



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



حساب البروتين في الأغذية

إعداد/ فريال سمس - أم لارا-



مقدمة

• بفضل من الله أصبح من الممكن إدراج بعض الأغذية من السوبر ماركت لحمية أطفالنا ولكن حتى يتسنى لك ذلك عليك مراعاة بعض الأمور منها :

• معرفة الحصة اليومية لطفلك من البروتين
وخصم هذه الأغذية منها.

ولكي تعرفي الحصة اليومية لطفلك ، اخصائية
التغذية المتابعة له ستساعدك في ذلك.

• ليس كل ما يوجد في السوبر
ماركت يمكن استخدامه فلابد من
قراءة كمية البروتين به وعلى
أساسها نقرر ما إذا يمكن استخدامه
اولا .

• من الأفضل أن لا يتم اخذ أي منتج
من السوبر ماركت الا بعد الرجوع
لأخصائية التغذية المتابعة لطفلك.

• هناك بعض الأغذية المحتوية على
محليات صناعية كالاسبارتام فهذه
المحليات يمنع تناولها من قبل بعض
المرضى كمرضى الفينيل كيتون يوريا
والتايروسنميا.

• في بعض الأحيان تتوفر المعلومات الغذائية
بترجمة للمعلومات الغذائية الإنجليزية، اذا
توفر لديك على المنتج كلا المعلومات العربية
والإنجليزية اعتمدي الإنجليزية لأنه أحيانا كثيرة
تكون الترجمة خاطئة للأسف والأرقام ليست
مكتوبه بطريقه صحيحه.

• اذا توفر لك منتج غير مدرج به
كمية البروتين فالأفضل الابتعاد
عنه.

كيف تتعرفي على كمية البروتين لمنتج ما ؟ وما اذا كان مناسب للاستخدام او لا ؟



- أولاً: لا بد من النظر إلى النشرة الغذائية أو المعلومات الغذائية أو الملصق الغذائي أو المحتوى الغذائي أو **Nutrition Facts** كلها مسميات للمعلومات الغذائية المدرجة لمنتج ما ومنها تستطيعين معرفة البروتين لهذا المنتج.

NUTRITION FACTS		معلومات غذائية
SERVINGS PER PACKAGE	14	عدد الوحدات الغذائية
	Per 100 g لكل 100 غرام	
ENERGY	374 Cal 1567 kJ	سعرات حرارية
PROTEIN	3 g	بروتين
TOTAL FAT	15.5 g	الدهون الإجمالية
- Saturated Fat	7.2 g	- دهون مشبعة
- Trans Fat	0 g	- دهون محولة
CARBOHYDRATE		الكربوهيدرات
- TOTAL	57 g	- الإجمالية
- SUGAR	29 g	- سكر
SODIUM	171 mg	صوديوم

• ثانياً: قائمة المكونات .

إن قائمة المكونات تعطيك معلومات مفيدة لتساعدك في تحديد ما إذا كان المنتج قليل البروتين أو لا ، هذه المكونات ترتب دائماً بشكل تنازلي ، فالمكون الموجود في رأس القائمة هو المكون الأكبر وزناً ، والمكون الموجود في آخر القائمة هو الأقل وزناً ، فإذا كان أحد المكونات في رأس القائمة وهو معروف انه يحتوي على كمية قليلة من البروتين ، فإن كمية البروتين في المنتج قليلة ؛ ونستطيع أن نقول أن هذا المنتج مناسب للحمية .

• مثلاً : كان لديك منتج سكاكر لا يحتوي على معلومات ولكن مكوناته الغذائية كلها سكر وماء ومنكهات فيمكنك في هذه الحالة استخدامه لان المكونات جميعها خالية من البروتين. وهكذا اذا ما توفر لك منتج مكونه الرئيسي القمح في هذه الحالة يجب الحذر من إعطاء طفلك هذا المنتج حتى تتأكدي من كمية البروتين فيه واذا لم تتوفر عنه أي معلومات فالأفضل الابتعاد عنه .



