



FOOD COMPOSITION TABLES FOR KINGDOM OF BAHRAIN

DR. ABDULRAHMAN O. MUSAIGER





FOOD COMPOSITION TABLES FOR KINGDOM OF BAHRAIN

ABDULRAHMAN O. MUSAIGER, BSc, MPHSc, DrPH (Nutrition)

Professor of Nutrition, Deanship of Scientific Research

University of Bahrain, Bahrain

Head, Arab Center for Nutrition

Manama - Bahrain

First Edition, 2011

Arab Center for Nutrition

GULFOODS Coordinator

(INFOODS Regional Database Center)

ISBN No. 978-99901-15-71-0
Public Library No. ٨٨٥٧ / ٢٠١٠

©Copyright 2011
Arab Center for Nutrition
Manama - Bahrain

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or translated in any form or by any means, electronic, photocopying, mimeographing, or otherwise, without prior permission from the GULFOODS Regional Centre, Arab Center for Nutrition, Manama, Bahrain.

Published by:
Arab Center for Nutrition
P.O. Box 26923
Manama – Bahrain
Tel: +973-17 343460
Fax: +973-17 346339

Page layout and type set by: *Fatima Ismail, Khlooud Abughais , Sumia Abdulgader and Waleed S. Murtadha Al -kouheji*

Distributor:
Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution
P.O. Box 11817
Dubai - UAE
Tel: +9714-3930430
Fax: +9714-3930408

CONTENTS

	page
- Preface.....	4
- Introduction.....	5
- Section One: Composition of Foods	
- Cereal and cereal products.....	11
- Bread and bread products.....	17
- Fruit.....	19
- Vegetables.....	27
- Legumes.....	32
- Nuts and seeds.....	33
- Meat, poultry and eggs.....	38
- Fish.....	42
- Milk and dairy products.....	46
- Fats and oils.....	50
- Herbs and spices.....	52
- Beverages.....	58
- Local fast foods.....	64
- Western fast foods.....	66
- Miscellaneous.....	68
- Section Two: Composition of Composite Dishes Consumed in Bahrain.....	70
- Section Three: Proximate, Minerals, Sterol and Fatty Acids Composition of Local Food Commonly Consumed in Bahrain...	83
- References.....	125
- Appendices.....	129
- Fatty Acid Composition of Arabian Gulf Fish.....	130
- Iodine Concentration in Foods.....	135
- Cholesterol Content in Foods.....	137
- Index of Scientific Names of Foods.....	139

PREFACE

This book contains information on the nutrient composition of a wide range of foods and composite dishes consumed in Bahrain.

Data on food composition can be used as a tool for nutrition education and to help in planning special diets for therapeutic purposes. These are important steps to prevent and control nutritional problems. In addition, the availability of food composition data will help in studying the relationship between diet and disease, as well as assisting in the design and implementation of food regulations, particularly those associated with nutritional ingredients.

There are some food composition tables available for use in this region; however, they are lacking in many foods consumed in Bahrain, especially ready-made foods (foods ready to eat and purchased in the market) and composite dishes (cooked dishes that are prepared at home). Therefore, an attempt was made to establish baseline data on the composition of foods commonly consumed in Bahrain.

**Dr. ABDULRAHMAN O. MUSAIGER
Head, Arab Center for Nutrition**

INTRODUCTION

Source of data and methods of evaluation

1. Food Composition Tables of Other Countries

Since the Arab Gulf countries depend mainly on imported foods (85-95%) some of the data for raw and processed foods was derived in their country of origin. The statistics for imported food were used as a tool to establish the origin of most of the food items available in these countries. The main countries which export food to Arab Gulf were recorded. Then, the nutrient data on foods was extracted from the food composition tables from these countries.

2. Direct Chemical Analysis

A chemical analysis was carried out for more than 150 raw and ready-to-eat foods and composite dishes in some Arabian Gulf countries. The analysis was done mainly for proximate and mineral composition using standardized methods. A fatty acids profile was made and vitamins were analyzed for some foods and composite dishes.

3. Literature and Published Reports

Some of the information included in this report was extracted from several published articles and unpublished reports (see the reference list). Data included should be with full details of the sample and its method of preparation and analysis, and where the results were presented in minimum requirements (proximate and mineral composition) and in an acceptable form.

Criteria for the selection of data from literature

The following criteria were used when including data in these Food Composition Tables:

Name of food	Common name with local synonyms
Source of food	Name of country of origin or the source of the food analysed
Sampling	Number of samples Nature of sample (raw, prepared, etc) Ingredient list (for composite dishes and some ready-to-eat foods)
Preparation	Methods of preparation for the samples Methods of cooking (for composite dishes)
Analysis	Methods used for analysis with appropriate reference
Methods of expression of results	Statistical treatment of analytical values Expression of sample (purchased, edible portion, dry or wet matter)

4. Determining the Composition of other Nutrients from the Recipe Programme

For composite dishes commonly consumed in Bahrain, an attempt was made to calculate the nutrient constituents of the composite dishes from different food composition tables available for use in the Middle East, in order to compare the difference between analyzed and calculated nutrients in the dishes. In general, the values for protein, energy, fat, calcium and iron were lower than the values obtained by calculation using a combination of food composition tables. Vitamins were excluded from the calculation because of the absence of data on vitamin contents for some ingredients. However, we found that the calculations of the U.K. Recipe Programme agreed with the analytical results. For this reason we decided to include the nutrient data for minerals and vitamins for Bahraini composite dishes in the current food composition tables.

Since the nutrient database for recipes has only foods available in the U.K., some values for ingredients may not be precisely correct. This may reduce the value calculation for vitamins and minerals a little; but will give a useful guide to the average dishes commonly consumed in Bahrain.

The vitamin and mineral composition of 37 composite dishes consumed in Bahrain was calculated with data that had been published in the U.K. for all the ingredients. This was done by using the 'Recipe Programme' available at the Food Research Institute, U.K. The exception to this was for watercress seeds, for which there was no information available in the UK Nutrient Database, and consequently the seeds were omitted from calculations in recipes 14 and 17 (Gellab and Hesso), as they only represent a small percentage of the total ingredients in both dishes. The loss of water and nutrients occurring during the cooking of the dishes was taken into consideration when calculating the vitamin and mineral content of the dishes.

Presentation of Data

Raw, processed and ready-to-eat foods

The nutrient composition of raw, processed and ready-to-eat foods is presented in section one, which provides data for proximate composition, three minerals (Ca, P, Fe) and five vitamins (Retinol, Thiamin, Riboflavin, Niacin and Vitamin C) expressed per 100 grams of edible portion.

Composite Dishes

Composite dishes (and some ready-to-eat foods) are given in section two. Data on the composition of these dishes and foods is presented for Bahrain, Kuwait, Oman, Qatar and Saudi Arabia. The minimum data presented is for proximate and mineral composition. However, detailed information is presented for composite dishes for Bahrain, Kuwait and Saudi Arabia. This mainly depends on the data available for each country.

Appendices

Information on the fatty acid profiles of fish commonly consumed in the Arab Gulf countries is included in the appendix section, as well as data on iodine and the cholesterol content of some foods. An index of the scientific names of foods was also included.

Symbols used in the Tables

Symbols

-	Not analyzed
0	None of the nutrient is present
Tr	Trace
N	The nutrient is present in significant quantities but there is no reliable information on the amount
ND	Not detected

Criteria for the unit of expression and the number of decimal places

No.	Nutrients	Unit	No. of decimal places
	<u>Proximate Composition</u>		
1	Energy	kcal	none
2	Water (Moisture)	g	1
3	Protein	g	1
4	Fat	g	1
5	Total available CHO	g	1
6	Dietary fibre	g	1
7	Ash	g	1
	<u>Minerals</u>		
8	Calcium	mg	none
9	Phosphorus	mg	none
10	Iron	mg	1
11	Sodium	mg	none
12	Potassium	mg	none
13	Copper	mg	2
14	Zinc	mg	1
15	Boron	mg	2
16	Chromium	mg	2
17	Aluminum	mg	2
18	Iodine	mg	2
19	Selenium	mg	2
20	Molybdenum	mg	2
21	Manganese	mg	2
	<u>Vitamins</u>		
22	Vitamin A (Retinol)	µg	none
23	Vitamin B ₁	mg	2
24	Vitamin B ₂	mg	2
25	Niacin	mg	1
26	Vitamin C	mg	1
27	Pantothenic acid	mg	1
28	Vitamin B ₆	mg	2
29	Folacin	mg	2
30	Vitamin B ₁₂	mg	2
31	Vitamin D	IU	none
32	Vitamin E	mg	2
33	<u>Fatty acids</u>	mg	2
34	<u>Amino acids</u>	mg	2

SECTION ONE

الجزء الأول

COMPOSITION OF FOODS

تركيب الأغذية

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
ترسيب الأغذية من الغاصر الغذائية (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water جرام	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	الياف جرام	Carbohydrate كربوهيدرات جرام	Energy Kcal (سعورة)
رقم المسلسل	الغذاء	الغذاء	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام
الحبوب ومنتجاتها									
1 CEREAL & CEREAL PRODUCTS									
1.1	Barley	شعير	12.5	11.5	1.3	1.2	3.9	69.6	336
1.2	Brown rice raw	رز بني نيء	13.9	6.7	2.8	-	1.9	74.7	377
1.3	- boiled	رز بني مسلوق	66.0	2.6	1.1	-	0.8	29.5	148
1.4	Burghol, dark	برغل غامق	8.4	14.2	0.5	1.7	10.1	65.6	318
1.5	Burghol, light	برغل فاتح	8.5	12.1	0.8	1.3	6.6	70.7	331
1.6	Burr	خنز حشن (البر)	31.9	9.1	0.4	1.0	4.8	52.9	252
1.7	Cheese cake, frozen	كعكة الجبن مجده	44.0	5.7	10.6	-	N	39.0	268
1.8	Chocolate biscuits, full coated	بسكويت مغطى كاملة بالشوكولاتة	2.2	5.7	27.6	-	2.1	62.4	541
1.9	Corn	ذرة	14.9	11.1	3.6	1.5	2.7	66.2	342
1.10	Corn, starch	نشا ذرة	12.1	0.2	0.8	0.1	0.1	86.8	355
1.11	Cornflakes	كرتون فليكس (رفائق)	3.0	8.6	1.6	3.1	11.0	72.7	389
1.12	Cream crackers	كسارات الكريمه	4.3	9.5	16.3	-	2.2	67.7	336
1.13	Custard, canned	كستر معلب	77.2	2.6	3.0	-	Tr	17.2	99
1.14	Danish pastries	فطازر دنماركية	21.6	5.8	17.6	-	1.6	53.4	386
1.15	Date biscuit	بسكويت بالتمر	6.5	6.7	21.4	1.0	3.3	61.2	469
1.16	Digestive biscuits, chocolate	بسكويت هضمي بالشوكولاتة	2.5	6.8	24.1	-	2.2	64.1	310
1.17	Doughnut, plain	دونت، خال	23.7	4.7	18.6	1.6	-	51.4	391

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name اسم العربي	Water ماء (ج)	Protein بروتين (ج)	Fat دهون (ج)	Ash معدن (ج)	Fibre إلياف (ج)	Carbohydrate كربوهيدرات (ج)	Energy Kcal حرارية (سورة)
1.18	Doughnut, jam	دونت بالمربي	26.9	5.7	14.5	-	N	52.9	349
1.19	Dream topping, milk made	كريمة الطوليات	1.4	6.0	50.4	-	Tr	42.2	637
1.20	Fruit cake	كمك الفواكه	20.6	3.7	11.0	-	3.5	61.2	347
1.21	Gingernut biscuits	بسكويت الزنجبيل	3.4	5.6	15.2	-	1.4	74.7	475
1.22	Ground barley, cooked	شعير مطحون و مطبوخ	4.9	11.3	2.2	5.2	19.0	57.4	294
1.23	Instant dessert powder	مسحوق الحلوى الجاهز	1.0	2.4	17.3	-	N	60.1	391
1.24	Macaroni, raw	مكرونة	10.4	13.7	2.0	-	-	73.9	368
1.25	Noodles, egg raw	نودلز مع بيض نيء	9.1	12.1	8.2	-	2.9	67.7	391
1.26	- egg boiled - fried	نودلز مع بيض مسلوق	84.3	2.2	0.5	-	0.6	13.0	65
1.27	- plain boiled	نودلز مقلي	75.1	1.9	11.5	-	0.5	11.3	153
1.28	- plain boiled	نودلز مسلوق	82.2	2.4	0.4	-	0.7	13.0	62
1.29	- plain raw	نودلز نيء	10.6	11.7	6.2	-	2.9	68.6	377
1.30	Pancakes, sweet	بان كيك محلى	43.4	5.9	16.2	-	0.8	35.0	301
1.31	Pizza w/cheese	بيتزا بالجبنه	37.3	12.0	8.3	2.2	2.0	38.3	276
1.32	Pizza w/meat	بيتزا باللحوم	42.5	10.7	6.3	1.2	-	37.3	248
1.33	Pizza, frozen	بيتزا مثلجة	49.3	7.5	10.7	-	1.5	30.0	246
1.34	Popcorn, canned	فشار معلب	2.6	2.1	20.0	-	N	75.0	489
1.35	- plain	فشار طازج	0.9	6.2	42.8	-	N	48.6	592
1.36	Rice (Peshawar)	رز بشور	11.2	7.8	2.3	0.5	-	78.1	364
1.37	Rice, flour	طحين الارز	8.0	6.9	1.1	0.5	0.5	83.5	377

