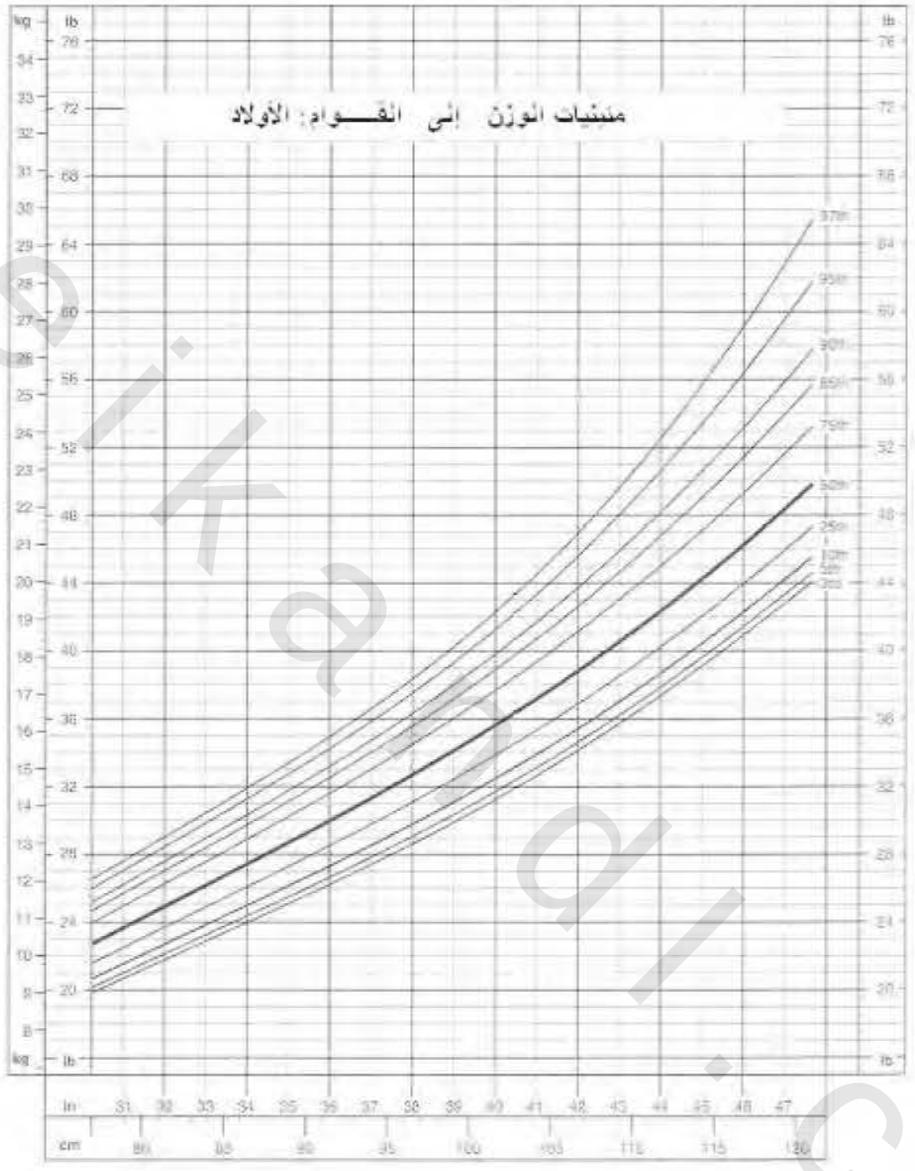


نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

obeikandi.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



القـــــوام

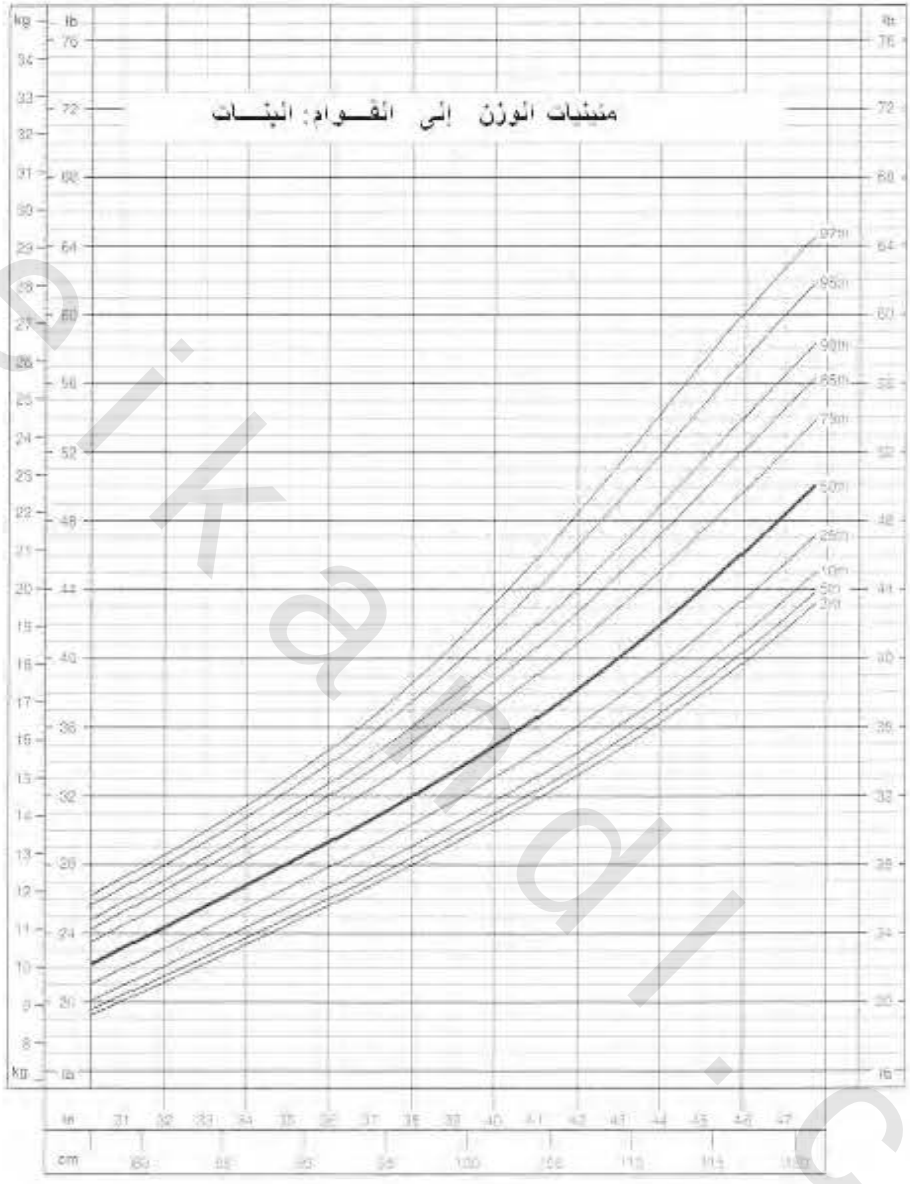
