

الأحماض الأمينية



الخضراوات

فلفل اخضر حلو (غير مطبوخ)



الكمية	المتوسط (جم)
١٠٠ لكل جم	١١٩ (جم)
٢٠ سعر حراري	١٠٠
١,٨٦ جم	١١٩
٠,١٧ جم	١٠٠
٤,٦٤ جم	١١٩
١٢ ملجم	١٠٠
٢٤ ملجم	١١٩

قرع كروي برتقالي (غير مطبوخ)



الكمية	المتوسط (جم)
١٠٠ لكل جم	١١٦ (جم)
٢٦ سعرة حرارية	١٠٠
١ جم	١١٦
٠,١ جم	١٠٠
٦,٥ جم	١١٦
١٢ ملجم	١٠٠
٣١ ملجم	١١٦



قرع طويل برتقالي (غير مطبوخ)

الكمية	الصفة	القيمة الغذائية
١ كوب (١٢٧ جم)	الصفة	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
١٩ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
١,١٠ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٢٧ جم	دهون	القيمة الغذائية
٣,٨٨ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٨ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٣٤ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٥٥ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٥٢ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
١٤ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
١٠ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٣٣ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٢٥ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٤٢ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٤٠ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية

قرع طويل اصفر (غير مطبوخ)

الكمية	الصفة	القيمة الغذائية
١ كوب (١٣٠ جم)	الصفة <td>القيمة الغذائية</td>	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية <td>القيمة الغذائية</td>	القيمة الغذائية
١٨ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
١,٢ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٢ جم	دهون	القيمة الغذائية
٣,٨٤ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
١١ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٤٣ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٧٠ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٦٧ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
١٧ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
١٣ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٤٢ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٣٢ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٥٤ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٥١ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية



فجل (غير مطبوخ)

الكمية	الصفة	القيمة الغذائية
١ كوب شرائح (١١٦ جم)	الصفة	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
١٦ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
٠,٦٨ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,١ جم	دهون	القيمة الغذائية
٣,٤ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٩ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٢٠ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٣١ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٣٣ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
١٠ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
١٠ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٣٦ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٩ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٣٥ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٣٨ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية



السبانخ (غير مطبوخ)

الكمية	الصفة	القيمة الغذائية
١ كوب (٣٠ جم)	الصفة	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
٢٣ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
٢,٨٦ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٣٩ جم	دهون	القيمة الغذائية
٣,٦٣ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٣٩ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
١٤٧ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٢٢٣ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
١٧٤ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
٥٣ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
٣٥ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
١٢٩ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
١٠٨ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
١٦١ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
١٦٢ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية





طماطم خضراء (غير مطبوخ)

الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب (١٠٤ جم)	الوصف	الكمية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	السعرات الحرارية
٢٣ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	البروتين
١,٢ جم	البروتين	دهون
٠,٢ جم	دهون	كاربوهيدرات
٠,١ جم	كاربوهيدرات	تربتوفان
٩ ملجم	تربتوفان	ايسوليوسين
٢٩ ملجم	ايسوليوسين	

٤٤ ملجم	ليوسين
٤٤ ملجم	ليسين
١٠ ملجم	ميثيونين
١٦ ملجم	سستين
٣١ ملجم	فينايل الانين
٢١ ملجم	تايروسين
٣١ ملجم	فالين
٢٩ ملجم	ارجنين



كوسا (غير مطبوخ)

الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب شرائح (١٢٤ جم)	الوصف	الكمية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	السعرات الحرارية
١٧ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	البروتين
١,٢١ جم	البروتين	دهون
٠,٣٢ جم	دهون	كاربوهيدرات
٣,١١ جم	كاربوهيدرات	تربتوفان
١٠ ملجم	تربتوفان	ايسوليوسين
٤٤ ملجم	ايسوليوسين	

٧١ ملجم	ليوسين
٦٧ ملجم	ليسين
١٨ ملجم	ميثيونين
١٢ ملجم	سستين
٤٣ ملجم	فينايل الانين
٣٢ ملجم	تايروسين
٥٤ ملجم	فالين
٥١ ملجم	ارجنين

طماطم حمراء (غير مطبوخ)



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب (١٨٠ جم)	الوصف	الكمية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	السعرات الحرارية
١٨ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	البروتين
٠,٨٣ جم	البروتين	دهون
٠,٢ جم	دهون	كاربوهيدرات
٣,٨٩ جم	كاربوهيدرات	تربتوفان
٦ ملجم	تربتوفان	ايسوليوسين
١٨ ملجم	ايسوليوسين	

٢٥ ملجم	ليوسين
٢٧ ملجم	ليسين
٦ ملجم	ميثيونين
٩ ملجم	سستين
٢٧ ملجم	فينايل الانين
١٤ ملجم	تايروسين
١٨ ملجم	فالين
٢١ ملجم	ارجنين

الفلقاس (غير مطبوخ)



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب (٥٦ جم)	الوصف	الكمية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	السعرات الحرارية
١١٢ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	البروتين
١,٥ جم	البروتين	دهون
٠,٢ جم	دهون	كاربوهيدرات
٢٦,٤٦ جم	كاربوهيدرات	تربتوفان
٢٣ ملجم	تربتوفان	ايسوليوسين
٥٤ ملجم	ايسوليوسين	

١١١ ملجم	ليوسين
٦٧ ملجم	ليسين
٢٠ ملجم	ميثيونين
٣٢ ملجم	سستين
٨٢ ملجم	فينايل الانين
٥٥ ملجم	تايروسين
٨٢ ملجم	فالين
١٠٣ ملجم	ارجنين



الجزر (غير مطبوخ)

الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١٠٢ ملجم	ليوسين	١ كوب (٨٩ جم)
١٠١ ملجم	ليسين	لكل ١٠٠ جم
٢٠ ملجم	ميثيونين	السعرات الحرارية
٨٣ ملجم	سستين	٤١ سعرة حرارية
٦١ ملجم	فيينايل الانين	البروتين
٤٣ ملجم	تايروسين	١,٩٣ جم
٦٩ ملجم	فالين	دهون
٩١ ملجم	ارجنين	١,٢٤ جم
		كاربوهيدرات
		٩,٥٨ جم
		تربتوفان
		١٢ ملجم
		ايسوليوسين
		٧٧ ملجم

الزهرة (غير مطبوخ)



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١٠٦ ملجم	ليوسين	١ كوب (٨٩ جم)
٢١٧ ملجم	ليسين	لكل ١٠٠ جم
٢٠ ملجم	ميثيونين	السعرات الحرارية
٢٠ ملجم	سستين	٢٥ سعرة حرارية
٦٥ ملجم	فيينايل الانين	البروتين
٥١ ملجم	تايروسين	١,٩٢ جم
١٢٥ ملجم	فالين	دهون
٨٦ ملجم	ارجنين	١,٢٨ جم
		كاربوهيدرات
		٤,٩٧ جم
		تربتوفان
		٢٠ ملجم
		ايسوليوسين
		٧١ ملجم



الهلبيون (غير مطبوخ)

الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١٢٨ ملجم	ليوسين	١ كوب شرائح (٢٤٥ جم)
١٠٤ ملجم	ليسين	لكل ١٠٠ جم
٣١ ملجم	ميثيونين	السعرات الحرارية
٣١ ملجم	سستين	٢٠ سعرة حرارية
٧٥ ملجم	فيينايل الانين	البروتين
٥٢ ملجم	تايروسين	٢,٢ جم
١١٥ ملجم	فالين	دهون
٩١ ملجم	ارجنين	١,١٢ جم
		كاربوهيدرات
		٣,٨٨ جم
		تربتوفان
		٢٧ ملجم
		ايسوليوسين
		٧٥ ملجم

الملفوف (غير مطبوخ)



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
٤١ ملجم	ليوسين	١ كوب (١٣٤ جم)
٤٤ ملجم	ليسين	لكل ١٠٠ جم
١٢ ملجم	ميثيونين	السعرات الحرارية
١١ ملجم	سستين	٢٥ سعرة حرارية
٣٢ ملجم	فيينايل الانين	البروتين
١٩ ملجم	تايروسين	١,٢٨ جم
٤٢ ملجم	فالين	دهون
٧٥ ملجم	ارجنين	١,٢٨ جم
		كاربوهيدرات
		٥,٨ جم
		تربتوفان
		١١ ملجم
		ايسوليوسين
		٣٠ ملجم



بصل (غير مطبوخ)

ليوسين	٢٥ ملجم
ليسين	٣٩ ملجم
ميثيونين	٢ ملجم
سستين	٤ ملجم
فينايل الانين	٢٥ ملجم
تايروسين	١٤ ملجم
فالين	٢١ ملجم
ارجنين	١٠٤ ملجم

الصف	١ كوب (١٠٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٠ سعرة حرارية
البروتين	١,١ جم
دهون	٠,١ جم
كاربوهيدرات	٩,٣٤ جم
تربتوفان	١٤ ملجم
ايسوليوسين	١٤ ملجم