• كمبدأ نسير عليه في الحماية الغذائية, إذا كان المنتج يحتوي على كمية بروتين أقل من 2 جرام في وحدة التقديم فإن استخدامه ممكناً ومناسباً، أما المنتجات الأقل من 1 جرام من البروتين إلى صفر فهي التي ينبغي الاعتماد عليها بشكل أكبر.

• أما الأطعمة التي تحتوي على أكثر من
2 جرام من البروتين بوحدة التقديم
فهي غير مناسب للخاضعين للحمية
بإستثناء بعض الأشخاص الخاضعين
لحمية أقل صرامة
تبعاً لشدة المرض

التقدير المبدئي لبروتين

- التقدير المبدئي للبروتين يمكن الحصول عليه من كمية البروتين المقربة الموجودة في النشرة الغذائية.
- من الممكن أن تتوفر المعلومات الغذائية باللغة العربية وفي كثير من الأحيان باللغة الإنجليزية لذلك لا بد لك من معرفة كتابة كلمة البروتين باللغة الإنجليزية ومع الوقت ستحفظونها وتعتادي عليها

p

هذه كلمة بروتين بالإنجليزي

• المعلومات الغذائية قد تأتي لك بالشكل التالي

Nutrition Facts		
Serving Size ¾ cup (30g)		
Servings Per Container about 11		
Amount Per Serving	Frosted Toast Crunch	with ½ cup skim milk
Calories	120	160
Calories from Fat	30	30
% Daily Value**		
Total Fat 3g*	5%	5%
Saturated Fat 0.5g	3%	3%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 1g		
Monounsaturated Fat 1.5g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 170mg	7%	10%
Potassium 50mg	1%	7%
Total Carbohydrate 24g	8%	10%
Dietary Fiber 2g	8%	8%
Sugars 9g		
Other Carbohydrate 13g		
Protein 1g		

محسوس ومعامل بالحرارة فوق العالية (طويل الأجل)
مصنوع من حبوب الصويا الغير معدلة وراثيا

معلومات غذائية

مقدار الحصة: ١ كوب (١٠٠ مل)
عدد الحصص بالعبوة: ١٠

المحتويات بكل حصة

السعرات ٦٧ كيلو كالوري / ٢٨٣ كيلو جول
السعرات من الدهون ١٨ كيلو كالوري / ٧٤ كيلو جول

% النسبة من المطلوب يوميا*

٣%	الدهون الكلية ٢ جم
٢%	الدهون المشبعة ٠.٤ جم
صفر%	الأحماض الدهنية المحورة أقل من ٠.٠٥ جم
٢%	الكوليسترول صفر ملجم
٥%	صوديوم ٥٠ ملجم
٣%	بوتاسيوم ١٧٠ ملجم
صفر%	الكربوهيدرات الكلية ٩ جم
٤%	لاكتوز صفر جم
	الألياف الغذائية ١ جم
	سكريات ٧.٦ جم
	بروتين ٣.٣ جم
١٢%	فيتامين ب١ كالسيوم
٩%	فيتامين ب١٢
	فيتامين هـ ٦
	أيزوفلافونز (مضادات الأكسدة) ١٧٠٠ ملجم

* النسبة التئوية للقيم اليومية مبنية على وجبة تحتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية.
مصدر غير مهم لفيتامين أ، فيتامين ج والحديد.

المحتويات: مستحلب الصويا ٩١% (ماء، صويا ٧.٢%)، سكر، كاكاو (مسحوق الكاكاو قليل الدسم ٠.٩%، كاكاو ٠.٤%)، ديكستروز، مصدر الكالسيوم، فوسفات الكالسيوم الثلاثية، ملح، مثبتات، صمغ الجيلاتين، كاراجينان، نكهتي الفانيليا والحليب المطابقان للطبيعة، فيتامين هـ، فيتامين ب١٢، وفيتامين ب١١

رغ العبوة قبل الفتح. يفضل تخزين العبوة في درجة حرارة أقل من ٢٥٠ درجة مئوية. يحفظ مبردا بعد فتح العبوة.