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م (عدلت في ١١ / ٢١/ ٠٠).

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



القـــــــوام

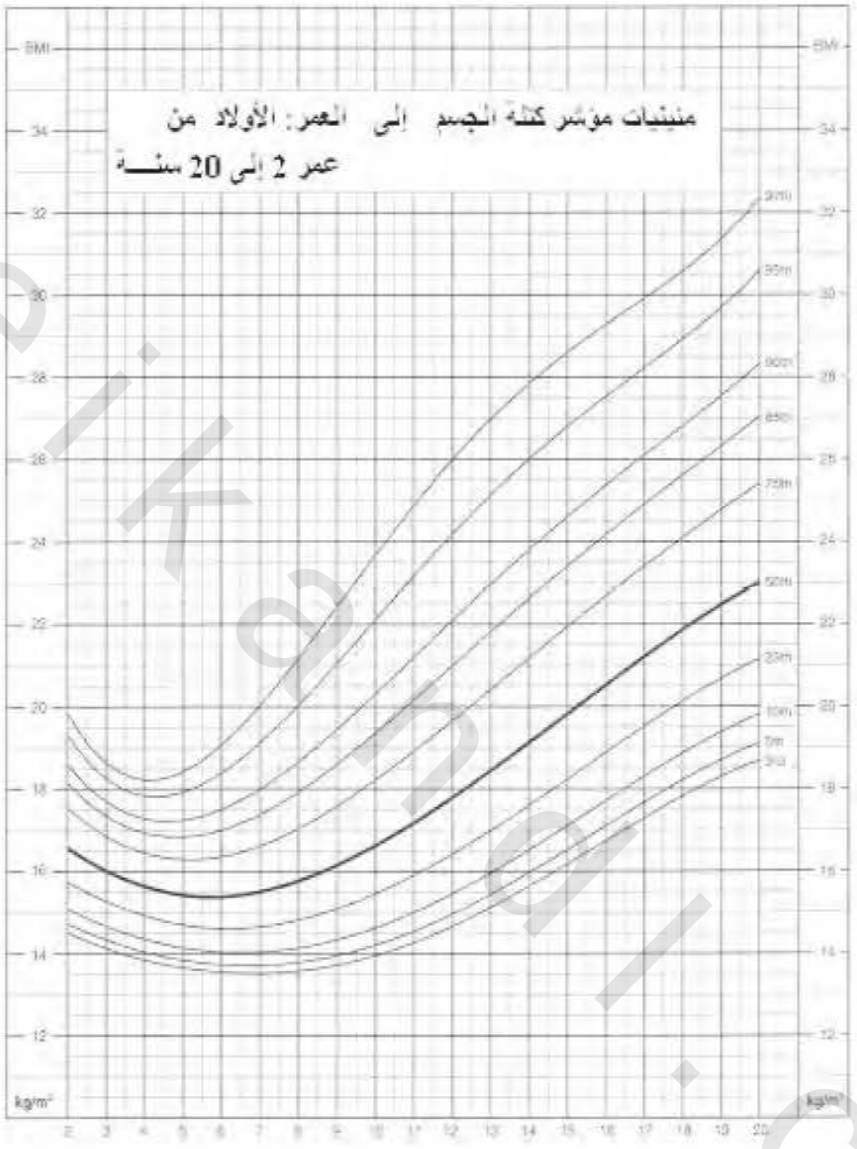
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م (عدلت في ١١ / ٢١/ ٠٠).

