



מפרט מוצר- שוק עוף בגריל

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	185	אנרגיה
גרם	24.48	חלבון
גרם	5	פחמימות
גרם	8.52	שומן
גרם	2.20	שומן רווי
גרם	0.5 >	שומן טרנס
מ"ג	113.5	כולסטרול
מ"ג	370	נתרן

רכיבים:

שוקיים פטם (100%)
שמן קנולה, מים
בצל טרי, שום
כתוש, גזר, קישוא
גריל עוף, כורכום
כמון, מלח

מפרט מוצר- שוק בירקות שורש

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	171	אנרגיה
גרם	23.48	חלבון
גרם	0	פחמימות
גרם	8.52	שומן
גרם	2.20	שומן רווי
גרם	0.5 >	שומן טרנס
מ"ג	113.5	כולסטרול
מ"ג	370	נתרן

רכיבים:

שוקיים פטם (100%)
שמן קנולה, מים
בצל טרי, שום כתוש, גזר
טרי, קישוא טרי
גריל עוף, כורכום
כמון, מלח





מפרט מוצר- חזה צלוי בגריל

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	135	אנרגיה
גרם	26	חלבון
גרם	1	פחמימות
גרם	3	שומן
גרם	0.5	שומן רווי
גרם	0.5 <	שומן טרנס
מ"ג	80	כולסטרול
מ"ג	400	נתרן

רכיבים:

חזה הודו (98%)
שמן קנולה, מים
בצל טרי, שום כתוש
גריל עוף, כורכום
כמון, מלח

מפרט מוצר – שיפוד צלוי בגריל

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	139	אנרגיה
גרם	29.53	חלבון
גרם	0	פחמימות
גרם	2.35	שומן
גרם	0.67	שומן רווי
גרם	0.5 <	שומן טרנס
מ"ג	83.5	כולסטרול
מ"ג	300	נתרן

רכיבים:

פילה פטם (100%)
שמן קנולה, מים
בצל טרי, שום כתוש
גריל עוף, כורכום
כמון, מלח





מפרט מוצר- עוף מוקפץ

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	135	אנרגיה
גרם	26	חלבון
גרם	1	פחמימות
גרם	1	סוכרים
גרם	3	שומן
גרם	0.57	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	80	כולסטרול
מ"ג	400	נתרן

רכיבים:

חזה פטם (98%)
ציר ירקות, בצל טרי
גריל עוף, סויה בדבש
שום כתוש, מים

מפרט מוצר – קציצות בקר

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	190	אנרגיה
גרם	17	חלבון
גרם	4	פחמימות
גרם	11.8	שומן
גרם	4.5	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	48	כולסטרול
מ"ג	390	נתרן

רכיבים:

בשר ושומן (70%), מים, בצל,
חלבון סויה מרוכז, סיבים תזונתיים,
תבלינים טבעיים (תערובת פלפלים),
שמן צמחי (סויה), עמילן תפוז, א, מלח,
מלטודקסטריין, עגבניות, רסק עגבניות,
ציר ירקות, בזילקום, שום כתוש,
פפריקה מתוקה, פלפל שחור, כמון.





מפרט מוצר – בקר טחון – בולונז

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

	לאחר בישול	
קק"ל	143	אנרגיה
גרם	13.76	חלבון
גרם	2.71	פחמימות
גרם	8.62	שומן
גרם	3.32	שומן רווי
גרם	0.5 <	שומן טרנס
מ"ג	35	כולסטרול
מ"ג	400	נתרן

רכיבים:

בשר בקר טחון (100 בשר)
ציר ירקות, רסק
עגבניות, בצל, גזר, מלח,
שום כתוש, פפריקה
מתוקה, מחית
ירקות, אורגנו, כמון, פלפל
שחור.

מפרט מוצר – בורגר בקר

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	189	אנרגיה
גרם	19	חלבון
גרם	1.7	פחמימות
גרם	11.8	שומן
גרם	4.7	שומן רווי
גרם	0.5 <	שומן טרנס
מ"ג	55	כולסטרול
מ"ג	390	נתרן

רכיבים:

בשר ושומן בקר
(84%), מים, שומן בקר
(6%), סיבים תזונתיים
(סיבי אפונה, סיבי שיבולת
שועל), שמן צמחי, חלבון
מהצומח (סויה), עמילן
אפונה, תבלינים (תערובת
פלפלים), מלח.