ملفوف صغير (غير مطبوخ)

ليوسين	١٥٢ ملجم
ليسين	١٥٤ ملجم
ميثيونين	٣٢ ملجم
سستين	٢٢ ملجم
فينايل الانين	٩٨ ملجم
تايروسين	
فالين	١٥٥ ملجم
ارجنين	٢٠٣ ملجم

الصف	١ كوب (٨٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٣ سعرة حرارية
البروتين	٣,٣٨ جم
دهون	٠,٣ جم
كاربوهيدرات	٨,٩٥ جم
تربتوفان	٣٧ ملجم
ايسوليوسين	١٣٢ ملجم



باذنجان (غير مطبوخ)

ليوسين	٦٤ ملجم
ليسين	٤٧ ملجم
ميثيونين	١١ ملجم
سستين	٦ ملجم
فينايل الانين	٤٣ ملجم
تايروسين	٢٧ ملجم
فالين	٥٣ ملجم
ارجنين	٥٧ ملجم

الصف	١ كوب شرائح (١٤٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٥ سعرة حرارية
البروتين	١,٩٢ جم
دهون	٠,١٨ جم
كاربوهيدرات	٥,٨٨ جم
تربتوفان	٩ ملجم
ايسوليوسين	٤٥ ملجم



الباميه (غير مطبوخ)

ليوسين	١٠٥ ملجم
ليسين	٨١ ملجم
ميثيونين	٢١ ملجم
سستين	١٩ ملجم
فينايل الانين	٦٥ ملجم
تايروسين	٨٧ ملجم
فالين	٩١ ملجم
ارجنين	٨٤ ملجم

الصف	١ كوب (٨٢ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٣ سعرة حرارية
البروتين	١,٩٣ جم
دهون	٠,١٩ جم
كاربوهيدرات	٧,٤٥ جم
تربتوفان	١٧ ملجم
ايسوليوسين	٦٩ ملجم



الكمية	الصفة	البروتين	دهون	كاربوهيدرات	تربتوفان	ايسوليوسين
١ كوب (٢٨ جم)	الصف	١,٣٦ جم	٠,١٥ جم	٢,٨٧ جم	٩ ملجم	٨٤ ملجم
لكل ١٠٠ جم	الكمية					
١٥ سعرة حرارية	السعرات الحرارية					
٧٩ ملجم	ليوسين					
٨٤ ملجم	ليسين					
١٦ ملجم	ميثيونين					
١٦ ملجم	سستين					
٥٥ ملجم	فينايل الانين					
٣٢ ملجم	تايروسين					
٧٠ ملجم	فالين					
٧١ ملجم	ارجنين					

الخس



الكمية	الصفة	البروتين	دهون	كاربوهيدرات	تربتوفان	ايسوليوسين
١ كوب شرائح (٩١ جم)	الصف	٢,٨ جم	٠,٣٧ جم	٦,٦٤ جم	٣٣ ملجم	٧٩ ملجم
لكل ١٠٠ جم	الكمية					
٣٤ سعرة حرارية	السعرات الحرارية					
١٢٩ ملجم	ليوسين					
١٣٥ ملجم	ليسين					
٣٨ ملجم	ميثيونين					
٢٨ ملجم	سستين					
١١٧ ملجم	فينايل الانين					
٥ ملجم	تايروسين					
١٢٥ ملجم	فالين					
١٩١ ملجم	ارجنين					

بروكولي (غير مطبوخ)



الكمية	الصفة	البروتين	دهون	كاربوهيدرات	تربتوفان	ايسوليوسين
١ كوب (٥٢ جم)	الصف	٠,٦٥ جم	٠,١١ جم	٣,٦٣ جم	٥ ملجم	٢١ ملجم
لكل ١٠٠ جم	الكمية					
١٥ سعرة حرارية	السعرات الحرارية					
٢٩ ملجم	ليوسين					
٢٩ ملجم	ليسين					
٦ ملجم	ميثيونين					
٤ ملجم	سستين					
١٩ ملجم	فينايل الانين					
١١ ملجم	تايروسين					
٢٢ ملجم	فالين					
٤٤ ملجم	ارجنين					

الخيار



الكمية	الصفة	البروتين	دهون	كاربوهيدرات	تربتوفان	ايسوليوسين
١ كوب (١٠٠ جم)	الصف	١,٨٣ جم	٠,١٩ جم	٧,٣٤ جم	٢٠ ملجم	٧٧ ملجم
لكل ١٠٠ جم	الكمية					
٣٢ سعرة حرارية	السعرات الحرارية					
١٠٩ ملجم	ليوسين					
٩١ ملجم	ليسين					
٢٠ ملجم	ميثيونين					
	سستين					
٥٩ ملجم	فينايل الانين					
٥٣ ملجم	تايروسين					
٨١ ملجم	فالين					
١٣٢ ملجم	ارجنين					

بصل أخضر (غير مطبوخ)

ملوخيه (غير مطبوخ)



الكمية	الصف
١ كوب شرائح (٢٨ جم)	ليوسين ٣٨٨ ملجم
لكل ١٠٠ جم	ليسين ٢١٩ ملجم
٣٤ سعرة حرارية	ميثيونين ٦٥ ملجم
البروتين ٤,٦٥ جم	سستين ٤ ملجم
دهون ٠,٢٥ جم	فينايل الانين ٢١٢ ملجم
كاربوهيدرات ٥,٨ جم	تايروسين ١٤٧ ملجم
٣ ملجم	فالين ٢٤٨ ملجم
٢٢١ ملجم	ارجنين ٢٤٨ ملجم

سلق (غير مطبوخ)



الكمية	الصف
١ كوب (٣٦ جم)	ليوسين ١٣ ملجم
لكل ١٠٠ جم	ليسين ٩٩ ملجم
١٩ سعرة حرارية	ميثيونين ١٩ ملجم
البروتين ١,٨ جم	سستين
دهون ٠,٢ جم	فينايل الانين ١١ ملجم
كاربوهيدرات ٣,٧٤ جم	تايروسين
١٧ ملجم	فالين ١١ ملجم
١٤٧ ملجم	ارجنين ١١٧ ملجم

بقدونس اخضر



الكمية	الصف
١ كوب (٦٠ جم)	ليوسين ٢٠٤ ملجم
لكل ١٠٠ جم	ليسين ١٨١ ملجم
٣٦ سعرة حرارية	ميثيونين ٤٢ ملجم
البروتين ٢,٩٧ جم	سستين ١٤ ملجم
دهون ٠,٧٩ جم	فينايل الانين ١٤٥ ملجم
كاربوهيدرات ٦,٣٣ جم	تايروسين ٨٢ ملجم
٤٥ ملجم	فالين ١٧٢ ملجم
١١٨ ملجم	ارجنين ١٢٢ ملجم

زعتر أخضر



الكمية	الصف
١ ملعقة صغيرة (١ جم)	ليوسين ٢٦٢ ملجم
لكل ١٠٠ جم	ليسين ١٢٦ ملجم
١٠١ سعرة حرارية	ميثيونين
البروتين ٥,٥٦ جم	سستين
دهون ١,٦٨ جم	فينايل الانين
كاربوهيدرات ٢٤,٤٥ جم	تايروسين
١١٤ ملجم	فالين ٣٠٧ ملجم
٢٨٥ ملجم	ارجنين

الفواكة

تفاح



١٣ ملجم	ليوسين
١٢ ملجم	ليسين
١ ملجم	ميثيونين
١ ملجم	سستين
٦ ملجم	فينايل الانين
١ ملجم	تايروسين
١٢ ملجم	فالين
٦ ملجم	ارجنين

١ كوب (١٢٥ جم)	الصف
لكل ١٠٠ جم	الكمية
٥٢ سعرة حرارية	السرعات الحرارية
٠,٢٦ جم	البروتين
٠,١٧ جم	دهون
١٣,٨ جم	كاربوهيدرات
١ ملجم	تربتوفان
٦ ملجم	ايسوليوسين

افوكادو



١٤٣ ملجم	ليوسين
١٣٢ ملجم	ليسين
٣٨ ملجم	ميثيونين
٢٧ ملجم	سستين
٩٧ ملجم	فينايل الانين
٤٩ ملجم	تايروسين
١٠٧ ملجم	فالين
٨٨ ملجم	ارجنين

١ كوب (١٥٠ جم)	الصف
لكل ١٠٠ جم	الكمية
١٦٠ سعرة حرارية	السرعات الحرارية
٢ جم	البروتين
١٤,٦٦ جم	دهون
٨,٥٣ جم	كاربوهيدرات
٢٥ ملجم	تربتوفان
٨٤ ملجم	ايسوليوسين

