

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



# موقع المناهج المنهاج السعودي

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول المتوسط اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/7>

\* للحصول على جميع أوراق الصف الأول المتوسط في مادة رياضيات ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/7math>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول المتوسط في مادة رياضيات الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/7math2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الأول المتوسط اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade7>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>

# النسبة

استخدم المعلومات الغذائية للكتابة كل نسبة:

النسبة المئوية

**RIMA** brand FANCY  
Solid Pack  
**LIGHT MEAT TUNA**  
IN SUNFLOWER OIL

معلومات غذائية	كل 100 غرام
الطاقة	224 kcal
البروتين	26.9 g
الدهون	0.96 g
الكربوهيدرات	12.9 g
الألياف	0 g
الصوديوم	400 mg

الألياف إلى الدهون	
الدهون إلى البروتين	

**nutella**

كيلو سعرة حرارية ٥٣٣

مجموع الدهون ٣٠,٩ غرام

دهون مشبعة ١٠,٦ غرام

أحماض دهنية متحللة ١٠ غرام

مجموع الكربوهيدرات ٥,٥ غرام

الألياف ٢ غرام

سكر ٥,٢ غرام

ملح طعام ١,٧ غرام

لاوتين ٦,٢ غرام

الألياف إلى السكر	
البروتين إلى الدهون	

**saudia** السعودية

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ غرام

الطاقة	٣٦٨
بروتين	١٠
دهون مشبعة	١٠
دهون غير مشبعة	١٠
كربوهيدرات	١٠
ألياف	١٠
صوديوم	١٠

البروتين إلى السكر	
الكربوهيدرات إلى الألياف	

**لونا** فاصوليا دمر

معلومات غذائية نموذجية لكل ١٠٠ غرام	
Energy	149kcal
Protein	9.8g
Carbohydrates	20.0g
Total Sugar	1.3g
Total Fat	0.2g
Saturated Fat	0.1g
Total Fiber	0g
Dietary Fiber	6.5g
Sodium	0.3g

البروتين إلى الألياف	
الصوديوم إلى الكربوهيدرات	