نَفْعُ الْأَغْذِيَةِ مِنَ الْمُغَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ التَّقْسِيَّةِ (أَكْلٌ ١٠٠ جَمَامٌ مِنَ الْحَزْبِ الصَّالِحِ لِلَاكْتِلِ)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء (جم)	Protein بروتين (جم)	Fat دهون (جم)	Ash معدن (جم)	Carbohydrate كربوهيدرات (جم)	Energy Kcal حرارية (سعرة)
رقم التسلسل	الغذاء	اسم الغذاء	الوزن	البروتين	الدهون	المعدن	الكربوهيدرات	الطاقة حرارية Kcal (سعرة)
1.38	Rice, polished boiled	رز مصفى ومسلوق	71.3	3.8	0.2	0.2	-	24.4
1.39	Rice, pudding, canned	حلويات مصنوعة من الأرز، معلبة	77.6	3.4	2.5	-	0.2	14.0
1.40	Rice, raw	رز، نيء	13.3	7.5	1.0	0.9	0.6	76.7
1.41	Semolina, raw	سميد، نيء	14.0	10.7	1.8	-	2.1	71.0
1.42	Spaghetti, white raw	سباغيti غير مطبوخة	9.8	12.0	1.8	-	2.9	73.0
1.43	- white boiled	سباغيti مسلوقة	73.8	3.6	0.7	-	1.2	20.0
1.44	Sponge cake	كعك اسفنجي	15.2	6.4	26.3	-	0.9	51.0
1.45	- Frozen	كعك اسفنجي مثلج	35.4	3.4	16.6	-	N	40.8
1.46	- jam filled	كعك اسفنجي محشو بالجام	24.5	4.2	4.9	-	1.8	64.2
1.47	Sponge pudding, canned	حلويات اسفنجية معليبة	35.3	3.1	11.4	-	0.8	49.0
1.48	Swiss roll	خبز سويسري اسطواني	32.9	7.2	4.4	-	0.8	54.0
1.49	Swiss rolls, chocolate	خبز سويسري اسطواني بالشوكولاتة	-	-	-	-	-	284
1.50	Trifle, frozen	ترف مثليج	67.7	2.2	5.8	-	0.5	23.0
1.51	Vermicelli	بلاليط (شعيرية)	9.2	14.2	1.1	0.8	-	74.7
1.52	Wheat, whole	فوج، كامل	13.0	11.5	2.2	1.7	2.3	69.3
1.53	Wheat, parboiled	برغل (جريش)	13.0	12.5	1.5	1.7	1.5	69.8

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من الغافصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name	Minerals						Vitamins				
			العنصر المعدنية	العنصر المعدنية	Iron	Retinol	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin C	فيتامين ج	نياسين	(مجم)
رقم السلسل	الغذاء	الاسم العربي	mg كالسيوم	mg فوسفور	μg فيتامين أ	mg ثiamin	mg Riboflavin	mg Niacin	mg فيتامين ج	mg نياسين	mg ريبو فلافين	(مجم)	(مجم)
1 CEREAL & CEREAL PRODUCTS													
1.1	Barley	شعير	26	215	3.0	1	0.47	0.20	5.4	-	-	-	-
1.2	Brown rice raw	رز بني نيء	10	310	1.4	-	0.59	0.07	5.3	-	-	-	-
1.3	-boiled	رز بني مسلوق	4	120	0.5	-	0.14	0.02	1.3	-	-	-	-
1.4	Burghol, dark	برغل قائم	65	309	5.0	-	0.42	0.05	-	-	-	-	-
1.5	Burghol, light	برغل فاتح	24	254	2.2	-	0.41	0.06	-	-	-	-	-
1.6	Burr	خبز حشن	3	173	2.9	135	0.14	0.13	-	-	-	-	0.7
1.7	Cheese cake, frozen	كعكة الجبن، مجده	68	93	0.5	N	0.04	0.16	0.3	-	-	-	-
1.8	Chocolate biscuits , full coated	بسكويت مقطعي كاملة بالشوكولاتة	110	130	1.7	Tr	0.03	0.13	0.5	-	-	-	-
1.9	Corn	ذرة	10	348	2.0	8	0.42	0.10	1.8	-	-	-	-
1.10	Corn, starch	نشارة	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.11	Cornflakes	كرتون فيليكس (رقائق)	3	47	0.6	-	1.80	1.60	-	-	-	-	-
1.12	Cream crackers	كسارات الكريمه	110	110	1.7	-	0.23	0.05	1.7	-	-	-	-
1.13	Custard, canned	كستر معالب	100	87	0.2	N	0.04	0.10	Tr	-	-	-	-
1.14	Danish pastries	فطازر دنماركيه	92	98	13.0	N	0.13	0.07	0.9	-	-	-	-
1.15	Date biscuit	بسكويت بالتمر	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Trace
1.16	Digestive biscuits, chocolate	بسكويت هضمي بالشوكولاتة	84	130	2.1	Tr	0.08	0.11	1.3	-	-	-	-
1.17	Doughnut, plain	دونت خالي	40	190	1.4	26	0.16	0.16	-	-	-	-	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من الفنادر المعدنية والفيتامينات (أكمل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name	Minerals			Vitamins				
			العنصر المعدنية	Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μ g	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg
الرقم	الغاء	الاسم العربي	كالسيوم (مجم)	فسفور (مجم)	حديد (مجم)	فيتامين أ (ميكروجرام)	ثiamin (مجم)	Riboflavin (مجم)	نياسين (مجم)	فيتامين ج (مجم)
1.18	Doughnut, jam	دونت بالمربي	72	71	1.2	N	0.22	0.07	1.3	N
1.19	Dream topping,milk made	كريمة الحلويات	23	95	0.5	N	0.02	0.25	Tr	-
1.20	Fruit cake	كيكة الفواكه	170	73	1.8	-	0.08	0.08	-	-
1.21	Gingernut biscuits	بسكويت الزنجبيل	130	87	4.0	N	0.10	0.03	0.9	-
1.22	Ground barley, cooked	شعير مطحون و مطبوخ	11	399	17.6	28	0.08	-	-	-
1.23	Instant dessert powder	مسحوق الطهو الباهز	20	650	0.5	N	Tr	0.01	Tr	-
1.24	Macaroni, raw	مكرونة	26	150	1.4	-	0.14	0.06	2.0	-
1.25	Noodles,egg raw	نودلز مع بيض مسلوق	28	200	1.5	37	0.26	0.10	2.2	-
1.26	-egg boiled	نودلز مع بيض مسلوق	5	31	0.3	2	0.01	0.01	0.2	-
1.27	-fried	نودلز مقلي	6	27	0.3	2	0.01	0.01	0.2	-
1.28	-plain boiled	نودلز مسلوق	5	28	0.3	-	0.02	Tr	0.3	-
1.29	-plain raw	نودلز زيء	23	160	1.5	-	0.37	0.04	2.4	-
1.30	Pancakes, sweet	بان كعك، محلى	110	110	0.8	58	0.10	0.17	0.5	1.0
1.31	Pizza w/cheese	بيتزا بالجبنه	240	170	1.1	70	0.11	0.14	-	3.0
1.32	Pizza w/meat	بيتزا باللحوم	3	104	2.5	-	0.08	0.38	-	1.3
1.33	Pizza, frozen	بيتزا مثلجة	180	130	1.0	N	0.16	0.14	0.9	-
1.34	Popcorn, canned	شمار معليب	6	58	0.4	200	0.06	0.04	0.3	-
1.35	-plain	شمار طازج	10	170	1.1	410	0.18	0.11	1.0	-
1.36	Rice (Peshawar)	رز بشوار	16	153	2.8	-	-	-	-	-
1.37	Rice, flour	طحين الرز	10	102	2.4	-	-	-	-	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من الفيتامينات المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء العنصر	Arabic Name الاسم العربي	Minerals				Vitamins			
			Calcium mg كالسيوم	Phosphorus mg فوسفور	Iron mg (مليجر)	Retinol μg (ميكروجرام)	Thiamin mg ثiamin (مليجر)	Riboflavin mg ريبوهلافين (مليجر)	Niacin mg نياسين (مليجر)	Vitamin C mg فيتامين ج (مليجر)
1.38	Rice, polished boiled	رز مصفى و مسلوق	4	66	0.6	-	0.02	0.01	0.5	-
1.39	Rice, pudding canned	حلويات مصنوعة من الأرز، معلبة	93	80	0.2	N	0.03	0.40	0.2	-
1.40	Rice, raw	رز ناري	10	190	3.2	0	0.21	0.16	3.9	-
1.41	Semolina, raw	سميد، نيء	18	110	1.0	0	0.10	0.03	0.7	0.0
1.42	Spaghetti, white raw	سباغي غير مطبوخة	25	190	2.1	-	0.22	0.03	3.1	-
1.43	- white boiled	سباغي مسلوقة	7	44	0.5	-	0.01	0.01	0.5	-
1.44	Sponge cake	كعك اسفنجي	66	150	1.2	280	0.09	0.12	0.5	-
1.45	- frozen	كعك اسفنجي مثلج	44	180	0.7	260	0.09	0.10	0.3	-
1.46	- jam filled	كعك اسفنجي محشو بالمربي	44	220	1.6	N	0.04	0.07	0.4	-
1.47	Sponge pudding, canned	حلويات اسفنجية مطبلة	50	170	1.2	N	0.05	0.16	0.4	-
1.48	Swiss roll	خبز سويسري اسطواني بالشوكولاتة	98	180	1.5	79	0.07	0.17	0.3	1.0
1.49	Swiss rolls, chocolate	خبز سويسري اسطواني بالشوكولاتة	77	200	1.1	N	0.12	0.19	0.3	-
1.50	Trifle, frozen	ترفل مثلج	49	52	0.2	75	Tr	0.07	0.1	4.0
1.51	Vermicelli	بلاليط	26	198	1.4	-	-	-	-	-
1.52	Wheat, whole	قمح	36	383	3.1	-	0.57	0.12	4.3	-
1.53	Wheat, Parboiled	برغل (جريش)	40	450	3.5	-	0.40	0.04	4.3	-

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من المغذية التقريبية (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية
رقم	(المسلسل)		(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)

الخبز ومنتجاته

BREAD & BREAD PRODUCTS

2.1	Bread, Arabic	خبز عربي	25.5	8.5	1.2	1.3	0.4	63.1	297
2.2	Bread, toast, white	خبز توست أبيض	29.8	7.6	4.8	1.3	0.6	55.9	297
2.3	Chapati	جباتي	3.0	8.7	0.2	3.1	-	85.0	376
2.4	Corn flakes	كورن فلاكس	15.0	21.4	0.7	8.3	-	54.6	310
2.5	Indian papard bread	خبز هندي (باراتا)	31.8	8.2	3.6	1.2	0.2	55	285
2.6	Rakak bread	خبز رقاق	6.5	12.5	0.4	0.8	-	79.8	372
2.7	Tannor bread (Iranian)	خبز تنور (إيراني)	29.5	8.4	1.2	1.9	0.5	58.5	278

MINERAL & VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

ترتيب الأغذية من الغاصل المعدنية و الفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron μg	Retinol فิตامين أ	Thiamin فيتامين ب١	Riboflavin ريبو فلافين	Niacin نياسين
رقم المسلسل			كالسيوم (ملجم)	فوسفور (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين ب١ (ميكروجم)	فيتامين ب٣ (ملجم)	ريبو فلافين (ملجم)	نياسين (ملجم)
2 BREAD & BREAD PRODUCTS									
الخبز و منتجاته									
2.1	Bread, Arabic	خبز عربي	60	100	0.6	0	0.10	0.06	1.0
2.2	Bread, toast, white	خبز توست ابيض	31	117	2.4	-	-	-	-
2.3	Chapati	جياني	24	82	5.3	-	-	-	-
2.4	Corn flakes	كورن فلاكس	20	62	2.3	-	-	-	-
2.5	Indian papard bread	خبز هندي (بارات)	42	329	11.9	-	-	-	-
2.6	Rakak bread	خبز رقاق	17	231	1.8	-	-	-	-
2.7	Tannor bread (Iranian)	خبز تور (ايراني)	31	145	2.7	-	-	-	-

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من المأكولات الغذائية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
3 FRUIT								
الفواكه								
3.1	Almond, green	لوز اخضر	86.4	2.6	0.5	0.6	2.1	7.8
3.2	Apple , average, raw	تثاح	84.5	0.4	0.1	-	1.8	11.8
3.3	- raw, peeled	تفاح مقطّر	85.4	0.4	0.1	-	1.6	11.2
3.4	Apricot, dried	مشمش مجفف	23.2	1.6	0.3	5.1	-	68.9
3.5	Apricot, fresh	مشمش طازج	84.2	0.8	0.6	0.6	1.1	12.7
3.6	Banana	موتز	71.6	1.2	0.3	0.8	0.6	25.1
3.7	Banana chips	رقائق الموز(جيبي الموز)	3.2	1.0	31.4	-	1.7	59.9
3.8	Blackberry	توت	79.6	0.8	0.8	0.3	2.6	15.9
3.9	Cashew fruit	فاكهه الكاشو	86.0	0.9	0.4	-	N	6.8
3.10	Cherry	كرز	82.6	1.8	0.4	0.4	1.0	13.8
3.11	Cherries, canned in syrup	كرز معلب بالشراب	77.8	0.5	Tr	-	0.6	18.5
3.12	Citron	كبد، ترنج	88.7	0.6	0.1	0.4	1.4	8.8
3.13	Currants	كشمش	15.7	2.3	0.4	-	1.9	79.7
3.14	Dates, dried	تمر	20.0	2.2	0.6	1.8	2.4	73.0
3.15	Dates, fresh	بلح (رطب)	59.0	0.9	0.3	0.9	1.3	37.6
3.16	Dried mixed fruit	فواكه مجففة	15.5	2.3	0.4	-	2.2	68.1
3.17	Fig, fresh ripe	تين طازج	88.1	1.3	0.2	0.6	2.2	7.6
3.18	-dried	تين مجفف	16.8	3.6	1.6	2.5	7.5	68.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية التقريرية (أكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fibre الياف	Carbohydrate كربيهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
			(م)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ك)
3.19	Fruit cocktail, canned	فواكه مشكلة	86.9	0.4	-	-	1.0	7.2	29
3.20	4canned in syrup	فواكه معلبة بالشراب	81.8	0.4	Tr	-	1.0	14.8	57
3.21	Grapefruit	ليمون هندي (جرب فروت)	89.2	0.6	0.2	0.4	0.2	9.4	46
3.22	Grapes	عناب	81.6	0.6	0.7	0.4	0.5	16.2	76
3.23	Guava	جوافة	80.8	0.9	0.4	0.6	5.3	12.0	55
3.24	Lemon	ليمون	89.8	0.7	0.6	0.4	0.7	7.8	39
3.25	Lemon, sweet	ليمون حلو	89.5	0.7	0.6	0.4	1.0	7.8	39
3.26	Loquat	اكينبيا	88.1	0.2	0.6	0.4	0.8	9.9	49
3.27	Lychees, raw - canned in syrup	فاكهة الليتشية، طازجة فاكهة الليتشية، معلبة بالشراب	81.1	0.9	0.1	-	0.7	14.3	58
3.28	Mandarin	يوسف افندى (مندرين)	79.3	0.4	Tr	-	0.5	17.7	68
3.29	Mango, ripe - canned in syrup	مانجو، ناضجة	87.3	0.7	0.2	0.4	0.4	11.0	50
3.30	Melon, sweet	مانجو، معلبة بالشراب	81.0	0.6	0.4	0.4	0.7	16.9	74
3.31	Mulberry	شمام، حلو	74.8	0.3	Tr	-	0.7	24.2	82
3.32	Nabak	توت اسود (توت شامي)	92.8	0.5	0.1	0.4	0.5	5.7	28
3.33	Olives, in brine - in brine, with stones	بنق (كتار)	77.2	1.6	0.3	0.6	-	20.4	90
3.34	Orange, sour	زيتون في محلول محلى	76.5	0.9	11.0	-	2.9	Tr	103
3.35	Orange, sweet	زيتون في محلول محلى مع البنز	61.2	0.7	8.8	-	2.3	Tr	82
3.36	Brinjal, with stones	برتقال حامض	88.9	1.0	0.3	0.5	0.4	8.9	44
3.37	Brinjal, sour	برتقال حلو	87.7	0.8	0.2	0.4	0.8	10.1	49