نعناع اخضر



٢٨١ ملجم	ليوسين
١٦١ ملجم	ليسين
٥٣ ملجم	ميثيونين
٤١ ملجم	سستين
١٩١ ملجم	فينايل الانين
١٨٧ ملجم	تايروسين
١٨٧ ملجم	فالين
١٧٣ ملجم	ارجنين

١ ملعقة كبيرة (٣,٢ جم)	الصف
لكل ١٠٠ جم	الكمية
٧٠ سعرة حرارية	السرعات الحرارية
٣,٧٥ جم	البروتين
٠,٩٤ جم	دهون
١٤,٨٩ جم	كاربوهيدرات
٥٨ ملجم	تربتوفان
١٥٤ ملجم	ايسوليوسين

تين



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
حبة صغيرة (٤٠ جم)	الوصف	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
٧٤ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
٠,٧٥ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٣ جم	دهون	القيمة الغذائية
١٩,١٨ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٦ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٢٣ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٣٣ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٣٠ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
٦ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
١٢ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
١٨ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٣٢ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٢٨ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
١٧ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية

جريب فروت



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
حبة صغيرة (١٠٠ جم)	الوصف	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
٣٢ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
٠,٦٩ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,١ جم	دهون	القيمة الغذائية
٨,٤١ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٦ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٧ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
١٢ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
١٦ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
٦ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
٦ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٣٨ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٦ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
١٢ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٧٠ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية

المشمش



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب شرائح (١٥٥ جم)	الوصف	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
٤٨ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
١,٤ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٣٩ جم	دهون	القيمة الغذائية
١١,١٢ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
١٥ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٤١ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٧٧ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٩٧ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
٦ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
٣ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٥٢ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٢٩ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٤٧ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٤٥ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية

الموز



الكمية	الوصف	القيمة الغذائية
١ كوب (٢٥٥ جم)	الوصف	القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ جم	الكمية	القيمة الغذائية
٨٩ سعرة حرارية	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
١,٠٩ جم	البروتين	القيمة الغذائية
٠,٣٣ جم	دهون	القيمة الغذائية
٢٢,٨٤ جم	كاربوهيدرات	القيمة الغذائية
٩ ملجم	تربتوفان	القيمة الغذائية
٢٨ ملجم	ايسوليوسين	القيمة الغذائية
٦٨ ملجم	ليوسين	القيمة الغذائية
٥٠ ملجم	ليسين	القيمة الغذائية
٨ ملجم	ميثيونين	القيمة الغذائية
٩ ملجم	سستين	القيمة الغذائية
٤٩ ملجم	فينايل الانين	القيمة الغذائية
٩ ملجم	تايروسين	القيمة الغذائية
٤٧ ملجم	فالين	القيمة الغذائية
٤٩ ملجم	ارجنين	القيمة الغذائية

شمام



٢٩ ملجم	ليوسين	الصف	١ كوب (١٦٠ جم)
٣٠ ملجم	ليسين	الكمية	لكل ١٠٠ جم
٢١ ملجم	ميثيونين	السرعات الحرارية	٣٤ سعرة حرارية
٢ ملجم	سستين	البروتين	٠,٨٤ جم
٢٣ ملجم	فينايل الانين	دهون	٠,١٩ جم
١٤ ملجم	تايروسين	كاربوهيدرات	٨,١٦ جم
٣٣ ملجم	فالين	تربتوفان	٢ ملجم
٢٩ ملجم	ارجنين	ايسوليوسين	٢١ ملجم

برتقال



٢٣ ملجم	ليوسين	الصف	١ كوب (١٨٠ جم)
٤٧ ملجم	ليسين	الكمية	لكل ١٠٠ جم
٢٠ ملجم	ميثيونين	السرعات الحرارية	٤٧ سعرة حرارية
١٠ ملجم	سستين	البروتين	٠,٩٤ جم
٣١ ملجم	فينايل الانين	دهون	٠,١٢ جم
١٦ ملجم	تايروسين	كاربوهيدرات	١١,٧٥ جم
٤٠ ملجم	فالين	تربتوفان	٩ ملجم
٦٥ ملجم	ارجنين	ايسوليوسين	٢٥ ملجم

جوافه



١٧١ ملجم	ليوسين	الصف	١ كوب (١٨٥ جم)
٧٢ ملجم	ليسين	الكمية	لكل ١٠٠ جم
١٦ ملجم	ميثيونين	السرعات الحرارية	٦٨ سعرة حرارية
	سستين	البروتين	٢,٥٥ جم
٦ ملجم	فينايل الانين	دهون	٠,٩٥ جم
٣١ ملجم	تايروسين	كاربوهيدرات	١٤,٣٢ جم
٨٧ ملجم	فالين	تربتوفان	٢٢ ملجم
٦٥ ملجم	ارجنين	ايسوليوسين	٩٣ ملجم

مانجا



٥٠ ملجم	ليوسين	الصف	١ كوب (١٦٥ جم)
٦٦ ملجم	ليسين	الكمية	لكل ١٠٠ جم
٨ ملجم	ميثيونين	السرعات الحرارية	٦٠ سعرة حرارية
	سستين	البروتين	٠,٨٢ جم
٢٧ ملجم	فينايل الانين	دهون	٠,٣٨ جم
١٦ ملجم	تايروسين	كاربوهيدرات	١٤,٩٨ جم
٤٢ ملجم	فالين	تربتوفان	١٣ ملجم
٣١ ملجم	ارجنين	ايسوليوسين	٢٩ ملجم



١٩ ملجم	ليوسين
١٧ ملجم	ليسين
٢ ملجم	ميثيونين
٢ ملجم	سستين
١١ ملجم	فيينايل الانين
٢ ملجم	تايروسين
١٧ ملجم	فالين
١٠ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٤٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٥٧ سعرة حرارية
البروتين	٠,٣٦ جم
دهون	٠,١٤ جم
كاربوهيدرات	١٥,٢٣ جم
تربتوفان	٢ ملجم
ايسوليوسين	١١ ملجم

كمثرى



١٦ ملجم	ليوسين
٢٥ ملجم	ليسين
٢ ملجم	ميثيونين
	سستين
٩ ملجم	فيينايل الانين
٥ ملجم	تايروسين
١٠ ملجم	فالين
١٠ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٤٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٣ سعرة حرارية
البروتين	٠,٤٧ جم
دهون	٠,٢٦ جم
كاربوهيدرات	١٠,٨٢ جم
تربتوفان	٨ ملجم
ايسوليوسين	٨ ملجم

بابايا

اناناس



٢٤ ملجم	ليوسين
٢٦ ملجم	ليسين
١٢ ملجم	ميثيونين
١٤ ملجم	سستين
٢١ ملجم	فيينايل الانين
١٩ ملجم	تايروسين
٢٤ ملجم	فالين
١٩ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٦٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٥ سعرة حرارية
البروتين	٠,٥٥ جم
دهون	٠,١٤ جم
كاربوهيدرات	١١,٨٢ جم
تربتوفان	٥ ملجم
ايسوليوسين	١٩ ملجم

خوخ



٢٧ ملجم	ليوسين
٣٠ ملجم	ليسين
١٠ ملجم	ميثيونين
١٢ ملجم	سستين
١٩ ملجم	فيينايل الانين
١٤ ملجم	تايروسين
٢٢ ملجم	فالين
١٨ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (٤١٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٩ سعرة حرارية
البروتين	٠,٩١ جم
دهون	٠,٢٥ جم
كاربوهيدرات	٩,٥٤ جم
تربتوفان	١٠ ملجم
ايسوليوسين	١٧ ملجم



ليوسين	٣٤ ملجم
ليسين	٢٦ ملجم
ميثيونين	٢ ملجم
سستين	٦ ملجم
فينايل الانين	١٩ ملجم
تايروسين	٢٢ ملجم
فالين	١٩ ملجم
ارجنين	٢٨ ملجم

الصف	١ كوب (١٦٦ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٢ سعرة حرارية
البروتين	٠,٦٧ جم
دهون	٠,٣ جم
كاربوهيدرات	٧,٦٨ جم
تربتوفان	٨ ملجم
ايسوليوسين	١٦ ملجم

فراولة



ليوسين	١٥ ملجم
ليسين	١٦ ملجم
ميثيونين	٨ ملجم
سستين	٢ ملجم
فينايل الانين	١٤ ملجم
تايروسين	٨ ملجم
فالين	١٦ ملجم
ارجنين	٩ ملجم

الصف	١ كوب (١٦٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٦ سعرة حرارية
البروتين	٠,٧ جم
دهون	٠,٢٨ جم
كاربوهيدرات	١١,٤٢ جم
تربتوفان	٩ ملجم
ايسوليوسين	١٤ ملجم

برقوق

بطيخ احمر



ليوسين	١٨ ملجم
ليسين	٦٢ ملجم
ميثيونين	٦ ملجم
سستين	٢ ملجم
فينايل الانين	١٥ ملجم
تايروسين	١٢ ملجم
فالين	١٦ ملجم
ارجنين	٥٩ ملجم