מפרט מוצר – פילה עוף מצופה אפוי

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

	לאחר בישול	
אנרגיה	223	קק"ל
חלבון	18	גרם
פחמימות	13	גרם
סיבים תזונתיים	1	גרם
שומן	11	גרם
שומן רווי	3.1	גרם
שומן טרנס	$0.5 <$	גרם
כולסטרול	28	מ"ג
נתרן	380	מ"ג

רכיבים:

חזה הודו (66%) פירורי לחם, קמח חיטה, מים, שמן צמחי סיבים תזונתיים, חלבון חיטה, עמילן אפונה, פפריקה, פלפל לבן.

מפרט מוצר – שניצל אמיתי אפוי

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

אנרגיה	223	קק"ל
חלבון	17	גרם
פחמימות	14	גרם
סיבים תזונתיים	0.8	גרם
שומן	11	גרם
שומן רווי	3.1	גרם
שומן טרנס	$0.5 <$	גרם
כולסטרול	28	מ"ג
נתרן	380	מ"ג

רכיבים:

חזה הודו (66%), פירורי לחם, קמח חיטה, מים, שמן צמחי, מלח, סיבים תזונתיים (סיבי הדרים), גלואטן, עמילן אפונה, מייצב טבעי (קרגינגן), תבלינים (פפריקה, פלפל לבן)





מפרט מוצר – קציצות עוף עם ירקות

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	185	אנרגיה
גרם	16	חלבון
גרם	10	פחמימות
גרם	4	סיבים תזונתיים
גרם	9	שומן
גרם	2.6	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	32	כולסטרול
מ"ג	340	נתרן

רכיבים:

בשר ושומן עוף (55%), ירקות (בצל, זוקיני/שעועית ירוקה), גרגירי חומס מושרים וטחונים, מים, חלבון מהצומח (סויה), שמן צמחי (סויה), סיבים תזונתיים (סיבי אפונה, סיבי שיבולת שועל, סיבי אינולין), פירורי לחם (מכיל גלוג), תבלינים (תערובת פלפלים), מלח, תמצית סלרי.

מפרט מוצר – קציצות הודו

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	202	אנרגיה
גרם	16	חלבון
גרם	8	פחמימות
גרם	1	סיבים תזונתיים
גרם	11.8	שומן
גרם	3.8	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	48	כולסטרול
מ"ג	410	נתרן

רכיבים:

בשר ושומן הודו (78%), מים, שביבי בצל, סיבים תזונתיים, שמן צמחי (סויה), פירורי לחם (מכיל גלוג), עמילן תפו"א, מלח, סוכרים, תבלינים, חומרי טעם וריח





מפרט מוצר – בורגול

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	162	אנרגיה
גרם	4.68	חלבון
גרם	32.23	פחמימות
גרם	1.62	שומן
גרם	0.30	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	145	נתרן

רכיבים:

בורגול, ציר ירקות, שמן
קנולה, מלח, פלפל לבן, מים.

מפרט מוצר – קוסקוס מלא

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	189	אנרגיה
גרם	4.50	חלבון
גרם	30.08	פחמימות
גרם	5.68	שומן
גרם	0.51	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	319	נתרן

רכיבים:

קוסקוס עם חיטה מלאה אוסם
מכיל 67% קמח חיטה מלאה ,
ציר ירקות, שמן קנולה, מלח, פלפל
לבן, מים





מפרט מוצר – פסטה מלאה חלקית

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	163	אנרגיה
גרם	4.82	חלבון
גרם	27.51	פחמימות
גרם	3.76	שומן
גרם	0.38	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	17	נתרן

רכיבים:

פסטה לבנה 50%, פסטה מלאה 50%, שמן קנולה, מים, תימין.