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية التقريرية (أكلي ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء الشائع	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Carbohydrate كربوهيدرات	Fibre الياف	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
3.39	Papaya, ripe	باباى، طازجه	90.8	0.6	0.1	0.5	0.8	7.2	32
3.40	Peach, raw	خوخ، طازج	88.9	1.0	0.1	-	1.5	7.6	33
3.41	Peaches, dried	خوخ مجفف	15.5	3.4	0.8	-	7.3	70.0	301
3.42	- canned in juice	خوخ معلب بالعصير	86.7	0.6	Tr	-	0.8	9.7	39
3.43	- canned in syrup	خوخ معلب بالشراب	81.1	0.5	Tr	-	0.9	14.0	55
3.44	Pear, raw	كمثرى، طازجة	83.8	0.3	0.1	-	2.2	10.0	40
3.45	- canned in juice	كمثرى معلبة بالعصير	86.8	0.3	Tr	-	1.4	8.5	33.0
3.46	- canned in syrup	كمثرى معلبة بالشراب	82.6	0.2	Tr	-	1.1	13.2	50.0
3.47	Pineapple, raw	اناناس طازج	86.5	0.4	0.2	-	1.2	10.1	41
3.48	- canned in juice	اناناس معلب بالعصير	86.8	0.3	Tr	-	0.5	12.2	47
3.49	- canned in syrup	اناناس معلب بالشراب	82.2	0.5	Tr	-	0.7	16.5	64
3.50	Plum	برقوق (غوجه)	87.0	0.6	0.2	0.3	0.4	11.5	52
3.51	Pomegranate	رمان حلو	81.3	0.8	0.7	0.5	2.0	14.7	77
3.52	Quince	سفجل	82.4	0.6	0.3	0.4	2.2	14.1	62
3.53	Raisins (grape, dried)	كشمش (زيبيب) مجفف	13.2	2.1	0.4	-	2.0	69.3	272
3.54	Raspberries, raw	توت العليق	87.0	1.4	0.3	0.6	2.5	8.2	27
3.55	- frozen	توت العليق ، محمد	86.2	1.2	0.3	-	2.7	9.0	26
3.56	- canned in syrup	توت العليق معلب بالشراب	74.0	0.6	0.1	-	1.5	22.5	88
3.57	Sapota	جيڪو	73.7	0.7	1.1	0.5	2.6	21.4	98
3.58	Strawberries, raw	فراولة ، طازجة	89.5	0.8	0.1	-	1.1	6.0	27

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من المعاصر الغذائية التقريبية (أقل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food (أغذية)	Arabic Name الاسم العربي	Water (جـم)	Protein (جـم)	Fat (جـم)	Ash (جـم)	Fibre (جـم)	Carbohydrate (جـم)	Energy Kcal (سـعـة)
3.59	- frozen	فراولة مجمدة	87.7	0.7	0.1	-	1.2	7.8	33
3.60	- canned in syrup	فراولة معلبة بالشراب	81.7	0.5	Tr	-	0.7	16.9	65
3.61	Tamarind	نمر هندي	35.8	2.3	0.3	-	N	56.5	238
3.62	Watermelon	بطيخ (جـ)	92.6	0.5	0.1	0.5	0.2	6.1	29

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تقسيب الأغذية من الفناء المعنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح لذئب)

No.	Food (الغاء) التسمى	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg كالسيوم (مليجر)	Phosphorus mg فوسفور (مليجر)	Iron mg حديد (مليجر)	Retinol μg فيتامين أ (ميكروجم)	Thiamin mg ثيامين (مليجر)	Riboflavin mg ريبوهلافين (مليجر)	Niacin mg نياسين (مليجر)	Vitamin C mg فيتامين سي (مليجر)
3 FRUIT										
3.1	Almond, green	لوز اخضر	50	45	1.6	0	0.06	0.08	-	7.0
3.2	Apple eating, average, raw	تفاح	4	11	0.1	0	0.03	0.02	0.1	6c
3.3	- raw, peeled	تفاح مقشر	3	8	0.1	0	0.03	0.02	0.1	4.0
3.4	Apricot, dried	مشمش مجفف	183	97	6.1	-	-	-	-	-
3.5	Apricot, fresh	مشمش طازج	30	32	1.1	0	0.04	0.06	0.5	10.0
3.6	Banana	موتز	12	32	0.8	0	0.03	0.04	0.6	14.0
3.7	Banana chips	رقائق الموز (جيس الموز)	13	61	0.8	0	0.04	0.07	0.8	Tr
3.8	Blackberry	توت	20	16	0.9	0	0.01	0.01	0.7	8.0
3.9	Cashew fruit	فاكهه الكاشو	9	25	0.8	0	0.03	0.03	0.4	220.0
3.10	Cherry	كرز	30	25	0.4	0	0.05	0.02	0.2	15.0
3.11	Cherries, canned in syrup	كرز معلب بالشراب	15	13	2.9	0	0.02	0.01	0.1	1.0
3.12	Citron	كبداء، ترنج	42	20	0.4	0	0.06	0.04	0.2	32.0
3.13	Currants	كمشش	93	71	1.3	0	0.16	0.05	0.9	Tr
3.14	Dates, dried	تمر	72	60	2.1	0	0.09	0.10	2.2	0.0
3.15	Dates, fresh	بلح (رطب)	51	30	1.3	0	0.07	0.05	0.6	10.0
3.16	Dried mixed fruit	فواكه مجففة	73	73	2.2	0	0.10	0.05	0.7	Tr
3.17	Fig, fresh ripe	تين طازج	80	30	1.0	0	0.06	0.05	0.6	5.0
3.18	- dried	تين مجفف	250	89	4.2	0	0.08	0.10	0.8	1.0

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food النوع الشسلن	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins					
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	فيتامين ج ملجم
3.19	Fruit cocktail, canned	فواكه مشكلة بالشراب	9	14	0.4	0	0.01	0.01	0.3	14.0	-
3.20	- canned in syrup	فواكه معلبة بالشراب	5	9	0.3	0	0.02	0.01	0.4	4.0	-
3.21	Grapefruit	ليمون هندي (جريب فروت)	18	21	0.5	0	0.05	0.02	0.2	43.0	-
3.22	Grapes	عنب	15	15	0.9	0	0.05	0.04	0.5	3.0	-
3.23	Guava	جوافة	22	26	0.7	0	0.04	0.04	1.0	218.0	-
3.24	Lemon	ليمون	41	15	0.7	0	0.06	0.02	0.1	51.0	-
3.25	Lemon, sweet	ليمون حلو	30	20	0.5	0	0.05	0.03	0.2	48.0	-
3.26	Loquat	أكدينيبا	18	14	0.8	0	0.02	0.05	0.3	10.0	-
3.27	Lychees, raw	فاكهة الليتشي، طازجة	6	30	0.5	0	0.04	0.06	0.5	45.0	-
3.28	- canned in syrup	فاكهة الليتشي، معلبة بالشراب	4	12	0.7	0	Tr	0.04	Tr	8.0	-
3.29	Mandarin	بيوفس افندى (مندرلين)	30	16	0.4	0	0.08	0.03	0.3	33.0	-
3.30	Mango, ripe	مانجيه	14	16	1.3	0	0.08	0.09	0.9	16.0	-
3.31	- canned in syrup	مانجا معلبة بالشراب	10	10	0.4	0	0.02	0.03	0.2	10.0	-
3.32	Melon, sweet	شمام حلو	15	15	1.2	0	0.04	0.03	0.6	29.0	-
3.33	Mulberry	توت اسود (توت شامي)	61	33	3.0	0	0.04	0.08	-	12.0	-
3.34	Nabk	بنق (كنار)	43	28	0.9	-	-	-	-	-	-
3.35	Olives, in brine	زيتون في محلول ملح	61	17	1	0	Tr	Tr	Tr	0.0	-
3.36	- in brine, with stones	زيتون في محلول ملح مع البذر	49	14	0.8	0	Tr	Tr	Tr	0.0	-
3.37	Orange, sour	برتقال حامض	28	21	0.7	-	0.08	0.04	0.2	46.0	-
3.38	Orange, sweet	برتقال حلو	34	20	0.7	0	0.08	0.03	0.2	59.0	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg
3.39	Papaya, ripe	بابايا	17	13	0.5	0	0.04	0.25	0.2	57.0
3.40	Peaches, raw	خوخ، طازج	7	22	0.4	0	0.02	0.04	0.6	31.0
3.41	- dried	خوخ مجفف	36	120	6.8	0	Tr	0.19	5.3	Tr
3.42	- canned in juice	خوخ معلب بالعصير	4	19	0.4	0	0.01	0.01	0.6	6.0
3.43	- canned in syrup	خوخ معلب بالشراب	3	11	0.2	0	0.01	0.01	0.6	5.0
3.44	Pear, raw	كمثرى طازجة	11	13	0.2	0	0.02	0.03	0.2	6.0
3.45	- canned in juice	كمثرى معلبة بالعصير	6	10	0.2	0	0.01	0.01	0.2	3.0
3.46	- canned in syrup	كمثرى معلبة بالشراب	6	7	0.2	0	0.01	0.01	0.2	2.0
3.47	Pineapple, raw	اناناس طازج	18	10	0.2	0	0.08	0.03	0.3	12.0
3.48	- canned in juice	اناناس معلب بالعصير	8	5	0.5	0	0.09	0.01	0.2	11.0
3.49	- canned in syrup	اناناس معلب بالشراب	6	5	0.2	0	0.07	0.01	0.2	13.0
3.50	Plum	برقوق (عوجة)	10	15	0.5	0	0.03	0.04	0.5	6.0
3.51	Pomegranate	رمان حلو	10	34	0.6	0	0.07	0.03	0.9	8.0
3.52	Quince	سفرجل	6	15	0.6	0	0.03	0.03	0.4	17.0
3.53	Raisins (grape, dried)	كشمش (زيتون)	46	76	3.8	0	0.12	0.05	0.6	1.0
3.54	Raspberries, raw	نوت العليق	25	31	0.7	0	0.03	0.05	0.5	32.0
3.55	- frozen	نوت العليق ، مجمد	28	37	0.8	0	0.03	0.05	0.5	22.0
3.56	- canned in syrup	نوت العليق معلب، بالشراب	14	14	1.7	0	0.01	0.03	0.3	7.0
3.57	Sapota	سيكرو	28	27	2.0	0	0.02	0.03	0.2	6.0
3.58	Strawberries, raw	فراولة، طازجة	16	24	0.4	0	0.03	0.03	0.6	77.0

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin قيتامين أ حديد	Riboflavin نياسين Biotin	Niacin فيتامين ج (ملجم)
3.59	- frozen	فراولة مجده	19	25	1.0	0	0.03	0.03	0.6
3.60	- canned in syrup	فراولة معطرة بالشراب	11	15	1.1	0	0.01	0.02	0.3
3.61	Tamarind	نمر هندي	54	108	1.0	0	0.44	0.16	2.1
3.62	Watermelon	بطيخ (ج)	6	7	0.2	0	0.02	0.03	0.2

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
نرکیب الاغذیة من العناصر الغذائية التقريبیة (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقه حرارية (سعره)
الخضروات									
4.1	Agar, dried	اجار مجفف	9.7	1.3	1.2	-	81.1	Tr	16
4.2	Artichoke, raw	خرشوف كروي، طازج	85.2	2.8	0.2	-	N	2.7	18
4.3	Asparagus, raw	هليون بري طازج	91.4	2.9	0.6	-	1.7	2.0	25
4.4	Avocado	أفوكادو	71.6	2.0	20.0	1.4	1.8	3.2	205
4.5	Baked beans, canned	فاصولياء معلبة	72.9	4.8	0.6	-	3.5	15.1	81
4.6	Basil	ريحان	86.3	3.8	0.5	1.8	1.0	6.6	50
4.7	Beans, broad	فول (بلاع)	81.8	5.2	0.4	0.8	2.0	9.8	72
4.8	Beans, green	فول أخضر	90.5	2.0	0.2	0.7	1.2	5.4	32
4.9	Beetroot, raw	شمندر طازج	87.1	1.7	0.1	1.9	7.6	36	
4.10	- boiled in salted water	شمندر مغلي بماء ملح	82.4	2.3	0.1	-	1.9	9.5	46
4.11	- pickled, drained	شمندر مثل ومحضى	88.6	1.2	0.2	-	1.7	5.6	28
4.12	Broccoli, green, raw	قرنيط اخضر طازج	88.2	4.4	0.9	-	2.6	1.8	33
4.13	- boiled in salted water	قرنيط مغلي بماء ملح	91.1	3.1	0.8	-	2.3	1.1	24
4.14	- boiled in unsalted water	قرنيط مغلي بماء عادي	91.1	3.1	0.8	-	2.3	1.1	24
4.15	Brussels sprouts, raw	كرنب طازج	84.3	3.5	1.4	-	4.1	4.1	42
4.16	- boiled in salted water	كرنب مغلي بماء ملح	86.9	2.9	1.3	-	3.1	3.5	35
4.17	- boiled in unsalted water	كرنب مغلي بماء غير ملح	86.9	2.9	1.3	-	3.1	3.5	35