الصف	١ كوب (١٤٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٠ سعرة حرارية
البروتين	٠,٦١ جم
دهون	٠,١٥ جم
كاربوهيدرات	٧,٥٥ جم
تربتوفان	٧ ملجم
ايسوليوسين	١٩ ملجم

برقوق مجفف



ليوسين	٦٦ ملجم
ليسين	٥٠ ملجم
ميثيونين	١٦ ملجم
سستين	١١ ملجم
فينايل الانين	٥٢ ملجم
تايروسين	٢١ ملجم
فالين	٥٦ ملجم
ارجنين	٣٧ ملجم

الصف	١ كوب (١٦٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٤٠ سعرة حرارية
البروتين	٢,١٨ جم
دهون	٠,٣٨ جم
كاربوهيدرات	٦٣,٨٨ جم
تربتوفان	٢٥ ملجم
ايسوليوسين	٤١ ملجم

المشمش المجفف



١٠٥ ملجم	ليوسين
٨٣ ملجم	ليسين
١٥ ملجم	ميثيونين
١٩ ملجم	سستين
٦٢ ملجم	فيينايل الانين
٣٩ ملجم	تايروسين
٧٨ ملجم	فالين
٦٦ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٣٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٤١ سعرة حرارية
البروتين	٣,٣٩ جم
دهون	٠,٥١ جم
كاربوهيدرات	٦٢,٦٤ جم
تربتوفان	١٦ ملجم
ايسوليوسين	٦٣ ملجم

التين المجفف



١٢٨ ملجم	ليوسين
٨٨ ملجم	ليسين
٣٤ ملجم	ميثيونين
٣٦ ملجم	سستين
٧٦ ملجم	فيينايل الانين
٤١ ملجم	تايروسين
١٢٢ ملجم	فالين
٧٧ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٤٩ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٤٩ سعرة حرارية
البروتين	٣,٣ جم
دهون	٠,٩٣ جم
كاربوهيدرات	٦٣,٨٧ جم
تربتوفان	٢ ملجم
ايسوليوسين	٨٩ ملجم

تمر



٨٢ ملجم	ليوسين
٥٤ ملجم	ليسين
١٧ ملجم	ميثيونين
٤٦ ملجم	سستين
٤٨ ملجم	فيينايل الانين
١٦ ملجم	تايروسين
٦٦ ملجم	فالين
٦٠ ملجم	ارجنين

الصف	١ كوب (١٤٤ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٧٧ سعرة حرارية
البروتين	١,٨١ جم
دهون	٠,١٥ جم
كاربوهيدرات	٧٤,٩٧ جم
تربتوفان	٧ ملجم
ايسوليوسين	٤٥ ملجم

التمر الهندي



	ليوسين
١٣٩ ملجم	ليسين
١٤ ملجم	ميثيونين
	سستين
	فيينايل الانين
	تايروسين
	فالين
	ارجنين

الصف	١ كوب (١٢٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٣٩ سعرة حرارية
البروتين	٢,٨ جم
دهون	٠,٦ جم
كاربوهيدرات	٦٢,٥ جم
تربتوفان	١٨ ملجم
ايسوليوسين	



ليوسين	
ليسين	٣٤ ملجم
ميثيونين	٤ ملجم
سستين	
فيينايل الانين	
تايروسين	
فالين	
ارجنين	

فاكهة القشطه (كاسترد ابل)

الصف	١ كوب (١٠٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٠١ سعرة حرارية
البروتين	١,٧ جم
دهون	٠,٦ جم
كاربوهيدرات	٢٥,٢ جم
تربتوفان	٧ ملجم
ايسوليوسين	

الكيوي



ليوسين	٦٦ ملجم
ليسين	٦١ ملجم
ميثيونين	٢٤ ملجم
سستين	٣١ ملجم
فيينايل الانين	٤٤ ملجم
تايروسين	٣٤ ملجم
فالين	٥٧ ملجم
ارجنين	٨١ ملجم

الصف	١ كوب (١٨٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٦١ سعرة حرارية
البروتين	١,١٤ جم
دهون	٠,٥٢ جم
كاربوهيدرات	١٤,٦٦ جم
تربتوفان	١٥ ملجم
ايسوليوسين	٥١ ملجم

عنب



ليوسين	١٣ ملجم
ليسين	١٤ ملجم
ميثيونين	٢١ ملجم
سستين	١ ملجم
فيينايل الانين	١٣ ملجم
تايروسين	١١ ملجم
فالين	١٧ ملجم
ارجنين	٤٦ ملجم

الصف	١ كوب (٩٢ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٦٧ سعرة حرارية
البروتين	٠,٦٣ جم
دهون	٠,٣٥ جم
كاربوهيدرات	١٧,١٥ جم
تربتوفان	٣ ملجم
ايسوليوسين	٥ ملجم

زبيب



ليوسين	٩٦ ملجم
ليسين	٨٤ ملجم
ميثيونين	٢١ ملجم
سستين	١٩ ملجم
فيينايل الانين	٦٥ ملجم
تايروسين	١٢ ملجم
فالين	٨٣ ملجم
ارجنين	٤١٣ ملجم

الصف	١ كوب (١٤٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٩٩ سعرة حرارية
البروتين	٣,٠٧ جم
دهون	٠,٤٦ جم
كاربوهيدرات	٧٩,١٨ جم
تربتوفان	٥ ملجم
ايسوليوسين	٥٧ ملجم

الحبوب والبقوليات

فاصوليا بيضاء مطبوخة



ليوسين	٠,٧٧٦ ملجم
ليسين	٦٦٨ ملجم
ميثيونين	١٤٦ ملجم
سستين	١٠٦ ملجم
فينايل الانين	٥٢٦ ملجم
تايروسين	٢٧٤ ملجم
فالين	٥٠٩ ملجم
ارجنين	٦٠٢ ملجم

الصف	١ متوسط (١٧٩ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٣٩ سعرة حرارية
البروتين	٩,٧٣ جم
دهون	٠,٣٥ جم
كاربوهيدرات	٢٥,٠٩ جم
تريتوفان	١١٥ ملجم
ايسوليوسين	٤٩٢ ملجم

فول مدمس



ليوسين	٥٧٢ ملجم
ليسين	٤٨٦ ملجم
ميثيونين	٦٢ ملجم
سستين	٩٧ ملجم
فينايل الانين	٣٢١ ملجم
تايروسين	٢٤١ ملجم
فالين	٣٣٨ ملجم
ارجنين	٧٠٢ ملجم

الصف	١ كوب (١٧٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١١٠ سعرة حرارية
البروتين	٧,٦ جم
دهون	٠,٤ جم
كاربوهيدرات	١٩,٦٥ جم
تريتوفان	٧٢ ملجم
ايسوليوسين	٤٨٦ ملجم

الصنطره (اليوسفي)



ليوسين	٢٨ ملجم
ليسين	٣٢ ملجم
ميثيونين	٢ ملجم
سستين	٢ ملجم
فينايل الانين	١٨ ملجم
تايروسين	١٥ ملجم
فالين	٢١ ملجم
ارجنين	٦٨ ملجم

الصف	١ كوب (١٩٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٥٣ سعرة حرارية
البروتين	٠,٨١ جم
دهون	٠,٣١ جم
كاربوهيدرات	١٣,٣٤ جم
تريتوفان	٢ ملجم
ايسوليوسين	١٧ ملجم



ليوسين	١٣٥٥ ملجم
ليسين	١١٠٨ ملجم
ميثيونين	٢٢٤ ملجم
سستين	٢٦٨ ملجم
فيينايل الانين	٨٦٩ ملجم
تايروسين	٦٣٠ ملجم
فالين	٨٣١ ملجم
ارجنين	١٢٩١ ملجم

حبوب الصويا مطبوخة

الصف	١ كوب (١٧٢ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٧٢ سعرة حرارية
البروتين	١٨,٢١ جم
دهون	٨,٩٧ جم
كاربوهيدرات	٨,٣٦ جم
تربتوفان	٢٤٢ ملجم
ايسوليوسين	١١٠٨ ملجم



ليوسين	٦٥٤ ملجم
ليسين	٦٣ ملجم
ميثيونين	٧٧ ملجم
سستين	١١٨ ملجم
فيينايل الانين	٤٤٥ ملجم
تايروسين	٢٤١ ملجم
فالين	٤٤٨ ملجم
ارجنين	٦٩٧ ملجم

عدس (مطبوخ)

الصف	١ كوب (١٩٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١١٦ سعرة حرارية
البروتين	٩,٠٢ جم
دهون	٠,٣٨ جم
كاربوهيدرات	٢٠,١٣ جم
تربتوفان	٨١ ملجم
ايسوليوسين	٦٣٠ ملجم