من إنتاج: شركة سوتنا - صويا لاند، جي ام بي إس - ألمانيا

• أو كتابة وليس كجدول كالصورة المرفقة



• حتى يكون حسابنا للبروتين دقيق لابد ان تكون كمية البروتين المدرجة معلوماته دقيقة أيضا لكن في كثير من الأحيان يكون البروتين مدرج كعدد فردي مثل **1** بروتين **2** بروتين وهكذا وفي هذه الحالة كمية البروتين تقديرية فيحتمل ان تكون بها بكميات قصوى ودنيا لهذا المنتج مثلا

• قد يكون لديك بسكويت في **4** حبات منه **1** بروتين ال**1** بروتين هذا له عدة احتمالات

• قد يكون يحتوي فعلا على **1** جم من البروتين

• أو قد يحتوي على أقل من 1 بروتين ولكنه قرب إلى 1 جم بروتين فقد يكون 5,0 أو 6,0 أو 7,0 أو 8,0 أو 9,0

• الثالث انه قد يحتوي على أكثر من 1 جرام ولكنه قرب إلى 1 جرام فقد يكون 1,1 أو 2,1 أو 3,1 أو 4,1 أو 5,1

الاحتمالين الثاني والثالث هتجعلك تحسبي الكمية القصوى والدنيا في هذا المنتج لان كمية البروتين ستختلف من كونها أقل من واحد وبين أعلى من 1 بروتين

Nutrition Facts

Serving Size 2 pieces (34g)

Servings Per Package 1

Amount Per Serving

Calories 140 Calories from Fat 35

% Daily Value*

Total Fat 4g 6%

Sat Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 10mg 1%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 20g

Protein 1g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 1% Iron 1%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (43g)

Servings Per Container 24

Amount Per Serving

Calories 180 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g 12%

Sat Fat 4g 22%

Trans Fat 1.5g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodium 8mg 0%

Total Carbohydrate 29g 10%

Dietary Fiber 1g 3%

Sugars 20g

Protein less than 1g 0%

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

- اما إذا توفر لديك البروتين بصورة رقم عشري لك 2,1 أو 7,0 وما إلى ذلك نستطيع أن نقول أن البروتين دقيق في هذه الحالة ولا نحسب الكميات القصوى أو الدنيا بهذا المنتج .
فلو رجعنا للمثال 4 حبات من البسكويت قد يكون فيها 5,0 بروتين كمية دنيا أو 5,1 بروتين ككمية قصوى

Nutrition Facts	
Serving Size 1 g	
Amount Per Serving	
Calories 4	Calories from Fat 3
% Daily Value*	
Total Fat 0.3g	1%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrates 0.3g	0%
Protein 0.1g	

- إذا تحاليل طفلك ممتازة وليس لديه أي ارتفاع, في هذه الحالة تستطيعي حساب المنتج على انه يحتوي على **1** بروتين دون الالتفات لموضوع الكميات القصوى أو الدنيا لكن لو التحاليل مضطربة ومرتفعة من الأفضل الالتزام بالكمية القصوى.

• الشرح السابق ينطبق أيضا على أي منتج يحتوي على صفر بروتين فهو في الحقيقة قد لا يحتوي على صفر بروتين ويطبق عليه القاعدة السابقة؛ هذا طبعا في حالة كان المنتج فيه احتمالية لاحتوائه على البروتين

• بمعنى إذا كان المنتج سكاكر مكوناته سكر ماء فهو بالتأكيد صفر بروتين ولا تطبق عليه القاعدة السابقة اما لو كان المنتج يحتوي على طحين قمح مثلا ففي هذه الحالة من الأولى تطبيق القاعدة السابقة عليه.

حتى يتم حساب البروتين في منتج ما، قد يأتي بعدة اشكال

- حسب حجم الحصة
 - حسب الـ **100** جرام
- حجم الحصة يقصد به وزن جزء معين من هذا المنتج يقدم كمرة واحدة .