מפרט מוצר – רוטב עגבניות

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	40	אנרגיה
גרם	1.57	חלבון
גרם	6.30	פחמימות
גרם	0.97	שומן
גרם	0.12	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	295	נתרן

רכיבים:

קוביות עגבניה, רסק עגבניות, בסיס לרוטב עגבניות, בזילקום, ציר ירקות, שום, פפריקה, פלפל שחור, מלח, סוכר, מים, ירק טחון.





מפרט מוצר – פתיתים משולב מלא

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	205	אנרגיה
גרם	5.86	חלבון
גרם	35	פחמימות
גרם	4.61	שומן
גרם	0.46	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	184	נתרן

רכיבים:

פתיתים עם חיטה מלאה יוניליוור
מכיל 50% קמח חיטה מלא ,
ציר ירקות שמן קנולה, בצל,
ציר ירקות, מלח, פלפל
לבן, כורכום, פפריקה

מפרט מוצר – אורז לבן משולב מלא

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	178	אנרגיה
גרם	3.62	חלבון
גרם	32	פחמימות
גרם	3.53	שומן
גרם	0.39	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	303	נתרן

רכיבים:

מים, אורז לבן (40%), אורז מלא
(8%), שמן קנולה, ציר ירקות, מלח,
תבלינים.





מפרט מוצר – אורז עם תירס

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	178	אנרגיה
גרם	3.62	חלבון
גרם	32	פחמימות
גרם	3.53	שומן
גרם	0.39	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	303	נתרן

רכיבים:

מים, אורז לבן (40%), גרעיני תירס (8%), שמן קנולה, ציר ירקות, מלח, תבלינים.

מפרט מוצר – אורז צהוב

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	178	אנרגיה
גרם	3.62	חלבון
גרם	32	פחמימות
גרם	3.53	שומן
גרם	0.39	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	303	נתרן

רכיבים:

מים, אורז לבן (40%), אורז מלא (8%), שמן קנולה, ציר ירקות, מלח, כורכום, תבלינים.





מפרט מוצר – תפוח אדמה אפוי בתנור

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

100 גר'		
93	קק"ל	אנרגיה
1.96	גרם	חלבון
21.55	גרם	פחמימות
0.1	גרם	שומן
0.03	גרם	שומן רווי
0	מ"ג	כולסטרול
250	מ"ג	נתרן

רכיבים:

תפוח אדמה, שמן קנולה, בצל, מלח, שום, גריל עוף, פפריקה מתוקה, פלפל לבן

מפרט מוצר – קינואה

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

100 גר'		
114	קק"ל	אנרגיה
4	גרם	חלבון
16	גרם	פחמימות
4	גרם	שומן
0	גרם	שומן רווי
0	מ"ג	כולסטרול
110	מ"ג	נתרן

רכיבים:

קינואה, מים, שמן קנולה, גזר, קישואים, עדשים, כתומות, בצל, שום, כתוש, מלח, פלפל לבן





מפרט מוצר – שעועית ירוקה ברוטב

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	28	אנרגיה
גרם	1.62	חלבון
גרם	4.90	פחמימות
גרם	0.19	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	153	נתרן

רכיבים:

שעועית ירוקה, ציר ירקות, רסק עגבניות, מלח, פלפל שחור, שום, סוכר, כמון, כורכום, קורנפלור להסמכה, מחית ירקות.

מפרט מוצר – שעועית לבנה ברוטב

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	93	אנרגיה
גרם	5.64	חלבון
גרם	16.33	פחמימות
גרם	0.55	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	189	נתרן

רכיבים:

שעועית לבנה, ציר ירקות, רסק עגבניות, מלח, שום, פפריקה מתוקה, כמון, סוכר, כורכום, מחית ירקות.





מפרט מוצר – קישואים ברוטב עגבניות

ערכים תזונתיים לאחר בישול

	100 גר'	
קק"ל	28	אנרגיה
גרם	1.62	חלבון
גרם	4.90	פחמימות
גרם	0.19	שומן
גרם	0	שומן רווי
מ"ג	0	כולסטרול
מ"ג	153	נתרן

רכיבים:

קישואים, ציר ירקות, מחית ירקות, רסק עגבניות, מלח, שום, פפריקה, כמון, כורכום

מפרט מוצר – גזר גמדי

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	27	אנרגיה
גרם	0.65	חלבון
גרם	5.76	פחמימות
גרם	0.13	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	194	נתרן

רכיבים:

גזר גמדי, כורכום, מלח, מחית ירקות, פלפל לבן, קורנפלור.