الفاصوليا الحمراء مطبوخة



ليوسين	٧٣٦ ملجم
ليسين	٦٠٧ ملجم
ميثيونين	١١٣ ملجم
سستين	٨١ ملجم
فيينايل الانين	٥١١ ملجم
تايروسين	٢٠٥ ملجم
فالين	٥٠٠ ملجم
ارجنين	٤٧٥ ملجم

الصف	١ كوب (١٧٧ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٢٧ سعرة حرارية
البروتين	٨,٦٧ جم
دهون	٠,٥ جم
كاربوهيدرات	٢٢,٨ جم
تربتوفان	١٠٤ ملجم
ايسوليوسين	٤١٠ ملجم



ليوسين	٣٠٧ ملجم
ليسين	٣٠٢ ملجم
ميثيونين	٧٨ ملجم
سستين	٣٠ ملجم
فيينايل الانين	١٩٠ ملجم
تايروسين	١٠٨ ملجم
فالين	٢٢٣ ملجم
ارجنين	٤٠٧ ملجم

بازلاء مسلوقه (جافه/ مجمده)

الصف	١/٢ كوب (٨٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٧٨ سعرة حرارية
البروتين	٥,١٥ جم
دهون	٠,٢٧ جم
كاربوهيدرات	١٤,٢٦ جم
تربتوفان	٣٥ ملجم
ايسوليوسين	١٨,٥ ملجم

النشويات

الخبز الفرنسي



ليوسين	٦٨٦ ملجم
ليسين	٢٩٥ ملجم
ميثيونين	١٥٢ ملجم
سستين	٢٣٥ ملجم
فيناييل الانين	٤٨٩ ملجم
تايروسين	١٨٨ ملجم
فالين	٤٢٨ ملجم
ارجنين	٣٦٥ ملجم

الصف	١ حبة (٣٤ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٢٨٩ سعرة حرارية
البروتين	١٢ جم
دهون	٢ جم
كاربوهيدرات	٥٦ جم
تربتوفان	١٢١ ملجم
ايسوليوسين	٣٧٤ ملجم

خبز البيتا (لبناني)



ليوسين	٦٣٤ ملجم
ليسين	٢١٩ ملجم
ميثيونين	١٦٠ ملجم
سستين	١٩٧ ملجم
فيناييل الانين	٤٤٦ ملجم
تايروسين	٢٥٧ ملجم
فالين	٣٩٤ ملجم
ارجنين	٣٢٩ ملجم

الصف	١ حبة (٢٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٢٧٥ سعرة حرارية
البروتين	٩,١ جم
دهون	١,٢ جم
كاربوهيدرات	٥٥,٩ جم
تربتوفان	١٠٥ ملجم
ايسوليوسين	٣٤٩ ملجم

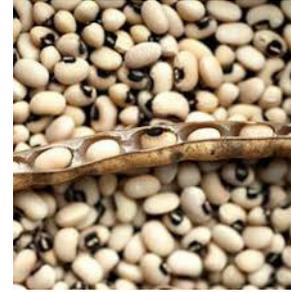
فلافل



ليوسين	٩٤٤ ملجم
ليسين	٨٥٦ ملجم
ميثيونين	١٨٧ ملجم
سستين	١٨٣ ملجم
فيناييل الانين	٧٠٧ ملجم
تايروسين	٣٣٩ ملجم
فالين	٥٦٢ ملجم
ارجنين	١٢٨٠ ملجم

الصف	١ حبة (١٧ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٣٣ سعرة حرارية
البروتين	١٣,٣١ جم
دهون	١٧,٨ جم
كاربوهيدرات	٣١,٨٤ جم
تربتوفان	١٣٤ ملجم
ايسوليوسين	٨٥٦ ملجم

اللوبيا مطبوخة



ليوسين	٦٢٣ ملجم
ليسين	٥٥٠ ملجم
ميثيونين	١١٦ ملجم
سستين	٩٠ ملجم
فيناييل الانين	٤٥٧ ملجم
تايروسين	٢٦٣ ملجم
فالين	٣٨٧ ملجم
ارجنين	٥٦٣ ملجم

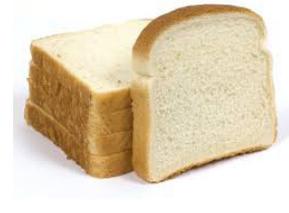
الصف	١ كوب (١٧١ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	١١٧ سعرة حرارية
البروتين	٨,١٣ جم
دهون	٠,٧١ جم
كاربوهيدرات	٢٠,٣٢ جم
تربتوفان	١٠٠ ملجم
ايسوليوسين	٣٣٠ ملجم



ليوسين	٩٢٠ ملجم
ليسين	٣٩٠ ملجم
ميثيونين	١٥٠ ملجم
سستين	٤٩٠ ملجم
فيينايل الانين	٦٣٠ ملجم
تايروسين	٦٩٠ ملجم
فالين	٦٣٠ ملجم
ارجنين	٥٢٠ ملجم

الصف	١ حبة (١٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٧٢ سعرة حرارية
البروتين	١٢,٥ جم
دهون	٠,٤ جم
كاربوهيدرات	٧٩,٨ جم
تربتوفان	٧ ملجم
ايسوليوسين	٥١٠ ملجم

خبز رقاق



ليوسين	٤٦١ ملجم
ليسين	٢١٥ ملجم
ميثيونين	١٠٥ ملجم
سستين	١٥٤ ملجم
فيينايل الانين	٣١٥ ملجم
تايروسين	١٦٥ ملجم
فالين	٣١٠ ملجم
ارجنين	٣١١ ملجم

الصف	١ شريحة (٢٤ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣١٣ سعرة حرارية
البروتين	١٢,٩٦ جم
دهون	٤,٢٧ جم
كاربوهيدرات	٥٥,٧٧ جم
تربتوفان	٩٢ ملجم
ايسوليوسين	٢٥٨ ملجم

خبز التوست



ليوسين	٧١١ ملجم
ليسين	١٦٣ ملجم
ميثيونين	١٢١ ملجم
سستين	١٠٥ ملجم
فيينايل الانين	٢٨٥ ملجم
تايروسين	٢٣٦ ملجم
فالين	٢٩٤ ملجم
ارجنين	٢٨٩ ملجم

الصف	١ حبه (٢٤ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢١٨ سعرة حرارية
البروتين	٥,٧ جم
دهون	٢,٨٥ جم
كاربوهيدرات	٤٤,٦٤ جم
تربتوفان	٤٢ ملجم
ايسوليوسين	٢٠٨ ملجم

خبز التورتلا



ليوسين	٨٦٠ ملجم
ليسين	٤٧٠ ملجم
ميثيونين	٢٢٠ ملجم
سستين	٥٨٠ ملجم
فيينايل الانين	٥٩٠ ملجم
تايروسين	٣٥٠ ملجم
فالين	٥٩٠ ملجم
ارجنين	٥١٠ ملجم

الصف	١ حبة (٦٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٧٩ سعرة حرارية
البروتين	٨,٥ جم
دهون	١,٢ جم
كاربوهيدرات	٦٣,١ جم
تربتوفان	٦ ملجم
ايسوليوسين	٥٥٠ ملجم

خبز عربي



ليوسين	٦٢٣ ملجم
ليسين	٣٢٩ ملجم
ميثيونين	١٧٥ ملجم
سستين	١٧٢ ملجم
فيينايل الانين	٤١٦ ملجم
تايروسين	٢٧١ ملجم
فالين	٤١٠ ملجم
ارجنين	٣٣٩ ملجم

كرواسون ساد

الصف	١ حبة متوسطة (٥٧ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٠٦ سعرة حرارية
البروتين	٨ جم
دهون	٢١ جم
كاربوهيدرات	٤٦ جم
تربتوفان	٩٩ ملجم
ايسوليوسين	٣٦٥ ملجم

كورن فليكس



ليوسين	١٠٤٤ ملجم
ليسين	٧٩ ملجم
ميثيونين	١٣٦ ملجم
سستين	١٣٦ ملجم
فيينايل الانين	٣٧٤ ملجم
تايروسين	٧٩ ملجم
فالين	٣٠٦ ملجم
ارجنين	١١٣ ملجم

الصف	٦ ملاعق كبيره (٣٣ جم / ١ كوب ٢٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٦٧ سعرة حرارية
البروتين	٧,٥ جم
دهون	٠,٤ جم
كاربوهيدرات	٨٤,١ جم
تربتوفان	٤٥ ملجم
ايسوليوسين	٢٥ ملجم

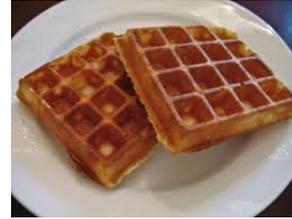
خبز التاكو



ليوسين	٨٨٦ ملجم
ليسين	٢٠٣ ملجم
ميثيونين	١٥١ ملجم
سستين	١٣٠ ملجم
فيينايل الانين	٣٥٤ ملجم
تايروسين	٢٩٤ ملجم
فالين	٣٦٦ ملجم
ارجنين	٣٦٠ ملجم