4 VEGETABLES

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (أكمل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name اسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fibre الياف	Carbohydrate كربيوهيدرات	Energy Kcal طاقه حرارية (سعره)
			(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	
4.18	Cabbage, raw,	ملفوف طازج	90.1	1.7	0.4	-	2.4	4.1	26
4.19	- boiled in salted water	ملفوف مغلي في ماء ملح	93.1	1.0	0.4	-	1.8	2.2	16
4.20	- boiled in unsalted water	ملفوف مغلي في ماء غير ملح	93.1	1.0	0.4	-	1.8	2.2	16
4.21	Carrots, old, raw	جزر طازج	89.8	0.6	0.3	-	2.4	7.9	35
4.22	- boiled in salted water	جزر مغلي في ماء ملح	90.5	0.6	0.4	-	2.5	4.9	24
4.23	- boiled in unsalted water	جزر مغلي في ماء غير ملح	90.5	0.6	0.4	-	2.5	4.9	24
4.24	Carrot red & orange	جزر (الاحمر والاصفر)	89.1	1.0	0.3	0.8	0.8	8.0	42
4.25	Cauliflower	فرينيط	91.7	2.4	0.2	0.8	0.9	4.0	31
4.26	Celery, raw	كوفنه طازج	95.1	0.5	0.2	-	1.1	0.9	7
4.27	- boiled in salted water	كوفنه مغلي في ماء ملح	95.2	0.5	0.3	-	1.2	0.8	8
4.28	Chard swiss	سلق	90.8	1.6	0.4	1.6	1.0	4.6	21
4.29	Chicory, raw	سربيس هندباء، طازج	94.3	0.5	0.6	-	0.9	2.8	18
4.30	- boiled in salted water	هندباء مغليه في ماء ملح	94.8	0.6	0.3	-	1.1	2.1	13
4.31	Chives	كراث طازج	92.6	1.1	0.2	0.6	0.7	4.8	28
4.32	Coriander	كزبرة طازجة	84.0	4.3	0.7	2.0	1.7	7.3	59
4.33	Corn, fresh white	ذرة	72.4	3.9	1.1	0.8	0.8	20.8	112
4.34	Cucumber	خيار طازج	95.4	0.7	0.1	0.4	0.4	3.0	17
4.35	Dandelion greens	هندباء بريه طازجة	85.7	2.7	0.7	2.0	1.8	7.1	53
4.36	Eggplant	بندجان طازج	91.8	1.0	0.3	0.6	1.2	5.1	32
4.37	Fennel, raw	حلبة طازجة	94.2	0.9	0.2	-	2.4	1.8	12

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (أكلي ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغاء	Arabic Name الاسم العربي	Water (ج)	Protein ماء (ج)	Fat بروتين (ج)	Ash دهون (ج)	Fibre معدن (ج)	Carbohydrate الياف (ج)	Kcal كربوهيدرات (ج)	Energy طاقه حرارية (ساعة)
4.38	- boiled in salted water	حلبة معملية في ماء مملح	94.4	0.9	0.2	-	-	2.3	1.5	11
4.39	Fenugreek leaves, raw	اوراق الحلبة طازجة	87.6	4.6	0.2	-	N	4.8	3.5	
4.40	Garlic bulbs	ثوم طازج	63.8	5.3	0.2	1.4	1.1	28.2	140	
4.41	Grape leaves	ورق العنب طازج	75.5	3.8	1.0	1.5	2.6	15.6	97	
4.42	Lettuce, raw	خس طازج	94.9	1.3	0.2	0.7	0.7	2.2	2.2	19
4.43	Mint, raw	نعناع طازج	83.7	4.0	1.3	1.8	1.3	7.9	65	
4.44	Mixed vegetables,boiled	خضروات مسلوقة	85.8	3.3	0.5	-	N	6.6	4.2	
4.45	Mushrooms, common, raw	مشروم عادي طازج	92.6	1.8	0.5	-	1.1	0.4	13	
4.46	-boiled in salted water	مشروم مغلي بماء مملح	92.7	1.8	0.3	-	1.1	0.4	11	
4.47	-fried in corn oil	مشروم مقلي بزيت الذره	74.8	2.4	16.2	-	1.5	0.3	157	
4.48	-canned, re-heated, drained	مشروم معلب و مطبوخ	91.4	2.1	0.4	-	1.3	Tr	12	
4.49	Mustard and cress, raw	لب الخردل طازج	95.3	1.6	0.6	-	1.1	0.4	13	
4.50	Mustard leaves, raw	اوراق الخردل طازجة	91.3	2.5	0.3	-	N	3.6	27	
4.51	Okra, raw	اوراق طازجة	86.6	2.8	1.0	-	4.0	3.0	31	
4.52	-boiled	بامية مسلوقة	87.9	2.5	0.9	-	3.6	2.7	28	
4.53	Potatoes,flesh	بطاطا بدون قشر	78.9	2.2	0.1	-	1.4	18.0	77	
4.54	-boiled in salted water	بطاطا مسلوقة في ماء ملح	80.3	1.8	0.1	-	1.2	17.0	72	
4.55	-boiled in unsalted water	بطاطا مسلوقة في ماء غير مملح	80.3	1.8	0.1	-	1.2	17.0	72	
4.56	- mashed	بطاطا مهروسة	77.6	1.8	4.3	-	1.1	15.5	104	
4.57	Olive, black	زيتون اسود	71.8	1.8	21.0	2.8	1.5	1.1	207	

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من الغنوص الغذائية التقريبية (أكمل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name اسم العربي	Water ماء (ج)	Protein بروتين (ج)	Fat دهون (ج)	Metal معدن (ج)	Ash إساف (ج)	Fibre كربوهيدرات (ج)	Carbohydrate كربوهيدرات (ج)	Energy Kcal طاقة حرارية (سعورة)
4.58	Olive, green	زيتون أخضر	75.2	1.5	13.5	5.8	1.2	2.8	144	
4.59	Onion, green, immature	بصل أخضر	89.6	1.5	0.2	0.4	1.0	7.3	41	
4.60	Onions, raw	بصل طازج	89.0	1.2	0.2	-	1.4	7.9	36	
4.61	- fried in corn oil	بصل مقلوي بزيت الذرة	65.7	2.3	11.2	-	3.1	14.1	164	
4.62	- dried, raw	بصل مجفف	4.5	10.2	1.7	-	12.1	68.6	313	
4.63	- pickled, drained	بصل مخلل	90.6	0.9	0.2	-	1.2	4.9	24	
4.64	Parsley, raw,	بقدونس طازج	84.9	3.7	0.6	1.8	1.8	7.2	50	
4.65	Peas, raw	بسلطة طازجة	74.6	6.9	1.5	-	4.7	11.3	83	
4.66	- boiled in unsalted water	بسلطة مسلوقة في ماء ملح	75.6	6.7	1.6	-	4.5	10.0	79	
4.67	Pepper, hot	فلفل حار	90.8	1.5	0.3	0.6	1.7	5.1	30	
4.68	Pepper, sweet	فلفل حلو	92.6	1.1	0.2	0.5	1.4	4.2	29	
4.69	Potato crisps	رقائق البطاطا	1.9	5.6	37.6	-	4.9	49.3	546	
4.70	Potato flour	طحين البطاطا	7.6	9.1	0.9	-	5.7	75.6	328	
4.71	Potato, white	بطاطا بيضاء	79.2	1.8	0.1	1.0	0.4	17.5	81	
4.72	Pumpkin	يقطنين (بودر)	90.0	1.0	0.2	0.6	0.7	7.5	39	
4.73	- boiled in salted water	يقطنين مسلوق في ماء ملح	94.9	0.6	0.3	1.1	2.1	13		
4.74	Purslane, common	(رجحة (بناتة))	91.5	2.0	0.4	1.4	0.9	3.8	32	
4.75	Radish, - Leaves, raw	فجل احمر (روبي، الاوراق)	91.3	2.7	0.4	1.6	0.6	4.0	25	
4.76	- Root, raw	جذر الفجل (راس الروبي)	93.9	1.1	0.1	0.8	0.8	4.1	19	
4.77	Radish, white	فجل أبيض (روبي)	93.2	1.2	0.1	0.8	0.7	5.0	29	

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيز الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name	Water	Protein	Fat	Ash	Fibre	Carbohydrate	Energy Kcal
رقم	الغذاء	الاسم العربي	ماء	بروتين	دهون	معدن	ألياف	كربوهيدرات	طاقة حرارية ـ سعرة
			(جم)	(جم)	(جم)	(جم)	(جم)	(جم)	
4.78	Spinach	سبانخ، طازجة	90.8	2.8	0.4	1.8	0.7	3.5	33
4.79	- boiled in salted water	سبانخ مسلوقة في ماء مملح	91.8	2.2	0.8	-	2.1	0.8	19
4.80	- boiled in unsalted water	سبانخ مسلوقة في ماء غير مملح	91.8	2.2	0.8	-	2.1	0.8	19
4.81	- frozen, boiled in unsalted	سبانخ متبلة و المسلوقة	91.6	3.1	0.8	-	2.1	0.5	21
4.82	- canned, drained	سبانخ معلبة ومصفاة	91.8	2.8	0.5	-	1.6	0.8	19
4.83	Squash, summer	قرع صيفي	92.0	0.6	0.2	0.6	0.7	5.9	31
4.84	Sugar beet (root, raw)	قصب السكر طازج	77.8	1.5	0.1	0.6	1.0	20.1	82
4.85	Sweet potato	بطاطا حلوة (فندل)	68.9	1.3	0.3	0.9	0.9	27.7	123
4.86	- boiled in salted water	بطاطا حلوة مغربية بماء مملح	74.7	1.1	0.3	-	2.3	20.5	84
4.87	Thyme	زعتر طازج	79.9	2.8	0.4	2.7	2.9	11.3	72
4.88	Tomato	طماطم طازجة	93.8	0.8	0.3	0.5	0.6	4.0	25
4.89	Tomato puree	معجون الطماطم	71.9	4.5	0.2	-	2.8	12.9	68
4.90	Turnip	لفت طازجة	92.5	0.8	0.2	0.8	0.8	4.9	29

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريرية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name النوع الغذائي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy طاقة حرارية (سعورة)
5 LEGUMES									
5.1	Beans, broad (horse) dry	فول ناشف (باقلاء)	10.6	25.0	1.8	3.0	5.9	53.7	331
5.2	Beans, French (Common)	لوبيا نашفة	12.0	22.6	1.6	3.6	4.3	55.9	329
5.3	Blacked-eyed beans	لوبيا (لوبيه)	82.5	4.8	0.3	1.0	—	11.6	68
5.4	Chickpea	حمص (خني)	11.5	19.2	6.2	3.0	3.4	56.7	360
5.5	Chickpea, flour	طحين الحمص	10.5	19.7	5.4	2.5	3.4	58.5	375
5.6	Cowpea	لوبيا بلدى	10.6	23.1	1.2	3.4	4.5	57.2	332
5.7	Fenugreek seeds	حبه (جوب)	8.6	29.0	5.2	3.3	7.2	46.7	365
5.8	Lentils, peeled	عدس مقطشور	12.4	25.1	0.7	2.1	0.7	59.0	343
5.9	Mung beans seed, raw	ماش	7.6	20.5	1.9	3.4	3.9	62.7	366

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء صالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (مئوية)
			(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)	(٧)	(٨)
المكسرات والبذور									
6.1	Acorn	بلوط	35.5	3.0	2.6	1.1	5.0	52.8	247
6.2	Almonds	لوز (بيزان)	4.2	21.1	55.8	-	7.4	6.9	612
6.3	- weighed with shells	لوز بالقشرة	1.5	7.8	20.6	-	2.7	2.5	229
6.4	- toasted	لوز محمص	2.6	21.2	56.7	-	7.5	7.0	621
6.5	Cashew nuts	كارزو	5.9	21.2	46.9	2.4	1.3	22.3	596
6.6	- toasted and salted	كارزو محمص بالملح	2.4	20.5	50.9	-	3.2	18.8	611
6.7	Chestnuts	كستناء	51.7	2.0	2.7	-	4.1	36.6	170
6.8	Coconut	جوز الهند	36.3	4.5	41.6	1.0	3.6	13.0	444
6.9	Coconut cream	كريم جوز الهند	53.9	4.0	34.7	-	N	5.9	350
6.10	Coconut milk	حليب جوز الهند	92.2	0.3	0.3	-	Tr	4.9	22
6.11	Hazelnuts	بنق	4.6	14.1	63.5	-	6.5	6.0	650
6.12	Melon seeds	بنور البطيخ	6.1	28.5	47.7	-	N	9.9	583
6.13	Mixed nuts	مكسرات متواه	2.5	22.9	54.1	-	6.0	7.9	607
6.14	Mixed nuts & raisins	مكسرات متواه مع الزبيب	8.2	14.1	34.1	-	4.5	31.5	481
6.15	Peanut butter, smooth	زبدة الفول السوداني الناعمة	1.1	22.6	53.7	-	5.4	13.1	623
6.16	Peanuts, plain	فول سوداني	6.3	25.6	46.1	-	6.2	12.5	564
6.17	- dry roasted	فول سوداني محمص	1.8	25.5	49.8	-	6.4	10.3	589

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من الغافر الفاذية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سورة)
رقم النوع	النوع التسليسل		(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	
6.18	- roasted and salted	فول سوداني محمص ومملح	1.9	24.5	53.0	-	6.0	7.1	602
6.19	Pine nuts	صنوبر	6.0	35.2	51.0	4.7	0.7	2.4	617
6.20	Pistachio nuts	فستق حلبي (بستانك)	6.1	20.0	53.8	2.7	1.9	15.5	637
6.21	Pistachio nuts, roasted salted	فستق حلبي محمص و مملح	2.1	17.9	55.4	-	6.1	8.2	601
6.22	Pumpkin seeds	بنور اليقطين (حب البوير)	5.6	24.4	45.6	-	5.3	15.2	569
6.23	Roasted chick peas	محصص محمص (نبي محصص)	6.2	20.7	6.9	1.8	-	64.4	402
6.24	Salted pistachio nuts	فستق حلبي مملح	2.8	20.0	55.0	4.6	-	17.6	64.5
6.25	Sesame seeds	حب السمسم	4.6	18.2	58.0	-	7.9	0.9	598
6.26	Sunflower seeds	بنور عباد الشمس (حب شمسي)	4.4	19.8	47.5	-	6.0	18.6	581
6.27	- toasted	بنور عباد الشمس(محمصة و مملحة)	1.0	20.5	49.2	-	6.2	19.3	602
6.28	Walnuts	جوز	2.8	14.7	68.5	-	3.5	3.3	688
6.29	Watermelon seeds	بنور بطيخ (حب رقى)	6.1	32.3	45.7	3.8	2.7	9.4	580