מפרט מוצר – שעועית צהובה ברוטב

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	28	אנרגיה
גרם	1.62	חלבון
גרם	4.90	פחמימות
גרם	0.19	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	153	נתרן

רכיבים:

שעועית צהובה, ציר ירקות, רסק עגבניות, מלח, פלפל שחור, שום, כמון, כורכום, קורנפלור להסמכה.

מפרט מוצר – אפונה

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	62	אנרגיה
גרם	5	חלבון
גרם	9	פחמימות
גרם	0.19	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	180	נתרן

רכיבים:

אפונה, ציר ירקות, מלח, פלפל שחור, כורכום, שום כתוש.





מפרט מוצר – אפונה וגזר

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	48	אנרגיה
גרם	3.1	חלבון
גרם	9.9	פחמימות
גרם	4	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	110	נתרן

רכיבים:

אפונה, גזר קוביות, ציר ירקות, מחיק ירקות, מלח, פלפל לבן, שום כתוש, כורכום, קורנפלור.

מפרט מוצר – ירקות לקוסקוס

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	38	אנרגיה
גרם	1.81	חלבון
גרם	6.57	פחמימות
גרם	0.49	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	221	נתרן

רכיבים:

סלרי, גזר, בצל, תפוז, א, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, ציר ירקות, מלח, פלפל לבן, כורכום





מפרט מוצר – תבשיל עדשים

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	85	אנרגיה
גרם	5.28	חלבון
גרם	14.5	פחמימות
גרם	0.67	שומן
גרם	0	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	187	נתרן

רכיבים:

עדשים ירקות, מחית ירקות
ציר ירקות,
מלח, כורכום, כמון, שום, קורנפלור.

מפרט מוצר – גרעיני תירס

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	90	אנרגיה
גרם	2.46	חלבון
גרם	18.64	פחמימות
גרם	0.64	שומן
גרם	0	שומן רווי
מ"ג	0.5<	שומן טראנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	204	נתרן

רכיבים:

גרעיני תירס, מלח.





מפרט מוצר – תבשיל חומוס

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	98	אנרגיה
גרם	6	חלבון
גרם	22	פחמימות
גרם	1.8	שומן
גרם	2	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	360	נתרן

רכיבים:

גרגירי חומוס, ציר ירקות, מחית ירקות, מלח, שום כתוש, כורכום, כמון.

מפרט מוצר – קציצות עדשים כתומות

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	180	אנרגיה
גרם	13.1	חלבון
גרם	23.4	פחמימות
גרם	3.2	סוכרים
גרם	5.3	סיבים תזונתיים
גרם	4.8	שומן
גרם	0.8	שומן רווי
מ"ג	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	240	נתרן

רכיבים:

עדשים כתומות מבושלות (48%) גזר מבושל (13%), כרוב מבושל (9%), בצל (9%), מים שמן סויה ואו קנולה, שביבי תפוז, א, פירורי לחם (מכיל גלואטן), פטרוזיליה (2%), אבקת סויה, פתיתי סויה, מלח, תבלינים, חומר תפיחה (סודיום ביקרבונט).





מפרט מוצר – קציצות בורגול וירקות טבעוני

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	171	אנרגיה
גרם	13.1	חלבון
גרם	25.5	פחמימות
גרם	3.7	סוכרים
גרם	3.8	שומן
גרם	0.4	שומן רווי
גרם	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	230	נתרן

רכיבים:

בורגול לאחר שחזור (44%)
(מים, בורגול) (מכיל גלוגן
חיטה) (16%), גזר לאחר
שחזור (15%) (מים, גזר
קוביות מיובשות 4%), כרוב
יבש לאחר שחזור (מים,
כרוב יבש 4%), תפוז"א,
פרורי לחם (מכיל גלוגן
חיטה), קמח חיטה (מכיל
גלוגן חיטה), שמן
סויה, פתיתי סויה (חלבון
70%), מלח, תבלינים.