الصف	١ متوسط (١٣ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٤٦٨ سعرة حرارية
البروتين	٧,٢ جم
دهون	٢٢,٦ جم
كاربوهيدرات	٦٢,٤ جم
تربتوفان	٥٢ ملجم
ايسوليوسين	٢٥٩ ملجم

وافل



ليوسين	٤٧٤ ملجم
ليسين	٢٨٠ ملجم
ميثيونين	١٢٠ ملجم
سستين	١٥٧ ملجم
فيينايل الانين	٢٧٩ ملجم
تايروسين	١٣٤ ملجم
فالين	٣٠٤ ملجم
ارجنين	٢٥٩ ملجم

الصف	١ حبة (٣٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٨٥ سعرة حرارية
البروتين	٦,٤٧ جم
دهون	٩,٧ جم
كاربوهيدرات	٤٢,٩٨ جم
تربتوفان	٧٦ ملجم
ايسوليوسين	٢٦٨ ملجم

بطاطس مسلوقة



ليوسين	١٠٣ ملجم
ليسين	١٠٤ ملجم
ميثيونين	٢٧ ملجم
سستين	٢٢ ملجم
فينايل الانين	٧٦ ملجم
تايروسين	٦٤ ملجم
فالين	٩٦ ملجم
ارجنين	٧٩ ملجم

الصف	١/٢ كوب (٧٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٨٦ سعرة حرارية
البروتين	١,٧١ جم
دهون	٠,١ جم
كاربوهيدرات	٢٠,١ جم
تربتوفان	٢٧ ملجم
ايسوليوسين	٧٠ ملجم

اصابع البطاطا المقلية



ليوسين	١٨٨ ملجم
ليسين	٢٢٥ ملجم
ميثيونين	٥٨ ملجم
سستين	٣٣ ملجم
فينايل الانين	٢٠٦ ملجم
تايروسين	٨٧ ملجم
فالين	١٧٨ ملجم
ارجنين	١٧٩ ملجم

الصف	١ حصة صغيرة (٧١ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣١٩ سعرة حرارية
البروتين	٣,٨ جم
دهون	١٤,٧٣ جم
كاربوهيدرات	٤١,٤٤ جم
تربتوفان	٣٨ ملجم
ايسوليوسين	١٢٠ ملجم

المعكرونه (مطبوخه)



ليوسين	٤٤٠ ملجم
ليسين	١٣٣ ملجم
ميثيونين	٦٥ ملجم
سستين	١١٣ ملجم
فينايل الانين	٢٩٧ ملجم
تايروسين	١٠٨ ملجم
فالين	٢٦٢ ملجم
ارجنين	٢١١ ملجم

الصف	١ كوب (١٥١ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٥٧ سعرة حرارية
البروتين	٥,٨ جم
دهون	٠,٩٣ جم
كاربوهيدرات	٣٠,٦ جم
تربتوفان	٨٣ ملجم
ايسوليوسين	٢٢٨ ملجم

بطاطا حلوة مطبوخه



ليوسين	١١٨ ملجم
ليسين	٨٤ ملجم
ميثيونين	٣٧ ملجم
سستين	٢٨ ملجم
فينايل الانين	١١٤ ملجم
تايروسين	٤٤ ملجم
فالين	١١٠ ملجم
ارجنين	٧٠ ملجم

الصف	١ كوب (٢٠٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٩٠ سعرة حرارية
البروتين	٢,٠١ جم
دهون	٠,١٥ جم
كاربوهيدرات	٢٠,٧١ جم
تربتوفان	٤٠ ملجم
ايسوليوسين	٧٠ ملجم

طحين البطاطا



ليوسين	٤٢٥ ملجم
ليسين	٤١٣ ملجم
ميثيونين	١٠٧ ملجم
سستين	٧٠ ملجم
فينايل الانين	٣١٦ ملجم
تايروسين	٢٢٤ ملجم
فالين	٣٥٦ ملجم
ارجنين	٣٧٤ ملجم

الصف	١ كوب (١٦٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٥٧ سعرة حرارية
البروتين	٦,٩ جم
دهون	٠,٣٤ جم
كاربوهيدرات	٨٣,١ جم
تربتوفان	١١٥ ملجم
ايسوليوسين	٢٩٩ ملجم

ذرة صفراء حلوه مسلوقة



ليوسين	٣٥٨ ملجم
ليسين	١٤١٤ ملجم
ميثيونين	٦٩ ملجم
سستين	٢٧ ملجم
فينايل الانين	١٥٥ ملجم
تايروسين	١٢٦ ملجم
فالين	١٩١ ملجم
ارجنين	١٣٥ ملجم

الصف	١ كوب (٧٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٩٦ سعرة حرارية
البروتين	٣,٤١ جم
دهون	١,٥ جم
كاربوهيدرات	٢٠,٩ جم
تربتوفان	٢٣ ملجم
ايسوليوسين	١٣٣ ملجم

الهريس (مطبوخ)



ليوسين	٩٣٤ ملجم
ليسين	٣,٠٣ ملجم
ميثيونين	٢٢١ ملجم
سستين	٢٨٦ ملجم
فينايل الانين	٦٨١ ملجم
تايروسين	٣٥٧ ملجم
فالين	٥٩٤ ملجم
ارجنين	٤٨٣ ملجم

الصف	١ كوب (١٩٢ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٣٩ سعرة حرارية
البروتين	١٣,٦٨ جم
دهون	٢,٤٧ جم
كاربوهيدرات	٧١,١٣ جم
تربتوفان	١٧٦ ملجم
ايسوليوسين	٥٣٣ ملجم



ليوسين	٢٢٢ ملجم
ليسين	٩٧ ملجم
ميثيونين	٦٣ ملجم
سستين	٥٥ ملجم
فينايل الانين	١٤٤ ملجم
تايروسين	٩٠ ملجم
فالين	١٦٤ ملجم
ارجنين	٢٢٤ ملجم

الصف	١ كوب (١٥٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	١٣٠ سعر حراري
البروتين	٢,٦٩ جم
دهون	٠,٢٩ جم
كاربوهيدرات	٢٨,١ جم
تربتوفان	٣١ ملجم
ايسوليوسين	١١٦ ملجم

طحين الارز



الكمية	الصف
١ كوب (١٥٨ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٣٦٦ سعرة حرارية	ميثيونين
٥,٩٥ جم	سستين
١,٤٢ جم	فيثايل الانين
٨٠,١٣ جم	تايروسين
٧٢ ملجم	فالين
٢٤٤ ملجم	ارجنين

طحين الارز الاسمر



الكمية	الصف
١ كوب (١٥٨ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٣٦٣ سعرة حرارية	ميثيونين
٧,٢٣ جم	سستين
٢,٧٨ جم	فيثايل الانين
٧٦,٤٨ جم	تايروسين
٩٢ ملجم	فالين
٣٠٦ ملجم	ارجنين

سميد ناشف



الكمية	الصف
١ كوب (١٦٧ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٣٦٠ سعرة حرارية	ميثيونين
١٢,٦٨ جم	سستين
١,٠٥ جم	فيثايل الانين
٧٢,٨٣ جم	تايروسين
١٦٢ ملجم	فالين
٤٩٠ ملجم	ارجنين

طحين الصويا



الكمية	الصف
١ كوب (٨٤ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٤٣٦ سعرة حرارية	ميثيونين
٣٥ جم	سستين
٢٠,٦٥ جم	فيثايل الانين
٣١,٩٢ جم	تايروسين
٥٠٢ ملجم	فالين
٢٢٩٨ ملجم	ارجنين



دونات سكر

ليوسين	٤٠٥ ملجم
ليسين	٢٥٦ ملجم
ميثيونين	١٠٥ ملجم
سستين	١٠٠ ملجم
فيينايل الانين	٢٤٤ ملجم
تايروسين	١٨٣ ملجم
فالين	٢٦١ ملجم
ارجنين	٢٣٨ ملجم

الصف	١ حبة (٤٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٤٢٦ سعرة حرارية
البروتين	٥,٢ جم
دهون	٢٢,٩ جم
كاربوهيدرات	٥٠,٨ جم
ترينوفان	٦٩ ملجم
ايسوليوسين	٢٣١ ملجم

برغل ناشف



ليوسين	
ليسين	
ميثيونين	
سستين	
فيينايل الانين	
تايروسين	
فالين	
ارجنين	

الصف	١ كوب (١٤٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٢٥٠ سعرة حرارية
البروتين	١٠,٢ جم
دهون	١,٥٣ جم
كاربوهيدرات	٤٨,٨٩ جم
ترينوفان	
ايسوليوسين	

