

RH עוגת גלידת יוגורט		

מספר מצרך:	129	שם מצרך:
מקור:		קבוצת מדון
גרם למנה:		מספר מנות:

מספר	תיאור	משקל (גרם)	קוד	תיאור	משקל (גרם)	תיאור
0.135	ת. לאורית 12:0 (גרם):	237.741	iu	ויטמין A - (י"ל):		אחוז איבוד מזלים:
0.822	ת. מיריסטית 14:0 (גרם):	94.674	rae	ויטמין A - (מק"ג):		פסולת (גרם):
2.655	ת. פלמיטית 16:0 (גרם):	20.711		קרוטן (מק"ג):	4.077	חלבון (גרם):
1.001	ת. סטיארית 18:0 (גרם):	0.387		ויטמין E - (מ"ג):	9.726	שונן כולל (גרם):
2.658	ת. אולאית 18:1 (גרם):	1.312		ויטמין C - (מ"ג):	24.371	פחמימות (גרם):
0.448	ת. לינולאית 18:2 (גרם):	0.	iu	ויטמין D - (iu):	12.593	סך סוכרים (גרם):
0.082	ת. לינולית 18:3 (גרם):	0.043		תיאמין (מ"ג):	200.167	אנרגיה (ק"קל):
0.029	ת. ארכידונית 20:4 (גרם):	0.179		ריבופלאווין (מ"ג):	0.	כהל (גרם):
0.008	ת. זוקסאהקמאית (גרם):	0.425		ניאצין (מ"ג):	60.474	לחות (גרם):
0.282	ת. פלמיטולאית 16:1 (גרם):	0.057		ויטמין B6 (מ"ג):	0.352	סיבים תזונתיים (גרם):
0.	ת. פארינארית 18:4 (גרם):	15.602		פולאצין (מק"ג):	85.157	סידן (מ"ג):
0.006	ת. גדולאית 20:1 (גרם):	0.346		ויטמין B12 (מק"ג):	0.528	ברזל (מ"ג):
0.001	ת. אייקוסאפנטאמאית (גרם):	109.49		כולסטרול (מ"ג):	11.009	מגנזיום (מ"ג):
0.001	ת. ארוסית 22:1 (גרם):	5.516		שונן רווי (גרם):	96.971	זרחן (מ"ג):
0.	ת. דוקוספנטאמאית (גרם):	0.256		ת. בוטירית 4:0 (גרם):	133.244	אשלגן (מ"ג):
3.064	ת. שונן חד לא רווי (גרם):	0.099		ת. קפרואית 6:0 (גרם):	46.265	נתרן (מ"ג):
0.568	ת. שונן רב לא רווי (גרם):	0.089		ת. קפרילית 8:0 (גרם):	0.538	אבץ (מ"ג):
0.	חומצות שונן טרנס (גרם):	0.172		ת. קפרית 10:0 (גרם):	0.029	נחושת (מ"ג):