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



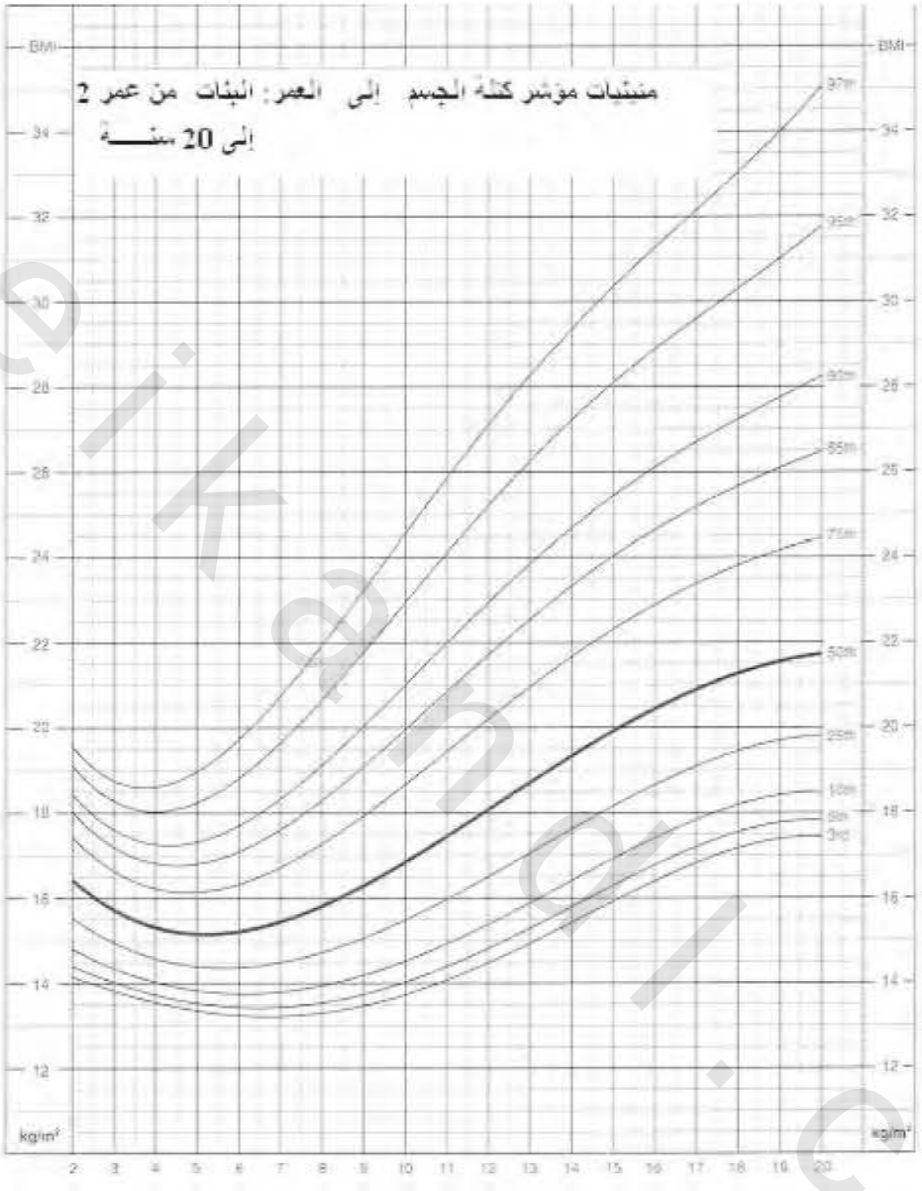
نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طروت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE

obeikandl.com

رسومات CDC البيانية للنمو: الولايات المتحدة



نشرت في ٣٠ مايو، ٢٠٠٠م.

المصدر: طورت بواسطة المركز الوطني للإحصاءات الصحية بالتعاون مع المركز الوطني لمنع الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة (٢٠٠٠م).

obeikandl.com

obeikandl.com

الملحق (ي)

الأنماط الغذائية الثقافية والممارسات الغذائية

ستدرج فقط الأطعمة التي ترتبطُ بهذه المجموعاتِ الثقافيةِ بشكل مُحدّد . قَدْ يَستهلك الأفراد الأطعمة الأمريكية النموذجية أيضاً كتكيّف غذائي، وهذا أمر شائع . لا يُمكن أنْ تصنع فرضيات الأنماطِ الغذائيةِ ، ولكن معرفةَ هذه الأطعمةِ الفريدةِ تُوفر فَهْما عاما لمدى اختيارات الأطعمة المحتملة.