طحين القمح الكامل



ليوسين	٨٩٨ ملجم
ليسين	٣٥٩ ملجم
ميثيونين	٢٢٨ ملجم
سستين	٢٧٥ ملجم
فيينايل الانين	٦٨٢ ملجم
تايروسين	٢٧٥ ملجم
فالين	٥٦٤ ملجم
ارجنين	٦٤٨ ملجم

الصف	١ كوب (١٢٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٤٠ سعرة حرارية
البروتين	١٣,٢١ جم
دهون	٢,٥ جم
كاربوهيدرات	٧١,٩٧ جم
ترينوفان	١٧٤ ملجم
ايسوليوسين	٤٤٣ ملجم

طحين القمح لكل الاستعمالات



ليوسين	٧١٠ ملجم
ليسين	٢٢٨ ملجم
ميثيونين	١٨٣ ملجم
سستين	٢١٩ ملجم
فيينايل الانين	٥٢٠ ملجم
تايروسين	٣١٢ ملجم
فالين	٤١٥ ملجم
ارجنين	٤١٧ ملجم

الصف	١ كوب (١٢٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٦٤ سعرة حرارية
البروتين	١٠,٣٣ جم
دهون	٠,٩٨ جم
كاربوهيدرات	٧٦,٣١ جم
ترينوفان (ملجم)	١٢٧ ملجم
ايسوليوسين	٣٥٧ ملجم



ليوسين	١٤٧٣ ملجم
ليسين	٣٣٨ ملجم
ميثيونين	٢٥٢ ملجم
سستين	٢١٧ ملجم
فييناييل الانين	٥٩ ملجم
تايروسين	٤٨٨ ملجم
فالين	٦٠٧ ملجم
ارجنين	٥٩٨ ملجم

فشار

الصف	١ كوب (٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٨٧ سعرة حرارية
البروتين	١٢,٩٤ جم
دهون	٤,٥٤ جم
كاربوهيدرات	٧٧,٧٥ جم
تربتوفان	٨٥ ملجم
ايسوليوسين	٤٣١ ملجم

فشار بالزيت



ليوسين	١١٠٣ ملجم
ليسين	٢٥٣ ملجم
ميثيونين	١٨٩ ملجم
سستين	١٦٣ ملجم
فييناييل الانين	٤٤٢ ملجم
تايروسين	٣٦٦ ملجم
فالين	٤٥٥ ملجم
ارجنين	٤٤٨ ملجم

الصف	١ كوب (١١ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٠٠ سعرة حرارية
البروتين	٩ جم
دهون	٢٨ جم
كاربوهيدرات	٥٧ جم
تربتوفان	٦٣ ملجم
ايسوليوسين	٣٢٣ ملجم

نودلز أندومي بنكهه الخضار



ليوسين	٤٨٨ ملجم
ليسين	٢٠٧ ملجم
ميثيونين	١٤٤ ملجم
سستين	١٠٧ ملجم
فييناييل الانين	٣١٧ ملجم
تايروسين	٣١٤ ملجم
فالين	٣٤٨ ملجم
ارجنين	٥١٦ ملجم

الصف	لكل ١٠٠ جم
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٦٤ سعرة حرارية
البروتين	٥,٩٥ جم
دهون	٠,٥٦ جم
كاربوهيدرات	٨٠,٨٨ جم
تربتوفان	٧٢ ملجم
ايسوليوسين	٢٤٤ ملجم

كينوا (جافه)



ليوسين	٨٤٠ ملجم
ليسين	٧٦٦ ملجم
ميثيونين	٣٠٩ ملجم
سستين	٢٠٣ ملجم
فييناييل الانين	٥٩٣ ملجم
تايروسين	٢٧٥ ملجم
فالين	٥٩٤ ملجم
ارجنين	١٠٩١ ملجم

الصف	١ حبة (١٧٠ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٦٨ سعرة حرارية
البروتين	١٤,١٢ جم
دهون	٦,٠٧ جم
كاربوهيدرات	٦٤,١٦ جم
تربتوفان	١٦٧ ملجم
ايسوليوسين	٥٠٤ ملجم

البهارات والاعشاب



زنجبيل

الكمية	الصنف
٥ شرائح (١١ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٨٠ سعرة حرارية	ميثيونين
١,٨٢ جم	سستين
٠,٧٥ جم	فيينايل الانين
١٧,٧٧ جم	تايروسين
١٢ ملجم	فالين
٥١ ملجم	ارجنين

٧٤ ملجم	ليوسين
٥٧ ملجم	ليسين
١٣ ملجم	ميثيونين
٨ ملجم	سستين
٤٥ ملجم	فيينايل الانين
٢٠ ملجم	تايروسين
٧٣ ملجم	فالين
٤٣ ملجم	ارجنين

زعرر مجفف



الكمية	الصنف
١ ملعقة صغيرة (١,٤ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٢٧٦ سعرة حرارية	ميثيونين
٩,١١ جم	سستين
٧,٤٣ جم	فيينايل الانين
٦٣,٩٤ جم	تايروسين
١٨٦ ملجم	فالين
٤٦٨ ملجم	ارجنين

٤٣٠ ملجم	ليوسين
٢٠٧ ملجم	ليسين
	ميثيونين
	سستين
	فيينايل الانين
	تايروسين
٥٠٢ ملجم	فالين
	ارجنين

فشار كراميل



٢٨٤ ملجم	ليوسين
٢٨١ ملجم	ليسين
٧٣ ملجم	ميثيونين
٣٩ ملجم	سستين
١٥٤ ملجم	فيينايل الانين
١٠٩ ملجم	تايروسين
١٧٧ ملجم	فالين
٢٣٥ ملجم	ارجنين

الكمية	الصنف
لكل ١٠٠ جم	ليوسين
٤٣١ سعرة حرارية	ليسين
٣,٨ جم	ميثيونين
١٢,٨ جم	سستين
٧٩,١ جم	فيينايل الانين
٤٥ ملجم	تايروسين
١٥٧ ملجم	فالين
	ارجنين

طحين الذرة



٨٥ ملجم	ليوسين
١٩٥ ملجم	ليسين
١٤٥ ملجم	ميثيونين
١٢٥ ملجم	سستين
٣٤ ملجم	فيينايل الانين
٢٨٢ ملجم	تايروسين
٣٥١ ملجم	فالين
٣٤٥ ملجم	ارجنين

الكمية	الصنف
١ كوب (١١٧ جم)	ليوسين
لكل ١٠٠ جم	ليسين
٣٦١ سعرة حرارية	ميثيونين
٦,٩٣ جم	سستين
٣,٨٦ جم	فيينايل الانين
٧٦,٨٥ جم	تايروسين
٤٩ ملجم	فالين
٢٤٨ ملجم	ارجنين



١٨٥٠ ملجم	ليوسين
١١٥٠ ملجم	ليسين
٣٢٠ ملجم	ميثيونين
١٩٠ ملجم	سستين
١٢٥ ملجم	فيثايل الانين
٧٥٠ ملجم	تايروسين
١٤٥ ملجم	فالين
١٢٣ ملجم	ارجنين

ريحان مجفف

الصف	١ ملعقة كبيرة (٤,٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٣٣ سرعة حرارية
البروتين	٢٢,٩٨ جم
دهون	٤,٠٧ جم
كاربوهيدرات	٤٧,٧٥ جم
تربتوفان	٢٦٠ ملجم
ايسوليوسين	١٠٦٠ ملجم

اوريجانو



٧٨٠ ملجم	ليوسين
٥٠٠ ملجم	ليسين
١٢٧ ملجم	ميثيونين
١١٠ ملجم	سستين
٤٤٩ ملجم	فيثايل الانين
٢٩٧ ملجم	تايروسين
٥٨٥ ملجم	فالين
٤٤٩ ملجم	ارجنين

الصف	١ ملعقة صغيرة (١,٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٦٥ سرعة حرارية
البروتين	٩ جم
دهون	٤,٢٨ جم
كاربوهيدرات	٦٨,٩٢ جم
تربتوفان	٢٠٣ ملجم
ايسوليوسين	٤٤١ ملجم



ليوسين	٢٥٣ ملجم
ليسين	٢٤٣ ملجم
ميثيونين	٧٨ ملجم
سستين	٥٨ ملجم
فيينايل الانين	١٤٦ ملجم
تايروسين	١٣٦ ملجم
فالين	٢٢٤ ملجم
ارجنين	١٦٦ ملجم

القرمه

الصف	١ ملعقة كبيرة (٧,٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٤٧ سعرة حرارية
البروتين	٣,٩٩ جم
دهون	١,٢٤ جم
كاربوهيدرات	٨٠,٥٩ جم
تربتوفان	٤٩ ملجم
ايسوليوسين	١٤٦ ملجم

