

NUTRITION FACTS		القيمة الغذائية
Serving size 1 Piece ( 100 g )		حجم حصة الغذاء (100 جم )
Amount per serving:		القيمة للحصة
Calories	80.62	السعرات الحرارية
Daily Value	(% DV)	القيمة اليومية
Total Fat 0.94 g	1.45	الدهن الكلي 0.94 جم
Saturated Fat 0.20 g	1.00	الدهن المشبع 0.20 جم
Trans Fat 0.00 g	0.00	الدهون المتحولة 0.00 جم
Cholesterol 0.00 mg	0.00	كوليسترول 0.00 ملجم
Monounsaturated fat 0.32 g	-	دهون أحادية غير مشبعة 0.32 جم
Polyunsaturated fat 0.81 g	-	دهون متعددة غير مشبعة 0.81 جم
Sodium 200 mg	8.33	الصوديوم 200 ملجم
Total Carbohydrate 13.88 g	4.63	الكربوهيدرات الكلية 13.88 جم
Sugar 0.00 g	0.00	السكريات 0.00 جم
C. Protein 4.16 g	8.32	البروتين 4.16 جم
Calcium 5.37 g	0.54	الكالسيوم 5.37 ملجم
Vitamin A 11.72 IU	0.23	فيتامين اي 11.72 أي يو
Vitamin C 0.00 mg	0.00	فيتامين سي 0.00 ملجم
T. Dietary Fiber 12.38 g	51.2	الالياف الغذائية الكلية 12.38 جم
Iron 0.71 mg	3.94	الحديد 0.71 ملجم
Percentage Daily value based on 2000kcal/day		تستند القيمة اليومية على اساس 2000 كيلو كالوري في اليوم