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Vitamin C mg
رقم (الترتيب)	النوع (المجفف)	الاسم العربي (المجفف)	كالسيوم (مليجر)	فوسفور (مليجر)	حديد (مليجر)	فيتامين أ (ميكروج)	ثيامين (مليجر)	ريبو فلافين (مليجر)	نياسين (مليجر)
5	<u>LEGUMES</u>	<u>البليوبيات</u>							
5.1	Beans, broad (horse) dry	فول نافع (بلحاء)	77	374	6.0	0	0.53	0.30	2.5
5.2	Beans, French (Common)	لوبيا نافعة	86	247	7.6	0	0.54	0.19	2.1
5.3	Blacked-eyed beans	لوبيا (أوبه)	52	86	0.5	0	—	—	—
5.4	Chickpea	حصص (تخني)	134	324	7.3	0	0.46	0.16	1.7
5.5	Chickpea, flour	طحين الحمص	—	—	—	—	—	—	—
5.6	Cowpea	لوبيا بلدي	77	420	7.0	0	0.90	0.20	1.9
5.7	Fenugreek seeds	طبله (حروب)	180	186	22.0	0	0.40	0.30	1.5
5.8	Lentils, peeled	عدس مقشرور	69	293	4.8	0	0.45	0.20	2.6
5.9	Mung beans seed, raw	ماش	151	276	4.9	0	0.28	0.18	1.6

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من الفحص المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals						Vitamins					
			Calcium mg كالسيوم	Phosphorus mg فوسفور	Iron mg حديد	Retinol μg فيتامين أ (بيكتوج)	Thiamin mg (مليجر)	Riboflavin mg ريوفلافين (مليجر)	Niacin mg نياسين (مليجر)	Vitamin C mg فيتامين ج (مليجر)	Vitamin C mg (مليجر)	Vitamin C mg (مليجر)	Vitamin C mg (مليجر)	
الغافص المعدنية														
6	NUTS & SEEDS													
6.1	Acorn	بلوط	46	242	1.3	-	0.17	0.04	2.0	0.0				
6.2	Almonds	جوز (بيتان)	240	550	3.0	0	0.21	0.75	3.1	0.0				
6.3	- weighed with shells	جوز بالقشور	89	200	1.1	0	0.08	0.28	1.1	0.0				
6.4	- toasted	جوز محمص	240	560	3.1	0	0.13	0.57	2.6	0.0				
6.5	Cashew nuts	كارزو	50	450	5.0	5	0.63	0.19	1.2	0.0				
6.6	- toasted and salted	كارزو محمص بالملح	35	510	6.2	0	0.41	0.16	1.3	0.0				
6.7	Chestnuts	كستناء	46	74	0.9	0	0.14	0.02	0.5	Tr				
6.8	Coconut	جوز الهند	10	240	1.7	0	0.05	0.10	0.8	1.0				
6.9	Coconut cream	كريمة جوز الهند	11	120	2.3	0	0.03	Tr	0.9	3.0				
6.10	Coconut milk	حليب جوز الهند	29	30	0.1	0	0.03	0.06	0.1	2.0				
6.11	Hazelnuts	بندق	140	300	3.2	0	0.43	0.16	1.1	0.0				
6.12	Melon seeds	بذور البطيخ	71	690	7.6	0	0.17	0.15	2.1	Tr				
6.13	Mixed nuts	المكسرات المتنوعة	78	430	2.1	0	0.22	0.22	9.9	0.0				
6.14	Mixed nuts & raisins	المكسرات الممزوجة مع الزيتون	84	310	2.3	0	0.59	0.11	5.5	Tr				
6.15	Peanut butter, smooth	زبدة الفول السوداني الناعمة	37	330	2.1	0	0.17	0.09	12.5	0.0				
6.16	Peanuts, plain	فول سوداني	60	430	2.5	0	0.14	0.10	13.8	0.0				
6.17	- dry roasted	فول سوداني محمص	52	420	2.1	0	0.18	0.13	13.1	0.0				

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals العناصر المعدنية			Vitamins الفيتامينات				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron حديد	Retinol فيتامين أ (ميكروجم)	Thiamin فيتامين B1 (ميكروجم)	Riboflavin ريبوافلافين (ميكروجم)	Niacin نياسين (ميكروجم)	Vitamin C فيتامين ج (مجم)
6.18	- roasted and salted	فول سوداني محمص ومملح	37	410	1.3	0	0.18	0.10	13.6	0.0
6.19	Pine nuts	صنوبر	14	515	4.4	2	0.77	0.26	9.8	1.0
6.20	Pistachio nuts	فستق حلبي (بسنثك)	140	508	14.0	8	0.80	0.24	1.5	0.0
6.21	Pistachio nuts, roasted salted	فستق حلبي محمص و مملح	110	420	3.0	0	0.70	0.23	1.7	0.0
6.22	Pumpkin seeds	بذور البقطين (حب الببر)	39	850	10.0	0	0.23	0.32	1.7	0.0
6.23	Roasted chick peas	محصص محمص (نبيذ محمص)	88	305	5.1	-	-	-	-	-
6.24	Salted pistachio nuts	فستق حلبي ملح	131	437	5.9	-	-	-	-	-
6.25	Sesame seeds	حب السمسم	670	720	10.4	0	0.93	0.17	5.0	0.0
6.26	Sunflower seeds	بذور عباد الشمس (حب شمسي)	110	640	6.4	0	1.60	0.19	4.1	0.0
6.27	- toasted	بذور عباد الشمس (محمصة و مملحة)	110	660	6.6	0	N	N	N	0.0
6.28	Walnuts	جوز	94	380	2.9	0	0.40	0.14	1.2	0 ^a
6.29	Watermelon seeds	بذور بطيخ (حب رقى)	50	1000	8.5	0	0.22	0.16	2.0	0.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من المقادير الغذائية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food (الغذاء) المسلسل	Arabic Name (الاسم العربي)	Water g (ج)	Protein g (ج)	Fat g (ج)	Ash g (ج)	Fibre g (ج)	Carbohydrate g (ج)	Energy Kcal (سعرة)
اللحوم والدواجن والبيض									
7 MEAT, POULTRY & EGG									
7.1	Beef, boneless, medium fat	لحم بقرى متوسط الدهن	59.7	18.4	24.4	-	-	0	298
7.2	Beef, mince, raw	لحم بقرى مفروم	60.2	17.9	21.2	-	-	0	268
7.3	Brains, calf & sheep, raw	من العجل و الخروف طازج	78.7	9.8	8.4	-	-	Tr	121
7.4	- boiled	من العجل مسلوق	80.2	11.8	6.2	-	-	0	107
7.5	Camel meat	لحم الجمل	77.2	19.3	2.6	0.9	-	-	101
7.6	Chicken, raw	دجاج طازج	73.2	20.5	5.8	-	-	0	140
7.7	Chicken, boiled	دجاج مسلوق	63.6	26.3	8.4	-	-	0	198
7.8	Chicken, fried	دجاج مقلي	53.9	28.6	13.1	-	-	2.9	253
7.9	Chicken, roasted	دجاج مشوى	60.4	29.1	9.4	-	-	0	199
7.10	Chicken, red	لحم دجاج أحمر	74.81	19.6	4.9	0.7	-	0	122
7.11	Chicken, skin	جلد الدجاج	52.6	14.2	33.1	0.1	-	0	355
7.12	Chicken, white	لحم دجاج أبيض	74.9	21.5	2.8	0.8	-	0	111
7.13	Egg, hens	بيض الدجاج	74.0	12.8	11.5	1.0	0	0.7	159
7.14	Egg, white	بياض البيض	87.6	10.9	0	0.7	-	0.8	51
7.15	Egg, yolk	صفار البيض (الم)	51.1	16.0	30.6	1.7	-	0.6	348
7.16	Goat meat	لحم الماعز	71.5	18.4	9.2	0.9	0	0	157
7.17	Heart, lamb, raw	قلب الخروف	71.8	16.8	9.8	-	-	0.7	162

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من المعاصر الغذائية التقريبية (أقل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name	Water	Protein	Fat	Ash	Fibre	Carbohydrate	Energy Kcal
رقم	الغذاء	الاسم العربي	ماء	بروتين	دهون	معادن	الياف	كربوهيدرات	طاقة حرارية
المسلسل			(جـ)	(جـ)	(جـ)	(جـ)	(جـ)	(جـ)	(جـ)
7.18	Kidney sheep,raw	كليبة الخروف، طازجة	77.8	15.7	3.8	-	-	-	106
7.19	- fried	كببة الخروف، مقلية	61.3	26.5	11.0	-	-	-	213
7.20	Lamb & mutton medium fat	لحم الخروف و اللسان متوسط الدهن	51.5	14.3	26.8	-	-	-	0
7.21	Liver: calf, chicken & sheep	كببة العجل و الدجاج والخروف	- طازجة	70.4	19.0	4.2	-	-	5.0
7.22	- raw	- مقلية بالصلصتين	46.1	29.4	10.5	-	-	-	139
7.23	- floured fried	رئة	82.0	14.6	2.4	1.0	0.0	0.0	269
7.24	Lungs	لحم الأرنب	72.0	21.0	5.8	1.2	0.0	0.0	81
7.25	Rabbit, meat	طحال	77.5	17.5	1.8	1.4	0.0	1.8	137
7.26	Spleen	لسان العجل و الخروف طازج	69.4	14.2	15.4	-	-	0.4	95
7.27	Tongue: sheep, calf,raw								201

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من المذاخر المعنية والفيتامينات (كلى ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم الشسلن	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals						Vitamins								
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	كالسيوم	فوسفور	حديد	فيتامين أ (ميكروج)	ثيامين (مليج)	ريبو فلافين (مليج)	نياسين (مليج)
اللحوم والدواجن والبيض																	
7.1	Beef, boneless, medium fat	لحم بقرى متوسط الدهن	13	179	2.8	14	0.08	0.16	4.4	0.0							
7.2	Beef, mince , raw	لحم بقرى مفروم	10	156	2.7	24	0.08	0.16	4.3	0.0							
7.3	Brains, calf & sheep,raw	من العجل و الخروف طازج	12	316	2.6	0	0.22	0.26	4.4	18.0							
7.4	- boiled	من مسلوق	10	345	2.2	0	0.14	0.25	3.0	16.0							
7.5	Camel meat	لحم الجمل	22	-	8.5	-	-	-	-	-							
7.6	Chicken, raw	دجاج طازج	13	222	1.6	58	0.08	0.17	7.4	-							
7.7	Chicken, boiled	دجاج مسلوق	14	265	1.9	56	0.05	0.15	6.0	0.0							
7.8	Chicken, fried	دجاج مقلي	15	247	2.1	45	0.07	0.34	9.1	0.0							
7.9	Chicken, roasted	دجاج مشوى	16	268	2.1	45	0.08	0.15	7.8	0.0							
7.10	Chicken, red	لحم دجاج احمر	7	201	4.4	-	-	-	-	-							
7.11	Chicken, skin	جلد الدجاج	5	122	10.6	-	-	-	-	-							
7.12	Chicken, white	لحم دجاج أبيض	5	216	4.2	-	-	-	-	-							
7.13	Egg, hens	بيض الدجاج	54	210	2.7	240	0.14	0.37	0.1	0.0							
7.14	Egg, white	بياض البيض	9	15	0.1	-	-	-	-	-							
7.15	Egg, yolk	صفار البيض (المح)	141	569	5.5	-	-	-	-	-							
7.16	Goat meat	لحم الماعز	11	154	2.2	0	0.17	0.32	5.6	0.0							
7.17	Heart, lamb, raw	قلب الخروف	10	249	8.0	19	0.45	0.80	6.2	3.0							

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من المغذيات المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals المغذيات المعدنية			Vitamins الفيتامينات				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin فيتامين أ ميكروج (ملجم)	Riboflavin ثيامين ميكروج (ملجم)	Niacin ريبو فلافين نياسين ميكروج (ملجم)	Vitamin C فيتامين ج مليجر (ملجم)
7.18	Kidney sheep, raw	كليبة الخروف، طازجة	12	218	10.0	255	0.51	2.42	7.4	13.0
7.19	- fried	كبدة الخروف، مقلية	15	410	14.1	-	-	-	-	-
7.20	Lamb & mutton medium fat	لحم الخروف و الصنآن متوسط الدهن	8	127	1.6	-	0.13	0.18	4.2	0.0
7.21	Liver: calf, chicken sheep: - raw	كبدة العجل و الدجاج و الخروف: - طازجة	8	336	10.4	8239	0.31	3.00	15.0	34.0
7.22	- floured fried	- مقلية بالطحين	10	552	14.2	10490	0.27	3.80	15.7	28.0
7.23	Lungs	رئة	16	200	6.6	46	0.09	0.40	3.3	2.0
7.24	Rabbit, meat	لحم الأرنب	17	210	1.6	0	0.05	0.15	9.0	0.0
7.25	Spleen	طحال	10	200	40.0	42	0.12	0.34	3.0	0.0
7.26	Tongue: sheep, calf, raw	لسان العجل و الخروف طازج	10	172	3.0	-	0.14	0.29	4.9	-

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
 (أَعْنَى مِنَ الْمُتَصَّلِّجِ الْمُتَقْرِيبَةِ (كُلُّ ١٠٠ جَرَام مِنَ الْجَزْءِ الصَّالِحِ لِلذِّي تَرْكِيبُهُ)

