

## אספקת ויטמינים ומינרלים לנפש ליום

## SUPPLY OF VITAMINS AND MINERALS PER CAPITA PER DAY

Milligrams, unless otherwise stated

מיליגרמים, אלא אם כן צוין אחרת

Commodity	ברזל Iron (Fe)	סידן Calcium (Ca)	חומצה אסקורבית (ויטמין C) Ascorbic acid (Vitamin C)	ניאצין Niacin	ריבופלבין Riboflavin	תיאמין (ויטמין B1) Thiamin (Vitamin B1)	ויטמין A יחידות בין-לאומיות Vitamin A International units	מצרך
	<b>2002</b>							
<b>TOTAL</b>	<b>26.5</b>	<b>868</b>	<b>205</b>	<b>32.5</b>	<b>1.6</b>	<b>2.0</b>	<b>7,083</b>	<b>סך הכל</b>
Cereals and cereal products	15.8	111	-	14.4	0.3	1.2	1	דגנים ומוצריהם
Potatoes and starches	0.8	6	18	1.3	-	0.1	-	תפוחי אדמה ועמילנים
Sugar, sweets and honey	0.1	2	-	-	-	-	-	סוכר, ממתקים ודבש
Miscellaneous grains (incl. soya beans) and nuts	3.7	64	1	2.0	0.1	0.2	21	קטניות (כולל פולי סויה), גרעיני שמן ואגוזים
Vegetables and melons(1)	2.2	84	114	3.3	0.1	0.2	4,668	ירקות ומקשה(1)
Fruit (1)	0.7	51	65	1.0	-	-	644	פירות (1)
Oils and fats(1)	-	1	-	-	-	-	48	שמנים ושומנים(1)
Meat(1)	2.3	18	3	9.4	0.2	0.1	1,041	בשר(1)
Eggs	0.4	15	-	-	0.2	-	194	ביצים
Fish	0.3	21	0	0.6	-	-	6	דגים
Milk and dairy products(1)	0.2	492	5	0.4	0.7	0.2	459	חלב ומוצרי(1)
Beverages(1)	-	4	-	0.1	-	-	-	משקאות(1)
	<b>2003</b>							
<b>TOTAL</b>	<b>25.7</b>	<b>835</b>	<b>187</b>	<b>32.4</b>	<b>1.6</b>	<b>1.9</b>	<b>7,044</b>	<b>סך הכל</b>
Cereals and cereal products	16.1	111	-	14.6	0.3	1.2	1	דגנים ומוצריהם
Potatoes and starches	0.7	6	17	1.3	-	0.1	-	תפוחי אדמה ועמילנים
Sugar, sweets and honey	-	1	-	-	-	-	-	סוכר, ממתקים ודבש
Miscellaneous grains (incl. soya beans) and nuts	2.9	53	1	1.8	0.1	0.1	18	קטניות (כולל פולי סויה), גרעיני שמן ואגוזים
Vegetables and melons(1)	2.2	82	110	3.4	0.1	0.2	4,647	ירקות ומקשה(1)
Fruit (1)	0.6	45	52	0.7	-	-	568	פירות (1)
Oils and fats(1)	-	1	-	-	-	-	48	שמנים ושומנים(1)
Meat(1)	2.3	18	3	9.6	0.2	0.1	1,106	בשר(1)
Eggs	0.4	15	-	-	0.2	-	196	ביצים
Fish	0.3	19	0	0.5	-	-	6	דגים
Milk and dairy products(1)	0.2	480	5	0.4	0.7	0.2	455	חלב ומוצרי(1)
Beverages(1)	-	4	-	0.1	-	-	-	משקאות(1)

1. For detailed definition - see Introduction.

1. לפירוט ההגדרה - ראה מבוא.