مثلا في كرتون كوب كيك ستجدي **15** حبة كوب كيك الحبة الواحده هي ما نقول عنها حجم الحصة

حجم الحصة قد يكتب حجم الحصة أو وزن الحصة أو **serving size**

- سنعطي مثال سريع لكل نوع

حسب حجم الحصة



- ✓ NO HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP
- ✓ NO COLORS FROM ARTIFICIAL SOURCES
- ✓ NO ARTIFICIAL FLAVORS



Enlarged to Show Detail

Trix™

NATURALLY FRUIT FLAVORED SWEETENED CORN PUFFS WITH OTHER NATURAL FLAVORS

PER 1 CUP SERVING

130 CALORIES 0g SAT FAT 160mg SUGARS 10g SUGARS

SEE NUTRITION FACTS FOR "PREPARED" INFORMATION

NET WT 10.7 OZ (303g)



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (32g)
Servings Per Container about 9

Amount Per Serving	Trix	with 1/2 cup skim milk
Calories	130	170
Calories from Fat	15	15

	% Daily Value**	
Total Fat 1.5g*	3%	3%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 0.5g		
Monounsaturated Fat 1g		
Cholesterol 0mg	0%	1%
Sodium 160mg	7%	9%
Potassium 50mg	1%	7%
Total Carbohydrate 27g	9%	11%
Dietary Fiber 1g	5%	5%
Sugars 10g		
Other Carbohydrate 16g		
Protein 1g		

Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	10%	10%
Calcium	10%	25%
Iron	25%	25%
Vitamin D	10%	25%
Thiamin	25%	30%
Riboflavin	25%	35%
Niacin	25%	25%
Vitamin B ₆	25%	25%
Folic Acid	25%	25%
Vitamin B ₁₂	25%	35%
Phosphorus	6%	15%
Magnesium	2%	6%
Zinc	25%	30%

* Amount in cereal. A serving of cereal plus skim milk provides 2g total fat, less than 5mg cholesterol, 220mg sodium, 250mg potassium, 33g total carbohydrate (16g sugars), and 6g protein.

** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Potassium	3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Ingredients: Whole Grain Corn, Sugar, Corn Meal, Corn Syrup, Rice Bran and/or Canola Oil, Salt, Color (vegetable and fruit juice, turmeric extract and annatto extract), Trisodium Phosphate, Natural Flavor, Citric Acid, Malic Acid.

Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Tricalcium Phosphate, Zinc and Iron (mineral nutrients), Vitamin C (sodium ascorbate), A B Vitamin (niacinamide), Vitamin B₆ (pyridoxine hydrochloride), Vitamin B₂ (riboflavin), Vitamin B₁ (thiamin mononitrate), Vitamin A (palmitate), A B Vitamin (folic acid), Vitamin B₁₂, Vitamin D₃.

DISTRIBUTED BY GENERAL MILLS SALES, INC., MINNEAPOLIS, MN 55440 USA

© General Mills May be mfg. under U.S. Pat. Nos. 5,776,534; 5,843,503; 5,919,509; 6,189,439; 7,094,169; 6,387,421; 6,767,198; 7,959,961 & Pat. Pend.

Exchange: 1 1/2 Starch
Based on Academy of Nutrition and Dietetics and American Diabetes Association criteria

This package is sold by weight, not by volume. You can be assured of proper weight even though some settling of contents normally occurs during shipment and handling.

3090964104

المثال القادم يوضح شكل اخر قد تأتي فيه المعلومات الغذائية
حجم الحصة بالإضافة لحجم ال 100 جرام
في هذه الحالة الأسهل لك استخدام حجم الحصة
كالمثال التالي

NUTRITION FACTS

معلومات غذائية

SERVINGS PER PACKAGE

24

عدد الوحدات الغذائية

SERVING SIZE

15g

حجم الوحدة الغذائية

	PER SERVING (15g) لكل وحدة غذائية	PER 100g لكل 100 غرام	
ENERGY	83 Cal / 347 kJ	556 Cal / 2327 kJ	سعرات حرارية
PROTEIN	0.5 g	3 g	بروتين
TOTAL FAT	5.1 g	34 g	لدهون الإجمالية
- Saturated Fat	3.1 g	21 g	- دهون مشبعة
- Trans Fat	0 g	0 g	- دهون محولة
CARBOHYDRATE			كربوهيدرات
- TOTAL	9.1 g	61 g	- الإجمالية
- SUGAR	8.2 g	55 g	- سكر
ODIUM	14 mg	90 mg	ديوم