No.	Food الغَذَاءُ الشَّيْءُ	Arabic Name الاسمُ الْعَرَبِيُّ	Water ماءُ (مَنْدَل)	Protein بروتين (مَنْدَل)	Fat دهون (مَنْدَل)	Ash معانٍ (مَنْدَل)	Carbohydrate كريوبِهيدرات (مَنْدَل)	Energy Kcal طاقةٌ حراريةٌ (سُورَةٌ)
8 FISH								
8.1	Crabs, raw	سلطان البحري، أثقب، طازج	76.7	19.8	0.8	2.4	-	0.4
8.2	Crabs, cooked	سلطان البحري مطبوخ في ماء	78.7	18.0	1.4	2.5	-	0.6
8.3	Hamam, raw	حمام، طازج	73.9	21.8	3.3	3.7	-	0.0
8.4	Hamam, fried	حمام، مقلي	62.3	27.8	4.2	2.1	-	0.0
8.5	Hamoor, raw	هامور، طازج	76.0	19.3	3.4	1.1	-	0.2
8.6	Hamour, cooked in rice	هامور مطبوخ مع أرز	70.2	27.3	3.2	1.4	-	0.0
8.7	Kanad, raw	كنعد، طازج	70.4	19.5	9.3	1.3	-	0.0
8.8	Kanad, cooked in curry	كنعد مطبوخ في مرق	66.1	22.9	10.0	1.9	-	0.0
8.9	Kanad, cooked in rice	كنعد مطبوخ مع أرز	63.4	24.9	12.0	1.9	-	0.0
8.10	Kanad, fried	كنعد، مقلي	60.5	26.7	11.9	2.8	-	0.0
8.11	Maid, raw	ميد، طازج	63.3	18.3	16.1	3.3	-	0.0
8.12	Maid, grilled	ميد، مشوي	64.5	24.2	10.5	1.9	-	0.0
8.13	Quraqfan, raw	قرقفن، طازج	71.5	19.9	3.7	4.5	-	0.4
8.14	Quraqfan, grilled	قرقفن، مشوي	37.8	22.8	1.8	1.9	-	0.0
8.15	Safai, raw	صافي، طازج	70.9	18.9	7.3	2.8	-	0.1
8.16	Safai, grilled	صافي، مشوي	68.0	27.3	4.3	2.5	-	0.0
8.17	Safai, cooked in curry	صافي مطبوخ في مرق	69.5	23.4	5.2	2.5	-	0.0
8.18	Shairy, raw	شعري، طازج	75.2	19.2	1.1	4.2	-	0.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

(الأغذية من الفنادق التقريبية (أكلي ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل ترتيب)

No.	Food	Arabic Name	Water	Protein	Fat	Ash	Fibre	Carbohydrate	Energy, Kcal
رقم	(الغذاء)	الاسم العربي	ماء	بروتين	دهون	معدن	الياف	كربوهيدرات	حرارية (سعرة)
التسلسل			(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	
8.19	Shairy, cooked in curry	شعري مطبوخ في مرق	69.0	25.4	4.9	1.9	-	0.0	146
8.20	Shari, cooked in rice	شعري مطبوخ مع أرز	67.3	27.9	4.9	2.0	-	0.0	156
8.21	Shari, fried	شعري، مقلي	63.6	27.8	7.1	2.7	-	0.0	175
8.22	Shrimp, raw	ربيان، طازج	78.2	19.2	0.8	1.6	-	0.0	84
8.23	Shrimp, cooked in curry	ربيان مطبوخ في مرق	70.1	24.6	1.9	2.3	-	1.1	121
8.24	Shrimp, cooked in rice	ربيان مطبوخ مع أرز	62.9	27.8	2.9	1.9	-	0.0	137
8.25	Shrimp,dried	ربيان مجفف	8.1	76.4	1.2	1.6	-	1.5	316
8.26	Yanam, raw	بنم، طازج	62.0	17.9	10.4	5.2	-	0.0	165
8.27	Yanam, grilled	بنم، مشوي	68.6	25.9	5.6	1.8	-	0.0	155

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم السلسل	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals العناصر المعدنية			Vitamin الفيتامينات			
			Calcium mg كالسيوم (ملجم)	Phosphorus mg فسفور (ملجم)	Iron mg حديد (ملجم)	Retinol μg فيتامين أ (ميكروجم)	Thiamin mg ثيامين (ملجم)	Riboflavin mg ريبوهلافين (ملجم)	Niacin mg نياسين (ملجم)
8 FISH									
8.1	Crabs, raw	سرطان البحر، طازج	112	310	0.4	-	-	-	-
8.2	Crabs, cooked	سرطان البحر مطبوخ في ماء حمام، طازج	235	215	0.6	-	-	-	-
8.3	Hamam, raw	حمام، مقلي	61	256	0.6	-	-	-	-
8.4	Hammam, fried	Hammam، طازج	61	320	0.6	-	-	-	-
8.5	Hamoor, raw	هامور، طازج	33	210	0.6	-	-	-	-
8.6	Hamoor, cooked in rice	هامور مطبوخ مع أرز	16	220	0.3	-	-	-	-
8.7	Kanad, raw	كنعد، طازج	11	240	0.5	-	-	-	-
8.8	Kanad, cooked in curry	كنعد مطبوخ في مرق	13	240	1.0	-	-	-	-
8.9	Kanad, cooked in rice	كنعد مطبوخ مع أرز	1	240	0.7	-	-	-	-
8.10	Kanad, fried	كنعد، مقلي	22	330	0.6	-	-	-	-
8.11	Maid, raw	ميد، طازج	79	230	0.3	-	-	-	-
8.12	Maid, grilled	ميد، مشوي	33	210	0.6	-	-	-	-
8.13	Quraqfan, grilled	قرقنان، مشوي	23	240	0.4	-	-	-	-
8.14	Quraqfan, raw	قرقنان، طازج	23	240	1.1	-	-	-	-
8.15	Safai, raw	صافي، طازج	52	230	0.5	-	-	-	-
8.16	Safai, grilled	صافي، مشوي	42	270	0.5	-	-	-	-
8.17	Safai, cooked in curry	صافي مطبوخ في مرق	64	220	0.9	-	-	-	-
8.18	Shairy, raw	شعري، طازج	37	280	0.4	-	-	-	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

ترتيب الأغذية من المغذيات المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم العنوان الترتيب	Food الغذاء	Minerals المغذيات المعدنية			Vitamin الفيتامينات				
		Arabic Name الاسم العربي	Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μ g	Thiamin فيتامين أ (ميكروج)	Riboflavin ثiamin (ملجم)	Niacin ريبوهلافين (ملجم)
8.19	Shairy, cooked in curry	شعري مطبوخ في مرق	23	250	0.5	-	-	-	-
8.20	Shari, cooked in rice	شعري مطبوخ مع أرز	10	280	0.4	-	-	-	-
8.21	Shari, fried	شعري، مقلبي	52	320	0.6	-	-	-	-
8.22	Shrimp, raw	ريبان، طازج	61	260	0.1	-	-	-	-
8.23	Shrimp, cooked in curry	ريبان مطبوخ في مرق	92	250	0.4	-	-	-	-
8.24	Shrimp, cooked in rice	ريبان مطبوخ مع أرز	85	260	0.7	-	-	-	-
8.25	Shrimp,dried	ريبان مجفف	1158	969	62.0	-	-	-	-
8.26	Yanam, raw	بن، طازج	21	200	1.1	-	-	-	-
8.27	Yanam, grilled	بن، مشوي	21	200	0.4	-	-	-	-

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تَرْكِيبُ الْأَغْذِيَةِ مِنَ الْمُعَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ التَّقْرِيبِيَّةِ (لِكُلِّ ١٠٠ جَرَامٍ مِنَ الْجُزْءِ الصَّالِحِ لِلأَذْنِ)

No.	Food الغذاء الشامل	Arabic Name اسم العربي	Water ماء (ج)	Protein بروتين (ج)	Fat دهون (ج)	Ash معدان (ج)	Fibre الياف (ج)	Carbohydrate كربيوهيرات (ج)	Energy Kcal طَهَ حَرَارِيَّة (سعيرة)
9 MILK & DAIRY PRODUCTS									
الحليب ومنتجاته الألبان									
9.1	Akkiwi Cheese	جبن عكاوي	47.6	21.6	15.7	8.3	-	6.9	255
9.2	Butter	زبدة	16.0	1.0	82.9	0.1	0.0	0.0	750
9.3	Cheese, cream	جبن كريم	54.0	9.0	32.0	-	-	3.4	345
9.4	Cheese, cream canned	جبن كريم معلب	68.1	2.8	25.5	-	-	3.7	268
9.5	Cheese, haloom	جبن حلووم	40.3	16.4	29.4	5.7	-	8.2	363
9.6	Cheese,processed,spread, cheddar	جبن مصنوع شيدر قابل للدهن	44.7	20.8	27.0	-	-	1.0	330
9.7	Cheese processed,spread canned	جبن مصنوع، معلب	42.2	22.5	27.0	-	-	0.0	335
9.8	Cheese cheddar & sliced	جبن شيدر شرائح	44.7	21.7	25.4	-	-	1.0	320
9.9	Cheese, white	جبن أبيض	51.5	18.3	22.1	6.6	-	1.5	278
9.10	Feta Cheese	جبن الفتقه	56.5	15.6	20.2	-	-	7.7	250
9.11	Flavored yoghurt	روب مطعم بالفوكه	79.0	5.0	0.9	0.8	-	14.0	81
9.12	Ice cream, chocolate	إيسكريم بالشوكولاته	58.8	4.0	7.7	1.1	0.0	28.4	199
9.13	Ice cream, plain	إيسكريم سادة	64.4	3.7	6.6	0.6	0.0	24.8	167
9.14	Kashtha	قطشة	62.1	11.2	12.2	1.8	0.0	12.7	207
9.15	Kishk	كشك	13.0	15.9	11.9	5.6	1.8	51.8	378
9.16	Labneh	لبنة	73.7	12.9	10.8	1.6	0.0	1.0	154
9.17	Milk, buffalo	حليب جاموس	83.0	4.0	7.0	0.7	0.0	5.3	101
9.18	Milk, camel	حليب الجمل	87.5	2.7	3.3	8.0	0.0	5.3	62

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من المعاصر الغذائية التقريبية (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal (مئونه)
9.19	Milk, cow, whole,condensed & sweetened	حليب بقرى مختلف و محتل	29.0	7.3	8.0	1.0	0.0	53.9	317
9.20	Milk, cow skinned	حليب بقرى، خالي الدسم	91.1	3.3	0.1	-	-	5.0	33
9.21	Milk, cow whole powder	حليب بقرى (مسحوق)	4.0	25.5	27.5	5.0	0.0	37.5	500
9.22	Milk, cow, low fat	حليب بقرى، قليل الدسم	89.8	3.3	1.6	-	-	5.0	46
9.23	Milk, cow, whole	حليب بقرى كامل الدسم	87.4	3.5	3.0	0.6	0.0	5.5	64
9.24	Milk, cow, whole evaporated	حليب بقرى بخمر	73.8	7.0	7.9	1.6	0.0	9.7	137
9.25	Milk, goat, whole	حليب الماعز	87.0	3.3	4.0	0.7	0.0	5.0	70
9.26	Milk, human mature	حليب الأم (السعودية)	86.7	1.2	3.9	-	-	7.4	69
9.27	Milk, sheep, whole	حليب خروف كامل الدسم	83.1	5.4	6.0	-	-	5.1	95
9.28	Yoghurt	روب ساده	88.1	3.2	2.6	0.7	0.0	5.4	59

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية و الفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغاء التسلسل	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			العناصر المعدنية	Calcium mg كالسيوم (مجم)	Phosphorus mg فوسفور (مجم)	Iron mg حديد (مجم)	Retinol µg فيتامين أ (ميكروج)	Thiamin mg ثيامين (مجم)	Riboflavin mg ريبو فلافين (مجم)	Niacin mg نياسين (مجم)
9 MILK & DAIRY PRODUCTS										
9.1	Akkiwi Cheese	جبن عكاوي	283	103	0.1	107	0.11	0.44	-	0.0
9.2	Butter	زبدة	19	18	0.2	840	0.00	0.01	0.1	0.0
9.3	Cheese, cream	جبن كريم	40	140	0.3	335	0.02	0.24	0.1	0.0
9.4	Cheese, cream canned	جبن كريمة معلب	94	-	-	271	-	-	-	-
9.5	Cheese, Haloom	جبن حلو	819	551	1.2	-	-	-	-	-
9.6	Cheese processed, spread canned	جبن مصنوع، معلب	643	712	0.7	283	-	-	-	-
9.7	Cheese Cheddar paket & sliced	جبن شيردر شرائح	714	915	0.7	283	0.02	0.51	0.1	0.0
9.8	Cheese, Processed, Spreads	جبن مصنوع شيردر قابل للدهن	630	555	0.7	262	0.02	0.50	0.1	0.0
9.9	Cheese, white	جبن أبيض	514	368	0.8	-	-	-	-	-
9.10	Feta Cheese	جبن الفتنه	360	280	0.2	220	0.04	0.21	0.2	-
9.11	Flavored Yoghurt	روب مطعم بالفواكه	170	140	0.2	8	0.05	0.26	-	0.4
9.12	Ice cream, chocolate	إيسكيريم بالشوكولاته	115	10	0.9	0	0.05	0.14	-	0.9
9.13	Ice cream, plain	إيسكيريم سادة	100	90	0.1	0	0.04	0.18	-	0.0
9.14	Kashtha	قشطة	535	217	0.0	93	-	-	-	0.0
9.15	Kishk	كشك	600	530	2.0	26	0.14	0.07	2.6	0.0
9.16	Labneh	لبنة	144	159	0.5	162	0.18	0.34	0.5	0.0
9.17	Milk, buffalo	حليب جاموس	160	86	0.2	38	0.05	0.12	0.1	1.0
9.18	Milk, camel	حليب الجمل	115	84	0.2	-	-	-	-	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر المعدنية و الفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء صالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg
رقم الترتيب	(النوع)	كالسيوم (ملجم)	فسفور (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين أ (ميكروجرام) (ملجم)	ثيامين (ملجم)	ريبو فلافين (ملجم)	نياسين (ملجم)	فيتامين ج (ملجم)	
9.19	Milk, cow, whole condensed & sweetened	حليب بقرى مكثف و محلى	270	206	0	84	0.09	0.33	0.2	3.8
9.20	Milk, cow , Skimmed	حليب بقرى خالي الدسم	120	94	0	1	0.04	0.17	0.1	1.0
9.21	Milk, cow, whole powder	حليب بقر (مسحوق)	900	708	1	288	0.30	1.15	0.8	13.0
9.22	Milk, cow, low fat	حليب بقرى قليل الدسم	120	95	0	21	0.04	0.18	0.1	1.0
9.23	Milk, cow, whole	حليب بقرى كامل الدسم	120	91	0	36	0.04	0.21	0.1	1.0
9.24	Milk, cow, whole evaporated	حليب بقرى مبخر	252	205	0	77	0.04	0.34	0.2	1.0
9.25	Milk, goat whole	حليب الماعز	150	129	0	18	0.06	0.18	0.3	1.0
9.26	Milk, human mature	حليب الأم (السعودية)	31	15	0	50	0.01	0.04	0.2	4.0
9.27	Milk, sheep, whole	حليب خروف كامل الدسم	170	150	0	83	0.08	0.32	0.4	5.0
9.28	Yoghurt	روب ساده	120	92	0	29	0.00	0.18	0.1	1.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (أقل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
10 FATS & OILS									
10.1	Coconut oil	زيت اللوز جيل	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.2	Corn oil	زيت الذرة	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.3	Cotton seed oil	زيت بذرة الكتان	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.4	Ghee, butter	دهن بقرى	0.1	Tr	99.8	-	0.0	0.0	899
10.5	Ghee, vegetable	زيت بقري محمد	0.0	0.0	99.9	0.0	0.0	0.0	900
10.6	God liver oil	زيت كبد الحوت	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.7	Margarine	مارجرين	15.5	0.6	81.0	0.0	0.0	0.4	736
10.8	Olive oil	زيت الزيتون	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.9	Palm oil	زيت النخيل	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.10	Sesame oil	زيت السمسم	0.1	0.2	99.7	-	0.0	0.0	881
10.11	Sheep tallow	دهن غنم	9.4	0.3	90.2	0.1	0.0	0.0	813
10.12	Soy oil	زيت الصويا	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.13	Safflower oil	زيت العصفر	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899
10.14	Sunflower seed oil	زيت بذور عباد الشمس	Tr	Tr	99.9	-	0.0	0.0	899