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الأمريكيون الأصليون	طحين الذرة الزرقاء (تجفف حبات الذرة الزرقاء على الأرض) تستخدم لصنع خبز الذرة فطائر الهريسة زلابية الفاكهة (walakshi) الخبز المقلي (عجينة البسكويت المقلية) عصيدة الذرة الترتية منتجات القمح الجاودار الأرز البري	الخرشوف الصبار التفل الحار القطر القراص البصل البطاطا اليقطين القرع البطاطا الحلوة الطماطم الخضار البرية اللفت اليكة	التوت البري المجفف الكرز العنب التوت البلسان فواكه الكاكي الخوخ الراوند	لا توجد في النظام الغذائي التقليدي	الدب الجاموس الغزلان الظباء غزال الموظ الأرنب السنجاب البط الأوز السمان الحبش البري مجموعة متنوعة من الأسماك البقول والمكسرات البذور	الشحم والدهن سكر القيقب الصنوبر السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
شمال أوروبا	الشعير الجنجل الشوفان الأرز الجاودار منتجات القمح	الخرشوف الهليون البنجر براعم البروكسل الملفوف الجزر القرنبيط الكرفس الخيار الباذنجان الشمر الفلفل الأخضر اللفت الكرات الفطر الزيتون البصل البازلاء البطاطا الفجل السبانخ اللفت الجرجير	التفاح المشمش الكرز الكشمش العنب الليمون البطيخ البرتقال الخوخ الكمثرى الخوخ البرقوق التوت الراوند الفراولة	الأجبان (المصنوعة من حليب البقر، والأغنام، والماعز) الزبدة الحليب الكريم الحامض اللبن الزبادي	لحوم البقر الضأن الثور لحم الخنزير الأرانب العجول الغزلان الدجاج البط الأوز الدراج الحمام السمان الحبش وهناك طائفة واسعة من الأسماك والبقول والمكسرات	الزبدة والسمن زيت الزيتون زيت الخضار لحوم الخنزير المملحة العسل السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
جنوب أوروبا	الذرة الأرز منتجات القمح	الجرجير الخرشوف الهلوين البروكلي الملفوف القرنبيط الكرفس الهندباء الخيار الباذنجان الشمر اللفت الكرنب القطر الخردل الزيتون البطاطا السلق اللفت الكوسا	التفاح المشمش الموز الكرز الكباد التمر التين الجريب فروت العنب الليمون الخوخ الكمثرى الأناناس الخوخ الرمان السفرجل البرتقال الزبيب اليوسفي	الأجبان (المصنوعة من حليب البقر، الأغنام، الجواميس، والماعز) الحليب	لحوم البقر الأرنب لحم الضأن لحم الخنزير النقانق لحم العجل الغزلان الدجاج دجاجة الكورنيش البط الأوز الشيكا الحجل والدراج السمان الزغاليل الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك والمحار البقوليات المكسرات	الزبدة ولحم الخنزير دهون الدجاج زيت بذور الكتان شحم الخنزير زيت الزيتون ولحم الخنزير المملح الزيوت النباتية العسل السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
وسط أوروبا و الروسية	الشعير القمح الذرة الدخن الشوفان نشا البطاطا الأرز الجاودار منتجات القمح	الهليون البنجر براعم البروكسل الملفوف الجزر القرنبيط الكرفس السلق الخيار الباذنجان الهندباء الكرنب الكراث الفطر الزيتون البصل الجزر الأبيض الفلفل البطاطا الفجل الحميض السبانخ اللفت	التفاح المشمش ومجموعة متنوعة من التوت الكشمش التمور العنب الجريب فروت الليمون البطيخ البرتقال الدراق الكمثرى الخوخ البرقوق السفرجل الزبيب الراوند الفراولة	المخيض الجبن الزبدة الحليب الكريم الحامض اللبن الزبادي	لحوم البقر الخنزير الأرانب لحم الضأن لحم الخنزير النقانق لحم العجل الغزلان الدجاج دجاج الكورنيش البط الأوز شكا الحجل والدراج السمان الزغاليل الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك والمحار البقوليات المكسرات	الزبدة لحم الخنزير دهون الدجاج زيت بذور الكتان شحم الخنزير زيت الزيتون لحم الخنزير المملح الزيوت النباتية العسل السكر دبس السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الأمريكيون من أصل إفريقي (جنوب الولايات المتحدة)	البسكويت خبز الذرة (كخبز الملعقة) رغيف الذرة ذرة الجراء الفريك الأرز	القرنبيط الملفوف الذرة الخضار الورقية بما في ذلك خضار الهندباء اللفت الخردل الأخضر الكرنب اللفت البامية القرع البطاطا السبانخ الكوسا البطاطا الطماطم بطاطا اليام	التفاح الموز التوت عصائر الفاكهة الخوخ البطيخ	المخيض بعض الجبن	لحم البقر ولحم الخنزير ومنتجاته كالسكرابل (الذرة ولحم الخنزير) نقانق سجق (أمعاء الخنزير) لحم الخنزير وأقدامه وآذان الخنازير اللحوم والدواجن المقلية لحوم الأعضاء (الكلى، والكبد، واللسان، والأمعاء) الأسماك (سمك السلور، وجراد البحر، والسلمون، والجمبري، والتونة) الضفادع الأرانب السنجاب مجموعة متنوعة من البقول والمكسرات	الزبدة عسل دهن الخنزير الدبس السكر

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
المكسيكية	ذرة (التورتيا، ومسا هارنيا) القمح منتجات الأرز الخبز الحلو	الصبار (توباليس) (calabaza criolla) الفلفل الحار الذرة الجيكاما البصل البازلاء موز الجنة القرع (chayote، والبقطين، الخ....) Tomatillos الطماطم البطاطا جذور اليكة (المنيهوت أو الكاسافا)	الأفوكادو الموز الصبار كارامبولا casimiroa cherimoya جوز الهند جارنادايلا guanabana الجوافة الليمون الليمون الحامض mamey المانجو البطيخ البرتقال البابايا الأناناس الفراولة قصب السكر zapote	الجبن فطيرة الفواكه الكريم الحامض الحليب	لحوم البقر الماعز لحم الخنزير الدجاج الديك الرومي مجموعة الأسماك يتوسع فيها، الجميري مجموعة متنوعة من البقوليات	دهن اللحم البقري شحم الخنزير (مانتيكا) الخنزير المملح كريم منتجات الألبان السكر panocha (خام قصب السكر البني)