قرنفل



ليوسين	٤٠٠ ملجم
ليسين	٣٧٠ ملجم
ميثيونين	٨٠ ملجم
سستين	٧٠ ملجم
فيينايل الانين	٢٣٠ ملجم
تايروسين	١٩٠ ملجم
فالين	٣٤٠ ملجم
ارجنين	٣٢٠ ملجم

الصف	١ كوب (١١٧ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٧٤ سعرة حرارية
البروتين	٥,٩٧ جم
دهون	١٣ جم
كاربوهيدرات	٦٥,٥٣ جم
تربتوفان	٣٠ ملجم
ايسوليوسين	٢٤٠ ملجم

كراويا



ليوسين	١٢١٨ ملجم
ليسين	١٠٣١ ملجم
ميثيونين	٣٦١ ملجم
سستين	٣٢٩ ملجم
فيينايل الانين	٨٦٧ ملجم
تايروسين	٦٤٢ ملجم
فالين	١٠٣٧ ملجم
ارجنين	١٢٥٢ ملجم

الصف	١ ملعقة كبيرة (٦,٧ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٣٣٣ سعرة حرارية
البروتين	١٩,٧٧ جم
دهون	١٤,٥٩ جم
كاربوهيدرات	٤٩,٩ جم
تربتوفان	٢٤٤ ملجم
ايسوليوسين	٨٢٦ ملجم

مسحوق شطه



ليوسين	٦٣٠ ملجم
ليسين	٣٦٠ ملجم
ميثيونين	١٣٠ ملجم
سستين	١٨٠ ملجم
فيينايل الانين	٣٧٠ ملجم
تايروسين	١٩٠ ملجم
فالين	٥٤٠ ملجم
ارجنين	٤٩٠ ملجم

الصف	١ ملعقة كبيرة (٨ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السرعات الحرارية	٢٨٢ سعرة حرارية
البروتين	١٣,٤٦ جم
دهون	١٤,٢٨ جم
كاربوهيدرات	٤٩,٧ جم
تربتوفان	٧٠ ملجم
ايسوليوسين	٣٩٠ ملجم



ليوسين	١٣٥٨ ملجم
ليسين	٥٦٩ ملجم
ميثيونين	٥٨٦ ملجم
سستين	٣٥٨ ملجم
فينايل الانين	٩٤٠ ملجم
تايروسين	٧٤٣ ملجم
فالين	٩٩٠ ملجم
ارجنين	٢٦٣٠ ملجم

سمسم

الصف	١ ملعقة كبيرة (٩ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٧٢ سعرة حرارية
البروتين	١٧,٧٣ جم
دهون	٤٩,٦٧ جم
كاربوهيدرات	٢٣,٤٥ جم
تربتوفان	٣٨٨ ملجم
ايسوليوسين	٧٦٣ ملجم

المكسرات

الكاجو



ليوسين	١٢,٨٥ ملجم
ليسين	٨١٧ ملجم
ميثيونين	٢٧٤ ملجم
سستين	٢٨٣ ملجم
فينايل الانين	٧٩١ ملجم
تايروسين	٤٩١ ملجم
فالين	١٠٤٠ ملجم
ارجنين	١٧٤١ ملجم

الصف	لكل كوب (١٣٧ جم) (الاصناف وحب كامل)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٧٤ سعرة حرارية
البروتين	١٥ جم
دهون	٤٦ جم
كاربوهيدرات	٣٣ جم
تربتوفان	٢,٣٧ ملجم
ايسوليوسين	٧٣١ ملجم

كاري



ليوسين	٨٩٠ ملجم
ليسين	٧٠٠ ملجم
ميثيونين	١٩٠ ملجم
سستين	٢٠٠ ملجم
فينايل الانين	٥٨٠ ملجم
تايروسين	٤٠٠ ملجم
فالين	٧٥٠ ملجم
ارجنين	٨٩٠ ملجم

الصف	١ ملعقة كبيرة (٦,٣ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٢٥ سعرة حرارية
البروتين	١٤,٢٩ جم
دهون	١٤,٠١ جم
كاربوهيدرات	٥٥,٨٣ جم
تربتوفان	١١٠ ملجم
ايسوليوسين	٦٣٠ ملجم

حلبة



ليوسين	١٧٥٧ ملجم
ليسين	١٦٨٤ ملجم
ميثيونين	٣٣٨ ملجم
سستين	٣٦٩ ملجم
فينايل الانين	١٠٨٩ ملجم
تايروسين	٧٦٤ ملجم
فالين	١١٠٢ ملجم
ارجنين	٢٤٦٥ ملجم

الصف	١ ملعقة كبيرة (١١,١ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٣٢٣ سعرة حرارية
البروتين	٢٣ جم
دهون	٦,٤١ جم
كاربوهيدرات	٥٨,٣٥ جم
تربتوفان	٣٩١ ملجم
ايسوليوسين	١٦٨٤ ملجم

جوز



ليوسين	١٦٨٤ ملجم
ليسين	٧١٣ ملجم
ميثيونين	٤٦٧ ملجم
سسيتين	٤٦٢ ملجم
فيينايل الانين	١٠٩٤ ملجم
تايروسين	٧٤٠ ملجم
فالين	١٢٧١ ملجم
ارجنين	٣٦١٨ ملجم

الصف	
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٦١٨ سعرة حرارية
البروتين	٢٤ جم
دهون	٥٩ جم
كاربوهيدرات	١٠ جم
تربتوفان	٣١٨ ملجم
ايسوليوسين	٩٦٦ ملجم

لوز



ليوسين	١٥٢٧ ملجم
ليسين	٦٢٤ ملجم
ميثيونين	١٩٧ ملجم
سسيتين	٢٩٣ ملجم
فيينايل الانين	١١٩٣ ملجم
تايروسين	٥٥١ ملجم
فالين	٨٣١ ملجم
ارجنين	٢٥٦٢ ملجم

الصف	١ كوب (٩٢ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٩٧ سعرة حرارية
البروتين	٢٢ جم
دهون	٥٣ جم
كاربوهيدرات	١٩ جم
تربتوفان	١٩٩ ملجم
ايسوليوسين	٧١٨ ملجم

صنوبر



ليوسين	٩٩١ ملجم
ليسين	٥٤ ملجم
ميثيونين	٢٥٩ ملجم
سسيتين	٢٨٩ ملجم
فيينايل الانين	٥٢٤ ملجم
تايروسين	٥٠٩ ملجم
فالين	٦٨٧ ملجم
ارجنين	٢٤١٣ ملجم

الصف	١ كوب (١٣٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٦٧٣ سعرة حرارية
البروتين	١٤ جم
دهون	٦٨ جم
كاربوهيدرات	١٣,٠٨ جم
تربتوفان	١٠٧ ملجم
ايسوليوسين	٥٤ ملجم

فستق حليبي



ليوسين	١٦١٦ ملجم
ليسين	١١٩٦ ملجم
ميثيونين	٣٥١ ملجم
سسيتين	٣٧١ ملجم
فيينايل الانين	١١٠٤ ملجم
تايروسين	٤٣٢ ملجم
فالين	١٢٨٨ ملجم
ارجنين	٢١٠٨ ملجم

الصف	١ كوب (١٣٤ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٦٨ سعرة حرارية
البروتين	٢١ جم
دهون	٤٦ جم
كاربوهيدرات	٢٧ جم
تربتوفان	٢٨٤ ملجم
ايسوليوسين	٩٣٥ ملجم

بندق



ليوسين	١٠٦٩ ملجم
ليسين	٤٢٢ ملجم
ميثيونين	٢٢٢ ملجم
سستين	٢٧٨ ملجم
فيثايل الانين	٦٦٧ ملجم
تايروسين	٣٦٤ ملجم
فالين	٧٠٥ ملجم
ارجنين	٢٢٢٢ ملجم

الصفة	١ كوب (٧٥ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٦٤٦ سعرة حرارية
البروتين	١٥ جم
دهون	٦٢ جم
كاربوهيدرات	١٨٧ جم
تربتوفان	١٩٤ ملجم
ايسوليوسين	٥٤٨ ملجم

فول سوداني



ليوسين	١٦٧٢ ملجم
ليسين	٩٢٦ ملجم
ميثيونين	٣١٧ ملجم
سستين	٣٣١ ملجم
فيثايل الانين	١٣٣٧ ملجم
تايروسين	١٠٤٩ ملجم
فالين	١٠٨٢ ملجم
ارجنين	٣٠٨٥ ملجم

الصفة	١ كوب (١٤٦ جم)
الكمية	لكل ١٠٠ جم
السعرات الحرارية	٥٦٧ سعرة حرارية
البروتين	٢٥,٨ جم
دهون	٤٩,٢٤ جم
كاربوهيدرات	١٦,١٣ جم
تربتوفان	٢٥٠ ملجم
ايسوليوسين	٩٢٦ ملجم