נתונים שימושיים

רשימת אלרגנים		חישוב ערך קלורי לפי מקדמי המרה (קק"ל לגרם)		רשימת רכיבי מידע תזונתי		קצובה יומית מומלצת לויטמינים ומינרלים RDA			קצובה יומית מירבית לויטמינים ומינרלים
				רכיב	יחידות	ויטמין/מינרל	גברים בני 25- 50 שנה	נשים בנות 25- 50 שנה	
חלב		חלבונים	4	**אנרגיה**	**קק"ל**	A רטינול	1000 מק"ג (3300 יחב"ל)	800 מק"ג (2600 יחב"ל)	3000 מק"ג (10,000 יחב"ל)
ביצים		פחמימות זמינות	4	**חלבון**	**גרם**	**בטא קרוטן**	לא נקבע	לא נקבע	18 מ"ג (30,000 יחב"ל)
דגים		שומנים	9	**פחמימות**, מתוכן:	**גרם**	B1 תיאמין	1.5 מ"ג	1.1 מ"ג	200 מ"ג
סרטנים (crustacean)		רב כהלים	2.4	סוכרים	גרם	B2 ריבופלאבין	1.7 מ"ג	1.3 מ"ג	200 מ"ג
רכיכות		כוהל (אתנול)	7	סיבים	גרם	B3 חומצה ניקוטינית	19 מ"ג	15 מ"ג	200 מ"ג
אגוזים	שקד	חומצות אורגניות	3	**שומן**, מתוכו:	**גרם**	B5 חומצה פנטוטנית	7 מ"ג	7 מ"ג	250 מ"ג
	אגוז ברזיל			שומן רווי	גרם	B6 פירידוקסין	2 מ"ג	1.6 מ"ג	200 מ"ג
	אגוז קשיו			שומן טראנס	גרם	B12 **ציאנוקובאלאמין**	2 מק"ג	2 מק"ג	2000 מק"ג
	ערמונים			**כולסטרול**	**מ"ג**	חומצה פולית -פולאצין	200 מק"ג	180 מק"ג	200 מק"ג
	אגוז קוקוס			**נתרן**	**מ"ג**	C – חומצה אסקורבית	60 מ"ג	60 מ"ג	1000 מ"ג
	אגוז לוז					ביוטין – ויטמין H	100 מק"ג	100 מק"ג	1000 מק"ג
	אגוז מקדמיה					D - קלציפרול	15 מק"ג (600 יחב"ל)	15 מק"ג (600 יחב"ל)	25 מק"ג (1000 יחב"ל)
	אגוז פקאן					E – שווי טוקופרול	10 מ"ג (15 יחב"ל)	8 מ"ג (12 יחב"ל)	600 מ"ג (900 יחב"ל)
	צנובר					K1	80 מק"ג	65 מק"ג	160 מק"ג
	פיסטוק חלבי					סידן	800 מ"ג	800 מ"ג	1600 מ"ג
	אגוז מלך					מגנזיום	350 מ"ג	280 מ"ג	800 מ"ג
						יוד	150 מק"ג	150 מק"ג	300 מק"ג
						ברזל	10 מ"ג	15 מ"ג	36 מ"ג
						אבץ	15 מ"ג	12 מ"ג	50 מ"ג
						פלואור	4 מ"ג	4 מ"ג	5.4 מ"ג
בוטנים						סלניום	70 מק"ג	55 מק"ג	400 מק"ג
חיטה	**תכולת גלוטן לסימון: מעל 20 ppm**					נחושת	3 מ"ג	3 מ"ג	5 מ"ג
שיפון						מנגן	5 מ"ג	5 מ"ג	10 מ"ג
שעורה						כרום	200 מק"ג	200 מק"ג	800 מק"ג
שיבולת שועל						מוליבדן	250 מק"ג	250 מק"ג	500 מק"ג
סויה						נתרן	לא נקבע	לא נקבע	1000 מ"ג
שומשום						אשלגן	לא נקבע	לא נקבע	4000 מ"ג
						זרחן	לא נקבע	לא נקבע	1600 מ"ג