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food النوع	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg
الدهون والزيوت										
10.1	Coconut oil	زيت اللارجيل	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.2	Corn oil	زيت الذرة	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.3	Cotton seed oil	زيت بذرة الكتان	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.4	Ghee,butter	دهن بقري	Tr	Tr	0.2	675	0.00	Tr	Tr	0.0
10.5	Ghee,vegetable	زيت بقلي مجمد	Tr	Tr	0	0.00	Tr	Tr	Tr	0.0
10.6	God liver oil	زيت كبد الحورت	Tr	Tr	18000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
10.7	Margarine	مارجرين	4	12	0.3	860	Tr	Tr	Tr	0.0
10.8	Olive oil	زيت الزيتون	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.9	Palm oil	زيت النخيل	Tr	Tr	0	0.07	Tr	Tr	Tr	0.0
10.10	Sesame oil	زيت السمسم	10	Tr	0.1	0	0.01	0.07	0.0	0.0
10.11	Sheep tallow	دهن غنم	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.0
10.12	Soy oil	زيت الصويا	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.13	Safflower oil	زيت العصفر	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
10.14	Sunflower seed oil	زيت بذور عباد الشمس	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر الغذائية المغذية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء (ج)	Protein بروتين (ج)	Fat دهون (ج)	Ash معادن (ج)	Carbohydrate كربوهيدرات (ج)	Energy Kcal طاقة حرارية (سعورة)
11 HERBS & SPICES								
11.1	Allspice, ground	بهارات مشكلة مطحونة	8.5	6.1	8.7	-	N	N
11.2	Anise seeds	بنور بنسون	9.5	17.6	15.9	-	N	N
11.3	Caraway seeds	بنور الكرابيا	9.9	19.8	14.6	-	N	N
11.4	Cardamom, dried seed	حب الهال (هيل)	20.0	10.2	2.2	5.4	42.1	229
11.5	Cardamom, ground	حب الهال مطحون	8.3	10.8	6.7	-	N	N
11.6	Celery seeds	بنور الكرس	6.0	18.1	25.3	-	N	N
11.7	Chilli powder	مسحوق الفلفل الحار	7.8	12.3	16.8	-	N	N
11.8	Chillies, dried	فلفل احمر مجفف	10.0	15.9	6.2	6.1	30.2	31.6
11.9	Cinnamon bark	قرفة (دارسين)	8.1	3.9	2.2	5.0	23.9	364
11.10	Cinnamon, ground	قرفة (دارسين) مطحونة	9.5	3.9	3.2	-	N	N
11.11	Cloves, dried	قرنفل (سمسان) مجفف	6.9	6.0	20.1	-	N	N
11.12	Coriander leaves, fresh	أوراق الکزبرة الطازجة	92.8	2.4	0.6	-	0.9	1.8
11.13	Coriander seeds	بنور الکزبره	8.9	12.4	17.8	-	N	N
11.14	Cumin seeds	بنور الکمون	8.1	17.8	18.2	-	N	N
11.15	Curry powder	مسحوق الكاري	8.5	9.5	10.8	-	23.0	233
11.16	Fennel seeds	بنور الشومر	8.8	15.8	14.9	-	N	N
11.17	Fenugreek seeds	بنور الحلبة	9.5	23.8	7.4	-	N	N

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية التقريرية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food (الغذاء) الكتلية	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء (جرام)	Protein بروتين (جرام)	Fat دهون (جرام)	Ash معادن (جرام)	Fibre الياف (جرام)	Carbohydrate كربوهيدرات (جرام)	Energy Kcal طاقة حرارية (سعورة)
11.18	Garam masala	خلطة توابل هندية	10.1	15.6	15.1	-	N	45.2	379
11.19	Garlic powder	مسحوق الثوم	6.5	18.7	1.2	-	9.9	42.7	246
11.20	Ginger root, fresh	جزر الزنجبيل، طازج	10.5	8.5	3.6	6.8	2.4	68.2	356
11.21	Ginger, fresh - dried, ground	زنجبيل طازج زنجبيل مطحون	85.7 (9.4)	1.7 7.4	0.7 3.3	-	N	9.5 60.0	49 258
11.22	Lemon, black dried	ليمون أسود مجفف	16.3	7.8	2.7	5.3	-	67.9	327
11.23	Mace	مسحوق قشور جوز الطيب	15.9	6.5	24.4	1.6	3.8	47.8	437
11.24	Mint, fresh - dried	عناع طازج عناع مجفف	86.4 (11.3)	3.8 24.8	0.7 4.6	-	N	5.3 34.6	43 279
11.25	Mustard powder	مسحوق الخردل	8(0)	28.9	28.7	-	N	20.7	452
11.26	Mustard seeds	بنور الخردل	6.9	24.9	28.8	-	N	N	N
11.27	Nutmeg	جوز الطيب، مطحون	14.3	7.5	36.4	1.7	11.6	28.5	472
11.28	Paprika	مسحوق الفلفل الراغي	9.5	14.8	13.0	-	N	34.9	289
11.29	Parsley, fresh - dried	بقونس طازج بقونس مجفف	83.1 (9.0)	3.0 15.8	1.3 7.0	-	5.0 26.9	2.7 14.5	34 181
11.30	Pepper, black -ground	فلفل أسود فلفل أسود مطحون	10.5	10.9	3.3	-	N	N	N
11.31	Pepper, black - white	فلفل أبيض	8.1 (11.4)	12.0 10.4	17.3 2.1	-	N	31.7 N	318 N
11.32	Poppy seeds	بذرة الحشيش	6.0	20.6	44.0	-	N	N	N

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقه حرارية (سعره)
رقم الشلسيل			(٢٣)	(٢٤)	(٢٥)	(٢٦)	(٢٧)	(٢٨)	(٢٩)
11.38	Saffron	زعفران	11.9	11.4	5.9	-	N	61.5	310
11.39	Tamarind leaves, fresh	أوراق التمر الهندي الطازجه	70.5	5.8	2.1	-	N	18.2	115
11.40	Tamarind pulp	لب التمر الهندي	25.8	3.2	0.3	-	N	64.5	273
11.41	Thyme, fresh	زعتر طازج	69.3	3.0	2.5	-	N	15.1	95
11.42	- dried, ground	زعتر مجفف	7.8	9.1	7.4	-	N	45.3	276
11.43	Turmeric	كركم	13.1	6.3	5.1	3.5	2.6	69.4	349

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعنية والفيتامينات (أقل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء القائمة الترتيب	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin فيتامين أ (بيروفوج)	Riboflavin نياسين (مليج)	Niacin ريبو فلافين (مليج)
11 HERBS & SPICES									
11.1	Allspice, ground	بهلات مشكلة مطحونة	660	110	7.1	0	0.1	0.1	2.9
11.2	Anise seeds	بنور ينسون	650	440	37.0	0	N	N	0
11.3	Caraway seeds	بنور الكاروبيا	950	510	32.3	0	0.4	0.4	3.6
11.4	Cardamom, dried seed	حب الهال (هيل)	130	160	5.0	0	0.2	0.2	0.8
11.5	Cardamom, ground	حب الهال مطحون	130	170	100	0	0.2	0.2	1.1
11.6	Celery seeds	بنور الكرفس	1770	550	44.9	0	N	N	0
11.7	Chilli powder	مسحوق الفلفل الحار	280	300	14.3	0	0.4	0.8	7.9
11.8	Chillies, dried	فلفل أحمر مجفف	160	370	2.3	29	0.9	0.4	9.5
11.9	Cinnamon bark	قرفة (دارسين)	440	39	17.0	0	0.1	0.4	2.4
11.10	Cinnamon, ground	قرفة (دارسين) مطحونة	1230	61	38.1	0	0.1	0.1	1.3
11.11	Cloves, dried	قرنفل (مسمار) مجفف	730	110	5.6	0	0.1	0.3	1.5
11.12	Coriander leaves, fresh	أوراق الكزبرة الطازجة	98	36	1.9	0	0.1	0.1	0.7
11.13	Coriander seeds	بنور الكزبره	660	400	8	0	0.2	0.3	2.1
11.14	Cumin seeds	بنور الكمون	970	510	69.0	0	0.6	0.4	3.6
11.15	Curry powder	مسحوق الكاري	640	270	58.7	0	0.3	0.3	3.5
11.16	Fennel seeds	بنور الشومر	1200	510	12.3	0	0.4	0.4	10.3
11.17	Fenugreek seeds	بنور الحلبة	130	340	23.3	0	0.3	0.4	1.3

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من الفعاظر المعدنية والفلاتيمينات (أكلي ٠٠١ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name اسم العربي	Minerals العناصر المعدنية				Vitamins الفيتامينات			
			Calcium mg كالسيوم (مجم)	Phosphorus mg فوسفور (مجم)	Iron mg حديد (مجم)	Retinol μg فيتامين أ (بيكتروج)	Thiamin mg ثيامين (مجم)	Riboflavin mg ريبو فلايفن (مجم)	Niacin mg نياسين (مجم)	Vitamin C mg فيتامين سي (مجم)
11.18	Garam masala	خلطة توابل هندية	760	390	32.6	0	0.35	0.33	2.5	0.0
11.19	Garlic powder	مسحوق الثوم	65	220	3.9	0	N	0.12	0.7	0.0
11.20	Ginger root, fresh	جذر الزنجبيل، طازج	22	136	2.8	0	0.02	0.04	0.9	4.0
11.21	Ginger, fresh	زنجبيل طازج	17	27	0.6	0	0.02	0.03	0.8	4.0
11.22	- dried, ground	زنجبيل مطحون	97	140	46.8	0	0.05	0.19	5.1	0.0
11.23	Lemon, black dried	ليمون أسود مجفف	199	216	16.0	-	-	-	-	-
11.24	Mace	مسحوق قشور جوز الطيب	180	100	12.6	252	0.25	0.42	1.4	0.0
11.25	Mint, fresh	عناب طازج	210	75	9.5	0	0.12	0.33	1.1	31.0
11.26	- dried	عناب مجفف	1370	490	N	0	N	N	N	Tr
11.27	Mustard powder	مسحوق الخردل	330	180	9.5	0	N	N	N	0.0
11.28	Mustard seeds	بذور الخردل	520	840	18.5	0	0.54	0.38	7.9	0.0
11.29	Nutmeg	جوز الطيب	120	240	4.6	0	0.33	0.01	1.4	0.0
11.30	Nutmeg, ground	جوز الطيب، مطحون	180	210	3.0	0	0.35	0.06	1.3	0.0
11.31	Paprika	مسحوق الفلفل الراقي	180	350	23.6	0	0.65	1.74	15.3	0.0
11.32	Parsley, fresh	بقدونس طازج	200	64	7.7	0	0.23	0.06	1.0	190.0
11.33	- dried	بقدونس مجفف	1080	340	41.5	0	(0.33)	0.32	5.4	120.0
11.34	Pepper, black	قلف أسود	430	170	11.2	0	0.11	0.24	1.1	0.0
11.35	ground	قلف أسود مطحون	150	290	34.1	0	0.33	0.92	8.7	0.0
11.36	- white	قلف أبيض	270	180	14.3	0	0.02	0.13	0.2	0.0
11.37	Poppy seeds	بذرة الخشخاش	1580	840	11.1	0	0.85	0.17	1.0	0.0

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

ترتيب الأغذية من المغذيات المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg كالسيوم (ملجم)	Phosphorus mg فوسفور (ملجم)	Iron mg حديد (ملجم)	Retinol μg فيتامين أ (بيروفوجم)	Thiamin mg ثيامين (ملجم)	Riboflavin mg ريبو فلافين (ملجم)	Niacin mg نياسين (ملجم)
11.38	Saffron	زعفران	110	250	11.1	0	N	N	N
11.39	Tamarind leaves, fresh	أوراق التمر الهندي الطازجة	300	81	5.2	0	0.24	0.10	4.1
11.40	Tamarind pulp	لب التمر الهندي	110	110	4.2	5	-	0.07	0.7
11.41	Thyme, fresh	زعتر طازج	630	67	N	0	0.16	N	N
11.42	- dried, ground	زعتر مجفف	1890	200	123.6	0	N	0.40	4.9
11.43	Turmeric	كركم	150	282	14.8	3	0.03	0.00	0.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تَرْكِيبُ الْأَغْذِيَةِ مِنَ الْعَاصِرَاتِ الْفَاذِيَّةِ التَّقْرِيبِيَّةِ (كُلُّ ١٠٠ جَرَامٌ مِنَ الْجُزْءِ الصَّالِحِ لِلنَّاهِلِ)