ملحق رقم (و)

١٣٢٣

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
أمريكا الوسطى	ذرة (آلس تارن، والترتية) الأرز منتجات القمح	الهليون البنجر الملفوف calabaza Chayote الفلفل الحار الذرة الخيار الباذنجان قلوب النخيل الكرات زهورloroco البصل براعم البكايا موز الجنة البقطين والسبانخ الفلفل الحلو tomatillos الجرجير البطاطا اليكة زهور اليكة	التفاح الأفوكادو الموز جوز الهند العنب الجوافة المانجو وnances البرتقال البابايا فاكهة الباشن pejibaye الأناناس الخوخ الزبيب التمر الهندي اليوسفي zapote	الجبن القشدة الحليب	لحم البقر الإغوانا السحالي لحم الخنزير الغزلان الدجاج البط الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك، والمحار البقوليات	الزبدة زيوت الخضراوات زبدة العسل السكر شراب السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
جزر الكاريبي	خبز الكساڤا دقيق الذرة (surrulitos) الشوفان الأرز منتجات القمح	Arracacha الأروروت البازلاء سوداء العين الملفوف calabaza Callaloo المنيهوت تشيليز الذرة الخيار الباذنجان malangas البامية البصل قلوب النخيل الفلفل الفجل السبانخ السكواش البطاطا الحلوة القلقاس اليام	Acrola الكرز Akee الأفوكادو الموز خبز الفاكهة الأترج جوز الهند cocoplum الكشمش جارنادايلا الجريب فروت الجوافة uanabana الكنكايا kumquats الليمون الليمون الحامض mamey المانجو البرتقال الباباي الأناناس الموز الرمان الزبيب sapodilla قصب السكر التمر الهندي	الجبن الحليب	لحم البقر الماعز لحم الخنزير الدجاج الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك ، والمحار والبقوليات	الزبدة زيت جوز الهند شحم الخنزير زيت الزيتون منتجات قصب السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الكوبية و بورتوريكو	الأرز الموز الأخضر النشوي (الموز) الذي عادة ما يقلى	البنجر خبز الفواكه chayote الفلفل الحار الباذنجان البصل بطاطا (اليوكا) اليام الأبيض (boniato)	جوز الهند الجوافة المانجو البرتقال (الحلو والمر) الخوخ المجفف معجون المانجو	فطيرة الفواكه الجبن الجاف (queso دي مانو)	الدجاج والسمك و(بجميع أنواعها بما في ذلك المحضرة، والمدخنة، والأسماك المملحة والمعلبة، والطازجة) المحار البقوليات (بجميع أنواعها وخاصة الفاصوليا السوداء) لحم الخنزير(المقلي) السجق (chorizo) مخ العجل ولسان البقر	زيت الزيتون الفول السوداني شحم الخنزير جوز الهند

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
أمريكا الجنوبية	القطيفة (الذرة والأرز والكينوا) منتجات القمح	Ahipa arracacha calabaza والمنيهوت الفلفل الأخضر قلوب النخيل اللفت البامية الأوكا البصل الروزيلا الكوسا البطاطا الحلوة yacon اليام	الأفوكادو abiu acerola التفاح الموز كاميتيو casimiroa cherimoya feijoa الجوافة العنب الكيكي jabitocaba الليمون الليمون الحامض lulo mammea والمانجو والبطيخ والبرتقال وثمار النخيل الباباياو ثمرة زهرة الآلام الخوخ والأناناس pitanga سفرجل sapote الفراولة	الجبن الحليب	لحوم البقر، والضفادع، والماعز، والخنازير، وغينيا ، واللاما لحم الضأن الأرانب الدجاج البط الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك ، والمحار المكسرات	زيت النخيل زيت الزيتون قصب السكر الزبدة السكر البني العسل

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الصينية	الأرز والمنتجات ذات العلاقة (الطحين، والكعك ، والشعرية) المعكرونة المصنوعة من الشعير، والذرة والدخن القمح والمنتجات ذات العلاقة (الخبز، والشعرية، والمعكرونة، والشعرية محشوة ملأت الكعك [القوس]	براعم الخيزران الكرنب (تايا) الكرفس اللفت الصيني زنبق اليوم المجفف الفطر الجاف (Black Juda) الخضر الورقية بما في ذلك الخضراوات اللفت الجرجير الخردل الخضر (جاي تشوي) السلق (بوك تشوي) الخضر قطيفة (بين تشوي) الصينية القرنبيط (جاي الشبكة المحلية) الباذنجان الدرنات لوتس البامية الثلوج البازلاء الخضروات المقلية (تشاو بوك) جذور القلقاس الفجل الأبيض (daikon) البطاطا الفاصوليا اليام	التفاح الموز حليب التفاح وجوز الهند التمور اللونجان التين العنب kumquats الجير الليتشي المانجو الشمام البرتقال البابايا ثمرة زهرة الباشن الخوخ الكاكي الأناناس الخوخ الرمان pomelos اليوسفي البطيخ	حليب (البقر والجاموس، وحليب الصويا)	لحوم البقر، والضأن، والخنزير الدجاج البط السمان مجموعة كبيرة متنوعة من الأسماك ، والمحار البقول والمكسرات	شحم الخنزير الفول السوداني فول الصويا السمسم الارز الزيت العسل الأرز أو الشعير الملت سكر النخيل الذرة السكر عصير قصب السكر المجفف