الحساب حسب ال 100 جرام

القيم الغذائية لكل ١٠٠ غم:

٢٨٢ ك. سعرة حرارية	طاقة
٠,٦ غم	بروتينات
٢٥,٥ غم	الدهون الكلية
١ غم	الأحماض الدهنية الغير مشبعة >
١٣,٥ غم	كاربوهيدرات
٧٩ ملغم	صوديوم

Nutritional values / 100 g:

Energy	282 Kcal
Protein	0.6 g
Total fat	25.5 g
Of which trans fatty acids	< 1 g
Carbohydrates	13.5 g
Sodium	79 mg



القيمة الغذائية		
متوسط القيم لكل 100 جرام		
اجمالي الطاقة	٤٢.	كالوري
بروتين	٤,٨	جم
اجمالي الكربوهيدرات	٥٠,٣	جم
- منها سكر	٣٤,٦	جم
الدهن الكلي	٢٢,٠	جم
- منه دهن مشبع	٣,٨	جم
الياف غذائية	١,٠	جم
صوديوم	٣٢.	مجم
نتائج تحليل المواد الطبيعية معرّضة لتغيرات طفيفة مقبولة		

اتبعي دائما القاعدة هذه

وزن المنتج المراد استخدامه \times كمية البروتين المدرجة $\div 100$

ستحصلين على كمية البروتين في الكمية المستخدمة

نطبق القاعدة على المثال السابق



القيمة الغذائية		
متوسط القيم لكل 100 جرام		
كالوري	٤٢.	اجمالي الطاقة
جم	٤,٨	بروتين
جم	٥٠,٣	اجمالي الكربوهيدرات
جم	٣٤,٦	- منها سكر
جم	٢٢,٠	الدهن الكلي
جم	٣,٨	- منه دهن مشبع
جم	١,٠	الياف غذائية
مجم	٣٢.	صوديوم
نتائج تحليل المواد الطبيعية معرّضة لتغيرات طفيفة مقبولة		

- 45 جرام هي وزن الكوب كيك الواحد
- 4,8 هي وزن البروتين المدرج

• **نطبق القاعدة**

وزن المنتج المراد استخدامه × كمية البروتين المدرجة ÷ 100

$$45 \times 4,8 \div 100 = 2,1 \text{ بروتين}$$

يعني الكوب الكيك الواحد يحتوي بالتقريب على 2 بروتين



Large Green Lentils

Nutrition Facts

Per 100 g, dry

Amount	% Daily Value
Calories 360	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0.2g	
Trans Fat 0g	1%
Polyunsaturated Fat 0.8g	
Omega-6 0.6g	
Omega-3 0.2g	
Monounsaturated Fat 0.4g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 900mg	26%
Carbohydrate 62g	21%
Fibre 28g	112%
Sugars 1g	
Protein 25 g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	8%
Iron	50%



• على افتراض سنستخدم 10 جرام من العدس الأخضر

نطبق القاعدة

وزن المنتج المراد استخدامه \times كمية البروتين المدرجة $\div 100$

$$10 \times 25 \div 100 = 2,5 \text{ جم}$$

يعني في 10 جرام تعادل تقريبا ملعقة صغيرة فيها 2,5 جم بروتين.

ثالثاً

- اذا توفرت المعلومات الغذائية للحصة, والوزن أو الكمية اللي تستخدمها تختلف عن المدرجة معلوماتها في هذه الحالة سنطبق قاعده مختلفة نوعا ما

Palmolien Oil (Palm), Salt.

