

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

1950-2014

	2014	2013	2010	2000	1990	1980	1970	1960	1950	
NUTRITIONAL ENERGY – TOTAL (Kcal.)	3,712	3,663	3,675	3,556	3,089	2,979	2,988	2,772	2,610	אנרגיה לתזונה – סך הכל (קק"ל)
	Percentages אחוזים									
Cereals and cereal products	33	30	33	31	32	35	36	42	48	דגנים ומוצריהם
Potatoes and starches	3	3	3	2	2	3	3	3	4	תפוחי אדמה ועמילנים
Sugar, sweets and honey	13	13	10	4	16	14	15	14	10	סוכר, ממתקים ודבש
Legumes, oil grains and nuts	5	6	5	18	5	4	3	3	2	קטניות, גרעיני שמן ואגוזים
Vegetables and melons	4	4	3	3	3	2	3	2	2	ירקות ומקשה
Fruits	5	5	6	5	5	5	5	5	4	פירות
Beverages (including stimulants)	1	2	1	משקאות (כולל ממריצים)
Oils and fats	15	16	19	18	16	17	15	15	13	שמנים ושומנים
Meat	10	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)	113.0	107.1	110.9	104.3	97.4	92.2	91.5	85.1	83.9	חלבון – סך הכל (גרם)
	Percentages אחוזים									
Thereof: from live sources	50	52	50	50	51	49	48	40	38	מזה: מן החי
Cereals and cereal products	34	31	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, oil grains and nuts	7	8	8	6	7	5	5	5	4	קטניות, גרעיני שמן ואגוזים
Vegetables and melons	5	5	4	5	5	4	4	4	4	ירקות ומקשה
Fruit	2	2	2	2	2	2	3	3	2	פירות
Beverages (including stimulants)	1	1	1	משקאות (כולל ממריצים)
Meat	30	31	31	27	26	24	23	14	8	בשר
Eggs	4	4	4	4	6	6	7	7	6	ביצים
Fish	3	3	3	4	4	3	3	4	9	דגים
Milk and dairy products	14	14	13	15	16	16	15	16	16	חלב ומוצריו
FATS – TOTAL (Gram)	135.1	137.5	148.0	139.6	117.6	111.5	104.3	86.7	73.9	שומן – סך הכל (גרם)
	Percentages אחוזים									
Thereof: from live sources	35	34	31	31	37	35	36	32	32	מזה: מן החי
Cereals and cereal products	5	4	5	3	4	4	4	6	7	דגנים ומוצריהם
Potatoes and starches	-	-	-	-	-	-	-	-	-	תפוחי אדמה ועמילנים
Sugar, sweets and honey	0	0	0	5	2	2	2	1	2	סוכר, ממתקים ודבש
Legumes, oil grains and nuts	9	10	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 (including stimulants)	1	1	1	משקאות (כולל ממריצים)
Oils and fats	47	48	53	51	47	51	50	53	53	שמנים ושומנים
Meat	20	20	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	12	11	10	10	12	11	12	14	13	חלב ומוצריו