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
اليابانية	الأرز ومنتجاته طحين الأرز (mochiko) الشعرية (comen / النودلز) الحنطة السوداء الدخن	الخرشوف الهليون براعم الخيزران (takenoko) الأرقطيون (gobo) الملفوف(تابا) الباذنجان الفجل (الوسابي) mizuna الفطر (شيتاكي ، matsutake ،ناميكو) البقدونس اليابانية (سيري) زهرة اللوتس الجذر (renkon) مخلل الملفوف (kimchee) مخلل الخضار والأعشاب البحرية (laver ، والنوري، والأكامي ، والكومبو) الثلوج البازلاء ، السبانخ البطاطا الحلوة حساء الخضار (mizutaki) الجرجير الفجل الأبيض (daikon)	التفاح Pearlike (ناسي) المشمش الموز الكرز التين الجريب فروت (yuzu) kumquats الليمون الليمون الحامض الكاكي الخوخ الأناناس الفراولة اليوسفي (mikan)	الحليب الزبدة الأيس كريم	لحوم البقر، والغزلان، ولحم الضأن، ولحم الخنزير، والأرانب، والعجول الأسماك والمحار بما في ذلك السمك المجفف عظام السمك النيئ (الساشيمي) كعكة السمك (kamaboko) مجموعة متنوعة من الدواجن (الدجاج، والبط والإوز، والديك الرومي) البقوليات (الفاصوليا السوداء، والفاصوليا الحمراء، وفول الصويا، والتوفو، وفول الصويا المخمرة ، والبراعم)	شحم الخنزير الصويا السمسم بذور اللفت زيت الأرز العسل السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الكورية	الشعير الحنطة السوداء الدخن الأرز منتجات القمح	براعم الخيزران براعم الفاصوليا البنجر الكرنب الثوم المعمر الأقحوان القمير الباذنجان السرخس البصل الأخضر الفلفل الأخضر ، الكرات جذور اللوتس الفطر البصل بريلا الأعشاب البحرية السبانخ البطاطا الحلوة اللفت كستناء الماء الجرجير الفجل الأبيض	التفاح الكمثرى الآسيوية الكرز التمور العنب البطيخ البرتقال الكمثرى الكاكا الخوخ اليوسفي	القليل جداً، إن وجد استهلاك	لحوم البقر ذيل الثور لحم الخنزير، والدجاج، والدراج ، مجموعة متنوعة من الأسماك ، والمحار، البقول المكسرات	زيت بذور السمسم الزيوت النباتية العسل السكر

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
الفلبينية	المكرونة الأرز طحين الأرز (mochiko) الشعرية المحشوة الخبز الأبيض (دي سال)	القلقيفة براعم الخيزران البنجر جذور الأرقطيون المنيهوت الكرفس الصيني الخضار الورقية (salvyot و malunggay) الباذنجان الثوم الفلفل الأخضر قلوب النخيل الفول القطر الكراث البامية البصل البطاطا الحلوة (camotes) اللفت المحاصيل الجذرية (جابي)	التفاح الأفوكادو الموز الحنظل (ampalaya) الخبز وجوز الهند الجوافة الكاكايا الليمون المانجو البابايا (التمر الهندي) pomelos الرامبوتان الراوند فاكهة النجم التمر الهندي (tangelo naranghita) البطيخ	الجبن الأبيض حليب البقر أو الماعز المبخر حليب الصويا	لحوم البقر، والكارابلو، والماعز لحم الخنزير القرود لحوم الاعضاء الأرانب الأسماك الأسماك المجففة (dilis) البيض (lumpia) صلصة السمك alamang) (bagoong البقول مثل: فول المونج براعم الفاصوليا الحمص فول الصويا الخثارة	زيت جوز الهند شحم الخنزير الزيوت النباتية السكر الأبيض والبني جوز الهند العسل

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
سكان جزر المحيط الهادئ	الأرز منتجات القمح	المادة النشوية الحنظل جذور الأرقطيون الملفوف الجزر المنيهوت daikon الباذنجان السراخس الفلفل الأخضر الفجل الجوت الكرنب الكراث جذور اللوتس الخردل الاخضر البصل الأخضر الأعشاب البحرية السبانخ اليسحق البطاطا الحلوة القلقاس اليام	Acerola الكرز التفاح المشمش الأفوكادو الموز ثمر شجرة الخبز جوز الهند الجوافة الكاكايا البرتقال الإسكدنيا المانجو البطيخ البابايا ثمرة زهرة الباشن الخوخ الكمثرى الأناناس البرقوق الفراولة التمرهندي	القليل جدا، إن وجد استهلاك	لحم البقر الخنزير الدجاج البط الزغاليل الديك الرومي مجموعة متنوعة من الأسماك القشريات البقوليات	الزبدة زيت جوز الهند شحم الخنزير زيت السمسم الزيوت النباتية السكر

obeikandl.com

ملحق رقم (و)

