

**לוח 3.- אספקת אנרגיה לתזונה, חלבון, שומן, ויטמינים ומינרלים,  
לנפש ליום, לפי קבוצת מזון**

ברזל (מ"ג)  Iron (mg.)		סידן (מ"ג)  Calcium (mg.)		שומן (גרם)  Fats (Gram)		חלבון (גרם)  Protein (Gram)		אנרגיה לתזונה (קק"ל)  Nutritional energy (Kcal.)		קבוצת מזון
2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R	
<b>מספרים מוחלטים</b>										
<b>25.5</b>	<b>26.1</b>	<b>869.8</b>	<b>895.0</b>	<b>140.5</b>	<b>139.7</b>	<b>109.7</b>	<b>111.5</b>	<b>3,630</b>	<b>3,604</b>	<b>סך הכל</b>
3.5	3.5	576.2	587.8	47.7	48.8	58.0	59.1	770	786	מזה: מן החי
15.7	16.2	106.8	108.1	5.9	6.1	33.0	33.6	1,092	1,099	דגנים ומוצריהם
0.6	0.6	4.9	5.2	0.1	0.1	1.5	1.5	119	122	תפוחי אדמה ועמילנים
-	-	1.4	1.2	-	-	-	-	452	419	סוכר, ממתקים ודבש
2.8	2.8	48.3	48.9	12.5	12.7	8.5	8.6	199	200	קטניות, גרעיני שמן ואגוזים
2.0	2.0	66.8	67.8	1.4	1.3	5.0	4.9	132	129	ירקות ומקשה
0.9	0.9	61.5	72.2	3.4	3.2	2.9	3.0	223	222	פירות
-	-	3.5	3.2	0.8	0.8	0.9	0.9	35	36	משקאות (כולל ממריצים)
-	-	0.6	0.6	68.7	66.6	-	-	608	589	שמנים ושומנים
2.5	2.6	20.1	20.4	28.2	28.9	35.5	36.1	406	415	בשר
0.5	0.5	15.9	16.1	3.2	3.3	4.0	4.1	48	49	ביצים
0.2	0.2	19.9	20.6	0.7	0.7	3.5	3.6	21	22	דגים
0.2	0.2	520.4	530.8	15.6	15.9	15.0	15.3	295	301	חלב ומוצריו
<b>אחוזים</b>										
<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>סך הכל</b>
13.5	13.4	66.2	65.7	34.0	35.0	52.9	53.0	21.2	21.8	מזה: מן החי
61.4	62.0	12.3	12.1	4.2	4.4	30.0	30.1	30.1	30.5	דגנים ומוצריהם
2.4	2.4	0.6	0.6	0.1	0.1	1.3	1.4	3.3	3.4	תפוחי אדמה ועמילנים
-	-	0.2	0.1	-	-	-	-	12.5	11.6	סוכר, ממתקים ודבש
11.1	10.9	5.5	5.5	8.9	9.1	7.7	7.7	5.5	5.6	קטניות (כולל פולי סויה), גרעיני שמן ואגוזים
7.8	7.6	7.7	7.6	1.0	1.0	4.5	4.4	3.6	3.6	ירקות ומקשה
3.4	3.4	7.1	8.1	2.4	2.3	2.6	2.7	6.2	6.2	פירות
-	-	0.4	0.4	0.6	0.6	0.8	0.8	1.0	1.0	משקאות (כולל ממריצים)
-	-	0.1	0.1	48.9	47.7	-	-	16.7	16.3	שמנים ושומנים
10.0	9.8	2.3	2.3	20.0	20.7	32.4	32.3	11.2	11.5	בשר
1.8	1.8	1.8	1.8	2.3	2.3	3.7	3.6	1.3	1.4	ביצים
0.9	1.0	2.3	2.3	0.5	0.5	3.2	3.2	0.6	0.6	דגים
0.8	0.8	59.8	59.3	11.1	11.4	13.7	13.8	8.1	8.4	חלב ומוצריו

**TABLE 3.- SUPPLY OF NUTRITIONAL ENERGY, PROTEIN, FATS, VITAMINS AND MINERALS,  
PER CAPITA PER DAY, BY FOOD GROUP**

Food group	ויטמין C חומצה אסקורבית (מ"ג) Ascorbic acid Vitamin C (mg.)		ויטמין B <sub>3</sub> ניאצין (מ"ג) Vitamin B <sub>3</sub> Niacin (mg.)		ויטמין B <sub>2</sub> ריבופלבין (מ"ג) Vitamin B <sub>2</sub> Riboflavin (mg.)		ויטמין B <sub>1</sub> תיאמין (מ"ג) Vitamin B <sub>1</sub> Thiamin (mg.)		ויטמין A (יחידות בינ"ל) Vitamin A (Int. units)	
	2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R	2012	2011R
	<b>Absolute numbers</b>									
<b>TOTAL</b>	<b>206.3</b>	<b>222.1</b>	<b>33.0</b>	<b>33.6</b>	<b>2.2</b>	<b>2.2</b>	<b>2.4</b>	<b>2.5</b>	<b>6,657</b>	<b>6,763</b>
Thereof: From live sources	8.2	8.3	11.8	12.0	1.3	1.3	0.4	0.4	1,700	1,697
Cereals and cereal products	-	-	14.2	14.6	0.3	0.3	1.2	1.2	0	0
Potatoes and starches	13.7	14.4	1.0	1.1	-	-	0.1	0.1	-	-
Sugar, sweets and honey	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Legumes, oils grains and nuts	0.6	0.5	1.7	1.7	0.1	0.1	0.4	0.4	19	19
Vegetables and melons	94.9	92.4	2.9	2.8	0.2	0.2	0.2	0.2	4,274	4,400
Fruit	88.9	106.5	1.4	1.3	-	-	0.2	0.2	605	588
Beverages (incl. stimulants)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Oils and fats	-	-	-	-	-	-	-	-	59	59
Meat	3.3	3.4	10.9	11.1	0.3	0.3	0.1	0.1	999	983
Eggs	-	-	-	-	0.2	0.2	-	-	204	207
Fish	0.2	0.2	0.5	0.5	-	-	-	-	6	6
Milk and dairy products	4.7	4.8	0.4	0.5	0.8	0.8	0.2	0.2	491	501
<b>Percentages</b>										
<b>TOTAL</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>
Thereof: From live sources	4.0	3.8	35.8	35.8	61.0	61.3	14.9	14.8	25.5	25.1
Cereals and cereal products	-	-	43.1	43.5	14.9	15.2	49.3	49.6	0.0	0.0
Potatoes and starches	6.6	6.5	3.0	3.3	-	-	2.5	2.5	-	-
Sugar, sweets and honey	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Legumes (incl. Soya beans), oils grains and nuts	0.3	0.2	5.1	5.1	5.9	5.9	16.0	15.5	0.3	0.3
Vegetables and melons	46.0	41.6	8.7	8.4	9.3	9.1	8.2	8.0	64.2	65.1
Fruit	43.1	47.9	4.2	3.8	-	-	9.1	9.5	9.1	8.7
Beverages (incl. stimulants)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Oils and fats	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	0.9
Meat	1.6	1.5	32.9	32.9	16.1	16.0	5.9	5.8	15.0	14.5
Eggs	-	-	-	-	7.5	7.6	-	-	3.1	3.1
Fish	0.1	0.1	1.4	1.5	-	-	-	-	0.1	0.1
Milk and dairy products	2.3	2.2	1.3	1.3	36.4	36.8	7.7	7.6	7.4	7.4