

أستخدم البطاقة الغذائية لتحديد الكميات المطلوبة :

القيمة الغذائية كل 100 ميللتير

42	طاقة (kj)
0	دهون (g)
0	دهون صلبة (g)
11	كربوهيدرات (g)
0	ألياف غذائية (g)
11	السكر (g)
0	بروتين (g)
1.81	ملح (mg)
10	

0g

1.8 g

11g

_____ كمية الدهون :

_____ كمية الملح :

_____ كمية السكر :