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
جنوب آسيا	الأرز القمح الحنطة الذرة الشامية الدخن منتجات الذرة	Agathi الزهور الخرشوف القطيفة براعم الخيزران البنجر الحنظل براعم البروكسل الملفوف الكرنب الخيار الباذنجان زهرة اللوتس الجذر المنيهوت الفطر البامية زهورpandanus الموز نخيل الساغو السبانخ الكوسا اللفت البطاطا الكستناء الماء convolus زنبق الماء	التفاح المشمش الأفوكادو الموز جوز الهند التمور التين العنب الجوافة والكيكا الليمون الحامض الليتشي أكي دنيا المانجو البطيخ nongus البرتقال البابايا الخوخ الكمثرى pme التفاح الخوخ الرمان pomelos الثمرة النجمية اليوسفي البطيخ	الحليب (المنتجات المخمرة والمبخرة) الجبن الحلويات التي أساسها الحليب	لحوم البقر الماعز الضأن الخنزير الدجاج البط مجموعة متنوعة من الأسماك والمأكولات البحرية البقوليات المكسرات	زيت جوز الهند السمن زيت الخردل زيت الفول السوداني زيت بذور السمسم زيت عباد الشمس قصب السكر دبس السكر

obeikandl.com

الأنماط الغذائية الثقافية						
الثقافة	مجموعة الخبز الحبوب الأرز المكرونة	مجموعة الخضار	مجموعة الفواكه	مجموعة الحليب الألبان الأجبان	مجموعة اللحوم الدواجن الأسماك الحبوب الجافة البيض المكسرات	الدهون الزيوت الحلويات
اليهودية (سواء الثقافية والديانة اليهودية)	الخبز جريش الحنطة السوداء (كاشا) فطائر تقدم مع وجبة matzoh كرات أو (knaidelach) البيض والخبز (شلاح) المعكرونة بطاطا البودنغ (kugel) كريب بالجبن و / أو الفاكهة (blintz) الخبز غير المختمر أو الكسر الكبيرة المصنوعة من دقيق القمح والمياه (matzoh)	فطائر البطاطس (latkes) يخنة الخضار التي تقدم مع البطاطا الحلوة، والجزر، والخوخ ، وأحيانا صدر الحيوان (tzimmes) حساء الشمندر	–	–	خليط من السمك على شكل كرات ومسلوق (أسماك gefilte) سمك السلمون المدخن (lox)	دهن الدجاج

Data from Kittler PG, Sucher KP: Food and culture, ed 4, Belmont, CA, 2004, Brooks/Cole, a division of Thomson Learning; and Grodner M, Long S, De Young S Foundations and clinical applications of nutrition: a nursing approach, ed 3, St Louis, 2004, Mosby.

obeikandi.com

الممارسات الغذائية الدينية								
	سبتية اليوم السابع	البوذية	الأرثوذكسية الشرقية	الهندوسية	اليهودية	المورمونية	الاسلام	الكاثوليكية الرومانية
لحم بقر		تتجنب بكثير من الورع.		تحظر أو تمنع بشدة.				
لحم الخنزير	تحظر أو تمنع بشدة.	تتجنب بكثير من الورع.		تتجنب بكثير من الورع.	تحظر أو تمنع بشدة.		تحظر أو تمنع بشدة.	
كل اللحوم	تتجنب بكثير من الورع.	تتجنب بكثير من الورع.	مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.	تتجنب بكثير من الورع.	مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.		مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.	مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.
البيض/ الألبان	تسمح لكن تتجنب في بعض الاحتفالات.	تسمح لكن تتجنب في بعض الاحتفالات.	مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.		مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.			
الأسماك	تتجنب بكثير من الورع.	تتجنب بكثير من الورع.	مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.		مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.			
المحار	تحظر أو تمنع بشدة.	تتجنب بكثير من الورع.	تسمح لكن تتجنب في بعض الاحتفالات.		تحظر أو تمنع بشدة.			
اللحوم والألبان في الوجبة نفسها					تحظر أو تمنع بشدة.			
الأطعمة المخمرة					مسموح بها ولكن تطبق بعض القيود.			
طقوس ذبح الحيوانات					ممارسة.		ممارسة.	
الكحول	تحظر أو تمنع بشدة.			تتجنب بكثير من الورع.		تحظر أو تمنع بشدة.	تحظر أو تمنع بشدة.	
الكافيين	تحظر أو تمنع بشدة.					تحظر أو تمنع بشدة.	تتجنب بكثير من الورع.	

