

**TABLE 2.- SUPPLY OF NUTRITIONAL ENERGY, PROTEIN AND FATS,
PER CAPITA PER DAY, BY FOOD GROUP**

**לוח 2.- אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון ושומן,
לנפש ליום, לפי קבוצת מזון**

1950-2012

| | 2012 | 2011R | 2010 | 2000 | 1990 | 1980 | 1970 | 1960 | 1950 | |
|---|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| NUTRITIONAL ENERGY - TOTAL (Kcal.) | 3,630 | 3,700 | 3,652 | 3,556 | 3,089 | 2,979 | 2,988 | 2,772 | 2,610 | אנרגיה לתזונה - סך הכל (קק"ל) |
| | Percentages | | | | | | | | | אחוזים |
| Cereals and cereal products | 30 | 35 | 33 | 31 | 32 | 35 | 36 | 42 | 48 | דגנים ומוצריהם |
| Potatoes and starches | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | תפוחי אדמה ועמילנים |
| Sugar, sweets and honey | 12 | 8 | 10 | 18 | 16 | 14 | 15 | 14 | 10 | סוכר, ממתקים ודבש |
| Legumes, oils grains and nuts | 5 | 5 | 5 | 18 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים |
| Vegetables and melons | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | ירקות ומקשה |
| Fruit | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | פירות |
| Beverages (incl. stimulants) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | משקאות (כולל ממריצים) |
| Oils and fats | 17 | 16 | 18 | 18 | 16 | 17 | 15 | 15 | 13 | שמנים ושומנים |
| Meat | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 9 | 5 | 4 | בשר |
| Eggs | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | ביצים |
| Fish | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | דגים |
| Milk and dairy products | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | חלב ומוצריו |
| PROTEIN - TOTAL (Gram) | 109.7 | 116.9 | 110.9 | 104.3 | 97.4 | 92.2 | 91.5 | 85.1 | 83.9 | חלבון - סך הכל (גרם) |
| | Percentages | | | | | | | | | אחוזים |
| Thereof: from live sources | 53 | 51 | 50 | 50 | 51 | 49 | 48 | 40 | 38 | מזה: מן החי |
| Cereals and cereal products | 30 | 33 | 33 | 34 | 33 | 37 | 38 | 47 | 49 | דגנים ומוצריהם |
| Potatoes and starches | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | תפוחי אדמה ועמילנים |
| Sugar, sweets and honey | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | סוכר, ממתקים ודבש |
| Legumes, oils grains and nuts | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 4 | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים |
| Vegetables and melons | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | ירקות ומקשה |
| Fruit | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | פירות |
| Beverages (incl. stimulants) | - | .. | - | - | - | - | - | - | - | משקאות (כולל ממריצים) |
| Meat | 32 | 31 | 31 | 27 | 26 | 24 | 23 | 14 | 8 | בשר |
| Eggs | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | ביצים |
| Fish | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 9 | דגים |
| Milk and dairy products | 14 | 13 | 13 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | חלב ומוצריו |
| FATS - TOTAL (Gram) | 140.5 | 140.9 | 145.5 | 139.6 | 117.6 | 111.5 | 104.3 | 86.7 | 73.9 | שומן - סך הכל (גרם) |
| | Percentages | | | | | | | | | אחוזים |
| Thereof: from live sources | 34 | 35 | 32 | 31 | 37 | 35 | 36 | 32 | 32 | מזה: מן החי |
| Cereals and cereal products | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | דגנים ומוצריהם |
| Potatoes and starches | 0 | 0 | 0 | - | - | - | - | - | - | תפוחי אדמה ועמילנים |
| Sugar, sweets and honey | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | סוכר, ממתקים ודבש |
| Legumes, oils grains and nuts | 9 | 9 | 9 | 6 | 8 | 6 | 5 | 6 | 4 | קטניות, גרעיני שמן ואגוזים |
| Vegetables and melons | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | ירקות ומקשה |
| Fruit | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | פירות |
| Beverages (incl. stimulants) | - | .. | - | - | - | - | - | - | - | משקאות (כולל ממריצים) |
| Oils and fats | 49 | 48 | 52 | 51 | 47 | 51 | 50 | 53 | 53 | שמנים ושומנים |
| Meat | 20 | 21 | 19 | 18 | 20 | 19 | 19 | 12 | 9 | בשר |
| Eggs | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | ביצים |
| Fish | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 5 | דגים |
| Milk and dairy products | 11 | 11 | 10 | 10 | 12 | 11 | 12 | 14 | 13 | חלב ומוצריו |