القيمة الغذائية لكل ١٥ جرام

طاقة حرارية ٨٣ سعرة حرارية

٨,٧ جرام

كربوهيدرات

٤,٩ جرام

دهون

٠,٨ جرام

بروتين

٠,٢٣ جرام

صوديوم

القاعدة اللي سنستخدمها

- الوزن الجديد \times البروتين المدرج \div الوزن الأصلي المدرج معلوماته

- الوزن الجديد الذي نريده هو **25** جرام
- الوزن الأصلي هو **15** جرام
- البروتين هو **8,0** في **15** جرام

ونحن نريد البروتين في **25** جرام أي الوزن الجديد نطبق القاعدة السابقة

• الوزن الجديد × البروتين المدرج ÷ الوزن الأصلي المدرج معلوماته

$$25 \times 0,8 \div 15 = 1,3 \text{ بروتين}$$

يعني في كيس الشيبس بوزن 25 جم 3,1 بروتين.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (200g)

Amount Per Serving

Calories 260

	% Daily Value	
Fat 13g	20%	
Saturated Fat 3g + Trans Fat 2g	25%	
Cholesterol 30mg	10%	
Sodium 660mg	28%	
Carbohydrate 31g	10%	
Fibre 0g	0%	
Sugars 5g		
Protein 5g		
<hr/>		
Vitamin A 4%	•	Vitamin C 2%
Calcium 15%	•	Iron 4%

- لنفترض سنستخدم نصف كوب 100 جرام فقط
- الوزن الجديد \times البروتين المدرج \div الوزن الأصلي المدرج معلوماته
- $2,5 = 200 \div 5 \times 100$ بروتين

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Amount Per Serving

Calories 142

Calories from Fat 40

% Daily Values*

Total Fat 4.4g **7%**

Saturated Fat 0.81g **4%**

Trans Fat 0.034g

Polyunsaturated Fat 0.811g

Monounsaturated Fat 1.348g

Cholesterol 55mg **18%**

Potassium 366mg **10%**

Sodium 44mg **2%**

Total Carbohydrate 0g **0%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 0g

Protein 19.84g **40%**

Vitamin A 2.3% ● Calcium 0.7%

Iron 2.1% ● Vitamin D 108.8%

Vitamin K 0.5% ● Thiamin 5.3%

Riboflavin 6.2% ● Niacin 40%

Vitamin B6 30.6% ● Folate 1%

Vitamin B12 69.2% ● Phosphorus 26.1%

Magnesium 6.8% ● Zinc 2.6%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

على افتراض سنستخدم 25 جم من المنتج
نطبق القاعده

• وزن المنتج المراد استخدامه \times كمية البروتين المدرجة $\div 100$

$$4,9 = 100 \div 19,8 \times 25 \text{ بروتين}$$

تنبيه

بالنسبة لمرضى الفيثيل كيتون يوريا يستطيعون حساب حمض الفيثيل الانين بكل سهوله.

1 بروتين = 50 فيثيل الانين

وأخيراً

اقتنائك لكتاب المرجع الغذائي سيسهل عليك ياِذن الله كثير من الحسابات. تستطيعين الحصول عليه من اخصائية التغذية المتابعة لطفلك.

المرجع الغذائي
للمنتجات قليلة البروتين
والفينيل الانين

إعداد فريال علي عبده سمسم
مجموعة الدعم الأسري الإلكترونية للفينيل كيتون بوربا
في موقع وملتقى الورثة الطبية



الرقم	الشركة	اسم المنتج	القياس	الوزن بالجرام	بروتين	فينيل الانين لكل جرام	فينيل الانين لكل جرام	كثوري
6	بيوتنز	بيوتنز بانكاتشاب	كيس واحد صغير	18	0.6	30	1.6	106
7	بيوتنز	بيوتنز أمشي بدون نكهة	كيس واحد صغير	18	0.8	42	2.34	99
8	سداتكو	كريسي حروف	كيس واحد صغير	25	0.6	30	1.2	140
9	ملزة	مزامي أشكال بطاطس بالندوة بالباربيكيو	كيس واحد صغير	18	0.9	15	2.5	89
10	ملزة	مزامي زقاق بطاطس بالملح والتل قشال الدسم	كيس واحد صغير	18	0.6	30	1.6	83
11	ملزة	مزامي زقاق بطاطس بالكاتشب قليل الدسم	كيس واحد صغير	18	0.6	30	1.6	83

مع تخیاتی