

FOUL SAUDI RECIPE

| NUTRITION FACTS | | القيمة الغذائية |
|--|---------------|---|
| Serving size 1 Piece (100 g) | | حجم حصة الغذاء |
| Amount per serving: | | القيمة للحصة |
| Calories 95.22 | | السعرات الحرارية ٩٥,٢٢ |
| | % Daily Value | القيمة اليومية % |
| Total Fat 2.42 g | 3.72 | الدهن الكلي ٢,٤٢ جم |
| Saturated Fat 0.36 g | 1.8 | الدهن المشبع ٠,٣٦ جم |
| Unsaturated Fat 2.06 g | | الدهن غير المشبع ٢,٠٦ جم |
| Cholesterol 0.00 mg | 0 | كوليسترول ٠,٠٠ ملجم |
| Sodium 230 mg | 9.58 | الصوديوم ٢٣٠ ملجم |
| Total Carbohydrate 12.36 g | 4.12 | الكربوهيدرات الكلي ١٢,٣٦ جم |
| Sugar 0.53 g | | السكريات ٠,٥٣ جم |
| C Protein 6 g | 12 | البروتين ٦ جم |
| T. Dietary Fiber 13.42 g | 53.68 | الالياف الغذائية الكلية ١٣,٤٢ جم |
| Percentage Daily value based on 2000kcal/day | | تستند القيمة اليومية على اساس ٢٠٠٠ كيلو كالوري في اليوم |