From Kittler PG, Sucher KP, Food and culture, ed 4, Belmont, CA، 2004, Brooks/Cole، A division of Thomson Learning.

obeikan.com

obeikandl.com

إجابات أسئلة التحدي في الفصول

الفصل ١

صحيح - خطأ

١- صحيح

٢- خطأ

٣- خطأ

الاختيار من متعدد

١- أ

٢- د

٣- أ

الفصل ٢

صحيح - خطأ

١- خطأ

٢- صحيح

٣- خطأ

٤- صحيح

٥- خطأ

٦- صحيح

الاختيار من متعدد

١- د

٢- ب

٣- د

الفصل ٣

صحيح - خطأ

١- خطأ

٢- صحيح

٣- خطأ

٤- خطأ

٥- صحيح

الاختيار من متعدد

١- أ

٢- د

٣- ب

الفصل ٤

صحيح - خطأ

١- خطأ

٢- صحيح

٣- خطأ

٤- خطأ

٥- خطأ

٦- خطأ

٧- صحيح

٨- صحيح

٩- صحيح

١٠- صحيح

الاختيار من متعدد

١- أ

٢- د

٣- ج

الفصل ٥

صحيح - خطأ

١- خطأ

٢- صحيح

٣- خطأ

٤- صحيح

٥- خطأ

٦- خطأ

٧- صحيح

الاختيار من متعدد

١- د

٢- أ،ج،د

٣- ج

٤- ب

٥- أ

الفصل ٦

صحيح - خطأ

١- خطأ

٢- خطأ

٣- صحيح

٤- خطأ

٥- خطأ

الاختيار من متعدد

١- ب

٢- ج

٣- ج

٤- ج

obeikandl.com

٥- د
٦- ج

الفصل ٧

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- صحيح
٤- خطأ
٥- صحيح
٦- صحيح

الاختيار من متعدد

١- ج
٢- ج
٣- د

الفصل ٨

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- صحيح
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- خطأ
٦- خطأ
٧- خطأ

الاختيار من متعدد

١- ج
٢- أ
٣- ب

الفصل ٩

التوصيل

١- ز
٢- خ
٣- س
٤- أ
٥- ع
٦- ب
٧- ح
٨- د
٩- ذ
١٠- ط
١١- ث
١٢- ش
١٣- ر
١٤- ت
١٥- ج
١٦- غ

الفصل ١٠

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- خطأ
٦- خطأ
٧- صحيح
٨- صحيح
٩- صحيح
١٠- صحيح

الاختيار من متعدد

١- أ
٢- د
٣- ب
٤- د

الفصل ١١

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- خطأ
٥- خطأ

الاختيار من متعدد

١- د
٢- ج
٣- ب

الفصل ١٢

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- خطأ
٥- صحيح
٦- خطأ

الاختيار من متعدد

١- د
٢- ج
٣- ب، د
٤- أ، ب، ج، د

الفصل ١٣

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- خطأ
٦- خطأ
٧- خطأ
٨- صحيح

الاختيار من متعدد

١- أ، ب، ج، د
٢- ج

الفصل ١٤

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- صحيح
٣- صحيح

obeikandi.com

٤- صحيح
٥- خطأ
٦- خطأ

الاختيار من متعدد

١- د
٢- أ،ج،د
٣- أ،ب
٤- ب
٥- ج

الفصل ١٥

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- صحيح
٤- صحيح
٥- خطأ

الاختيار من متعدد

١- أ،ب،ج،د
٢- أ
٣- ب

الفصل ١٦

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- صحيح
٤- خطأ
٥- خطأ
٦- صحيح
٧- صحيح
٨- خطأ
٩- صحيح

الاختيار من متعدد

١- ب
٢- د
٣- أ،ب،ج
٤- أ،ج
٥- ج

الفصل ١٧

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- خطأ
٣- صحيح
٤- خطأ
٥- خطأ
٦- خطأ
٧- خطأ

الاختيار من متعدد

١- أ،ب،ج،د
٢- أ،ب،ج،د
٣- أ،ب،ج،د
٤- أ،د

الفصل ١٨

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- خطأ
٥- خطأ
٦- صحيح
٧- صحيح
٨- صحيح
٩- صحيح

الاختيار من متعدد

١- د
٢- ب
٣- ج
٤- ب

الفصل ١٩

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- خطأ
٥- صحيح
٦- صحيح
٧- صحيح
٨- خطأ
٩- خطأ
١٠- خطأ

الاختيار من متعدد

١- ب،ج
٢- أ،ج
٣- أ

الفصل ٢٠

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- صحيح
٦- صحيح
٧- صحيح
٨- خطأ
٩- خطأ

الاختيار من متعدد

١- ج
٢- أ،ب،ج،د

الفصل ٢١

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- خطأ
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- صحيح
٦- خطأ

obeikandl.com

٧- صحيح
٨- خطأ
٩- صحيح
١٠- صحيح

الاختيار من متعدد

١- ب،د
٢- ب،ج،د
٣- أ،ب،ج

الفصل ٢٢

صحيح - خطأ

١- صحيح
٢- صحيح
٣- خطأ
٤- صحيح
٥- صحيح
٦- خطأ
٧- خطأ
٨- خطأ
٩- صحيح
١٠- صحيح

الاختيار من متعدد

١- أ
٢- ب
٣- أ
٤- أ،ب،ج،د
٥- أ،ب،ج،د

الفصل ٢٣

صحيح - خطأ

١- خطأ
٢- صحيح
٣- صحيح
٤- خطأ
٥- صحيح
٦- خطأ
٧- خطأ
٨- خطأ
٩- صحيح
١٠- صحيح

الاختيار من متعدد

١- ب
٢- ج
٣- ب
٤- أ
٥- د
٦- ب
٧- د
٨- د
٩- أ

obeikandi.com