מפרט מוצר – קציצות קינואה וחמוציות

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	189	אנרגיה
גרם	5.4	חלבון
גרם	26.9	פחמימות
גרם	4.1	סיבים תזונתיים
גרם	5.7	שומן
גרם	0.5	שומן רווי
מ"ג	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	306	נתרן

רכיבים:

קינואה מבושלת (42%) גזר מבושל
(14%), כרוב מבושל (9%), בצל
(9%), מים
חמוציות (4%) (חמוציות, סוכר, שמן
חמניות), שמנים צמחיים (סויה,
קנולה), שביבי תפוחי אדמה חומצת
לימון (כחומר מווסת חמיצות), פירורי
לחם {קמח חיטה (מכיל גלוגן)},
מים, שמרים, קמח חיטה (מכיל
גלוגן), פטרוזיליה (2%), פתיתי
סויה, מלח, תבלינים, סודה לשתייה
(מווסתי חומציות: סודיום ביקרבונט).





מפרט מוצר – בולונז צימחי

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	70	אנרגיה
גרם	14	חלבון
גרם	5	פחמימות
גרם	6	סיבים תזונתיים
גרם	1	שומן
גרם	0	שומן רווי
מ"ג	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	350	נתרן

רכיבים:

מים, חלבון סויה צמחי מרוכז, רסק עגבניות, מחית ירקות(מים, גזר טרי מבושל 8%, בצל 8%, קישוא 8% תפוז"א 8%, בטטה 8%, סלרי אמריקאי 2%, מלח, תבלינים), ציר ירקות, עמילן תירס, פפריקה מתוקה, תבלינים מלח, סוכר, שום כתוש משוחזר (מים, שום פלחים יבש 40%, שמן קנולה, מלח)

מפרט מוצר – שווארמה צמחית

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	215	אנרגיה
גרם	30	חלבון
גרם	8	פחמימות
גרם	7	סיבים תזונתיים
גרם	5	שומן
גרם	1	שומן רווי
מ"ג	0.5<	שומן טרנס
מ"ג	2.5<	כולסטרול
מ"ג	450	נתרן

רכיבים:

מים, חלבון סויה צמחי מרוכז, בצל, שמן קנולה, מלח, תבלינים, שום כתוש משוחזר (מים, שום פלחים יבש 40%, שמן קנולה, מלח).





מפרט מוצר – פשטידת ירקות

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	380	אנרגיה
גרם	16	חלבון
גרם	38	פחמימות
גרם	18	שומן
גרם	4	שומן רווי
מ"ג	0	שומן טרנס
מ"ג	325	כולסטרול
מ"ג	420	נתרן

רכיבים:

גזר גמדי, קישואים, בטטה, תפוז, בצל, שמן זית, קמח תירס, חלבון ביצים, נוזל ביצים, מלח, פלפל לבן, כורכום, שום כתוש.

מפרט מוצר – פלאפל ביתי

ערכים תזונתיים ל- 100 גרם:

קק"ל	225	אנרגיה
גרם	8.2	חלבון
גרם	22.4	פחמימות
גרם	5.1	מתוקן סוכרים
גרם	8.1	סיבים
גרם	9.6	שומן
גרם	1.4	שומן רווי
מ"ג	0.5>	שומן טרנס
מ"ג	2.5>	כולסטרול
מ"ג	240	נתרן

רכיבים:

חומס מבושל (28.8%) {מים, חומס גרעינים (14.3%), אפונה מבושלת (28.8%) {מים, אפונה יבשה (14.3%) {מים, שמנים צמחיים (סויה, קנולה), ברוקולי, שבבי בצל, פירורי לחם (מכיל גלוקן), בורגול (מכיל גלוקן), תבלינים, עמילן מעובד מתפוח אדמה (דיסטארצ' פוספט), מלח, אבקת אפיה (עמילן תירס, מווסתי חומציות: סודיום פירופוספט, סודיום ביקרבונט), מלח.