No.	Food	Arabic Name	Water g	Protein g	Fat g	Ash g	Fibre g	Carbohydrate g	Energy Kcal طاقة
رقم التسلسل	النَّاءُ	الاسم العربي	ماء (٢)	بروتين (٣)	دهون (٤)	معدان (٥)	الياف (٦)	كربيهيرات (٧)	سورة (٨)
المشروبات									
BEVERAGES									
12.1	Apple juice	عصير تفاح	88.3	0.1	0.0	0.2	-	11.4	46
12.2	Apple juice, fresh	عصير تفاح، طازج	81.9	0.4	0.1	0.1	0.3	17.2	72
12.3	Apple juice, unsweetened	عصير التفاح غير محلّى	88.0	0.1	0.1	-	Tr	9.9	38
12.4	Apricot juice	عصير مشمش	87.0	0.6	0.1	0.6	-	11.7	50
12.5	Arabic coffee	قهوة عربية	99.0	0.1	0.0	0.2	-	0.6	4
12.6	Banana juice, fresh	عصير موز، طازج	76.2	1.4	0.1	0.5	0.8	21.0	91
12.7	Carrot juice	عصير جزر، طازج	92.3	0.5	0.1	-	N	5.7	24
12.8	Carrot juice, fresh	عصير جزر، طازج	91.3	0.7	0.1	0.8	0.2	7.0	31
12.9	Cocoa powder	مسحوق الكاكاو	3.4	18.5	21.7	-	-	11.5	312
12.10	- made up with whole milk	مسحوق الكوكا مع حليب كامل	84.6	3.4	4.2	-	0.2	6.8	76
12.11	Coffee ground, roasted	مسحوق قهوة محمصة	4.1	10.4	15.4	-	-	28.5	287
12.12	Coffee, instant	قهوة سريعة الذوبان	3.4	14.6	0.0	-	-	11.0	100
12.13	Coffeemate	كافيفي ميت	3.0	2.7	34.9	-	0.0	57.3	540
12.14	Cola drinks	مشروبات الكولا الغازية	89.8	Tr	0.0	-	0.0	10.5	39
12.15	Diet carbonated drinks	مشروبات غازية(دبة)	100.0	0.0	0.0	-	-	-	-
12.16	Drinking chocolate powder	مسحوق مشروب الشوكولاتة	2.1	5.5	6.0	-	-	77.0	366

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
مُرْكَبُ الْأَغْذِيَةِ مِنَ الْعَاصِرَاتِ الْغَذَائِيَّةِ التَّقْرِيبِيَّةِ (كُلُّ ١٠٠ جَرَامٍ مِنَ الْجُزْءِ الصَّالِحِ لِلنَّاهِلِ)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (مئوية)
(رقم السلسل)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)
12.17	- made up with whole milk	محضر مع الحليب كامل الدسم	80.9	3.4	4.1	-	Tr	10.6	90
12.18	Grape juice, unsweetened	عصير العنب غير محلى	85.4	0.3	0.1	-	0.0	11.7	46
12.19	Grapes juice, sweetened	عصير عنب محلى	84.2	0.2	0.0	0.3	-	15.3	62
12.20	Grapefruit canned	عصير جريب فروت مطب محلى	89.8	0.3	Tr	-	0.0	7.9	31
12.21	- canned sweetened	عصير جريب فروت مطب محلى	87.3	0.5	Tr	-	0.0	9.7	38
12.22	Grapefruit juice, unsweetened	عصير كريب فروت غير محلى	89.4	0.4	0.1	-	Tr	8.3	33
12.23	Guava juice, fresh	عصير جوانف، طازج	90.0	0.4	26.0	0.3	1.9	6.8	31
12.24	Horlicks powder	مسحوق الهورليك	2.5	12.4	4.0	-	N	78.0	378
12.25	-made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	78.6	4.2	3.9	-	Tr	12.7	99
12.26	Kiwi juice, fresh	عصير كوي، طازج	86.4	0.5	0.4	0.4	0.8	11.5	52
12.27	Lemon juice	عصير الليمون	91.4	0.3	Tr	-	0.1	1.6	7
12.28	Lemonade, bottled	مشروبات الليمون الغازية	94.6	Tr	0.0	-	0.0	5.6	21
12.29	Lime juice cordial, undiluted	شراب عصير الليمون المركز	70.5	0.1	0.0	-	0.0	29.8	112
12.30	Milk shake powder	مسحوق الملك شيك	0.5	1.3	1.6	-	Tr	98.3	388
12.31	- made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	81.9	3.1	3.7	-	Tr	11.1	87
12.32	Mixed fruit juice, fresh	عصير كوكتل، طازج	80.8	1.4	0.5	0.5	0.4	16.4	76
12.33	Mango juice, fresh	عصير المانجو، طازج	83.0	0.4	0.1	0.2	0.5	15.9	66
12.34	Orange drink, undiluted	شراب البرتقال المركز	71.2	Tr	0.0	-	0.0	28.5	107
12.35	Orange juice, fresh	عصير برتقال، طازج	84.6	0.4	0.1	0.2	0.3	14.4	61
12.36	Orange juice, unsweetened	عصير البرتقال غير محلى	89.2	0.5	0.1	-	0.1	8.8	36

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من المغذيات التقريرية (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fibre الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
رقم التصنيف			(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)
12.37	Ovaltine powder	مسحوق الأوفالتين	2.0	9.0	2.7	-	N	79.4	358
12.38	- made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	78.5	3.8	3.8	-	Tr	12.9	97
12.39	Pineapple juice, fresh	عصير أناناس، طازج	85.2	0.2	0.1	0.2	0.4	14.0	57
12.40	Pineapple juice, unsweetened	عصير الأناناس غير محلّى	87.8	0.3	0.1	-	Tr	10.5	41
12.41	Ribena, undiluted	شراب ريبينا غير مخفف	40.3	0.1	0.0	-	0.0	60.8	228
12.42	Strawberry juice, fresh	عصير فراولة، طازج	80.4	0.2	0.2	0.2	0.4	18.7	77
12.43	Tea, plain	شاي سادة	88.9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	-
12.44	Tomato juice	عصير الطماطم	93.8	0.8	Tr	-	0.6	3.0	14
12.45	Wattermelon juice, fresh	عصير بذلخن، طازج	89.1	0.6	0.5	0.2	0.3	9.8	42

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

ترتيب الأغذية من المغذيات المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg
المشروبات										
12.1	Apple juice	عصير تفاح	1	7	1.3	-	-	-	-	-
12.2	Apple juice, fresh	عصير تفاح طازج	98	-	0.1	-	-	-	-	-
12.3	Apple juice, unsweetened	عصير التفاح غير محلى	7	5	0.1	0.01	0.01	0.01	0.1	-
12.4	Apricot juice	عصير مشمش	1	23	1.0	-	-	-	-	-
12.5	Arabic coffee	قهوة عربية	-	-	-	-	-	-	-	-
12.6	Banana juice, fresh	عصير موز، طازج	36	-	0.1	-	-	-	-	-
12.7	Carrot juice	عصير جزر، طازج	16	25	0.2	0	0.03	0.07	0.7	6.0
12.8	Carrot juice, fresh	عصير جزر، طازج	9	-	0.2	-	-	-	-	-
12.9	Cocoa powder	مسحوق الكاكاو	130	660	10.5	3	0.16	0.06	1.7	0.0
12.10	-made up with whole milk	مسحوق الكوكا مع حليب كامل	110	100	0.2	50	0.04	0.15	0.1	Tr
12.11	Coffee ground, roasted	مسحوق قهوة محمصة	130	160	4.1	0	-	0.20	10.0	0.0
12.12	Coffee, instant	قهوة سريعة الذوبان	160	350	4.4	0	0.00	0.11	22.0	0.0
12.13	Coffeemate	كوفي ميتر	4	350	N	0	0.00	1.00	0.0	0.0
12.14	Cola drinks	مشروبات الكولا الغذائية	4	15	Tr	0	0.00	0.00	0.0	0.0
12.15	Diet carbonated drinks	مشروبات غازية (دایت)	100	0	0.0	-	-	-	-	-
12.16	Drinking chocolate powder	مسحوق مشروب الشوكولاتة	33	190	2.4	0	0.06	0.04	0.5	0.0
12.17	-made up with whole milk	محضر مع الحليب كامل الدسم	110	99	0.2	47	0.04	0.14	0.1	Tr

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food النَّاءُ الشَّفَلِسْ	Arabic Name الاسم العربي	Minerals العناصر المعدنية			Vitamins الفيتامينات					
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	Folate فيتامين ج (ملجع)
12.18	Grape juice, unsweetened	عصير العنب غير محلى	19	7	0.9	0	Tr	0.01	0.1	14.0	-
12.19	Grapes juice sweetened	عصير عنب محلى	11	6	1.0	-	-	-	-	-	-
12.20	Grapefruit canned	عصير جريب فروت معلب غير محلى	9	12	0.3	0	0.04	0.01	0.2	28.0	-
12.21	- canned sweetened	عصير جريب فروت معلب محلى	9	12	0.3	0	0.04	0.01	0.2	29.0	-
12.22	Grapefruit juice, unsweetened	عصير كريسب فروت غير محلى	14	8	0.2	0	0.04	0.01	0.2	31.0	-
12.23	Guava juice, fresh	عصير جواة، طازج	4	-	0.1	-	-	-	-	-	-
12.24	Horlicks powder	مسحوق الهاوريك	430	300	1.4	600	0.96	1.28	14.4	0.0	-
12.25	-made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	150	110	0.2	115	0.14	0.29	1.7	Tr	-
12.26	Kiwi juice, fresh	عصير كيوي، طازج	13	-	0.1	-	-	-	-	-	-
12.27	Lemon juice	عصير الليمون	7	7	0.1	0	0.03	0.01	0.1	36.0	-
12.28	Lemonade, bottled	مشروبات الليمون الغازية	5	Tr	Tr	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
12.29	Lime juice cordial, undiluted	شراب عصير الليمون المركز	9	5	0.3	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
12.30	Milk shake powder	مسحوق الملك شيك	8	53	2.0	Tr	Tr	0.02	0.2	0.0	0.0
12.31	-made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	110	89	0.2	48	0.04	0.16	0.1	1.0	-
12.32	Mixed fruit juice, fresh	عصير كوكتل، طازج	59	-	0.1	-	-	-	-	-	-
12.33	Mango juice, fresh	عصير المانجو، طازج	15	-	0.0	-	-	-	-	-	-
12.34	Orange drink, undiluted	شراب البرتقال المركز	8	2	0.1	0	Tr	Tr	Tr	Trb	Trb
12.35	Orange juice, fresh	عصير برتقال، طازج	15	-	0.0	-	-	-	-	-	-
12.36	Orange juice, unsweetened	عصير البرتقال غير محلى	10	8	0.2	0	0.08	0.02	0.2	39.0	-

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (أقل . ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم المسلسل	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg (ميكروجم)	Thiamin mg (مليم)	Riboflavin mg (مليم)	Niacin mg (مليم)
12.37	Ovaltine powder	مسحوق الاوڤالتين	83	430	1.9	625	1.00	1.30	15.0
12.38	-made up with whole milk	مع حليب كامل الدسم	110	130	0.3	115	0.14	0.28	0.0
12.39	Pineapple juice, fresh	عصير أناناس، طازج	11	-	0.1	-	-	-	Tr
12.40	Pineapple juice,unsweetened	عصير الاناناس غير محلى	8	6	0.2	0	0.06	0.01	11.0
12.41	Ribena, undiluted	شراب ريبينا غير مخفف	5	6	0.4	0	N	7.8c	78c
12.42	Strawbery juice, fresh	عصير فراولة، طازج	6	-	0.1	-	-	-	-
12.43	Tea, plain	شاي ساده	-	-	-	-	-	-	-
12.44	Tomato juice	عصير الطماطم	10	10	0.4	0	0.02	0.02	0.7
12.45	Watermellon juice, fresh	عصير بطيخ، طازج	11	-	0.1	-	-	-	8.0

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تَرْكِيبُ الْأَغْذِيَةِ مِنَ الْمُعَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ التَّقْرِيبِيَّةِ (لِكُلِّ ١٠٠ جَرَامٍ مِنَ الْجَزْءِ الصَّالِحِ لِلأَذْكَرِ)

No.	Food الغَذَاءُ	Arabic Name الاسمُ العربيُّ	Water ماءُ	Protein بروتينٌ	Fat دهونٌ	Ash معدنٌ	Fibre اليافُ	Carbohydrate كربوهيدراتٌ	Energy Kcal طَارِيَّةٌ (سُوْرَةٌ)
No.	Food الغَذَاءُ	Arabic Name الاسمُ العربيُّ	Water ماءُ	Protein بروتينٌ	Fat دهونٌ	Ash معدنٌ	Fibre اليافُ	Carbohydrate كربوهيدراتٌ	Energy Kcal طَارِيَّةٌ (سُوْرَةٌ)
الأطعمة السريعة المحلية									
13.1	Cheese & egg bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) الْبَيْضَ وَالْجِبَنُ	39.0	14.4	10.7	1.8	2.2	31.9	281.7
13.2	Cheese bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) جِبَنٌ	32.2	14.8	9.9	2.0	1.3	39.9	307.9
13.3	Grilled chicken (Tikkah)	تَكَّهٌ دَجاجٌ	60.0	30.4	6.0	2.1	0.7	0.8	182.0
13.4	Grilled meat (Tikkah)	تَكَّهٌ لَحْمٌ	50.9	28.6	15.8	2.4	1.5	0.8	266.0
13.5	Labneh bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) لَبَنَةٌ	43.5	7.3	10.6	1.0	2.6	35.0	264.5
13.6	Mahiawah bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) مَهِيَّاَةٌ	29.5	8.6	6.4	1.9	1.8	51.9	299.2
13.7	Minced chicken (kofta)	كَبَابٌ (كَفَّةٌ) دَجاجٌ	56.2	25.2	15.4	2.5	0.7	0.0	242.0
13.8	Minced meat (Kofta)	كَبَابٌ (كَفَّةٌ) لَحْمٌ	55.0	26.7	14.3	2.5	1.2	0.3	242.0
13.9	Potato chops(fried)	لَوْ	67.7	2.6	4.9	1.7	2.5	20.6	136.7
13.10	Samosa,cheese	سُمُوبُوسَةٌ جِبَنٌ	22.0	13.1	27.0	4.4	1.8	31.7	429.0
13.11	Samosa,vegetable	سُمُوبُوسَةٌ بِالخَضَارِ	47.6	5.8	12.1	2.4	2.9	29.2	260.0
13.12	Shawarma, chicken	شَارُورٌ مَاجَاجٌ	49.4	15.9	11.2	1.8	1.6	20.1	251.0
13.13	Shawarma,meat (beef)	شَارُورٌ مَالْحَمٌ	50.3	16.9	9.4	1.8	3.1	18.5	238.0
13.14	Spanish with labneh bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) سَبَانِيَّةٌ بِالْلَبَنِ	54.2	5.6	7.2	1.4	2.2	29.4	205.2
13.15	Spanish with meat bread	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) سَبَانِيَّةٌ بِاللَّحْمِ	55.4	7.6	6.2	1.5	2.6	26.8	193.3
13.16	Spanish bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) سَبَانِيَّةٌ	49.8	6.9	7.0	1.4	2.4	32.6	220.6
13.17	Thyme bakery(Zatar)	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) زَعْزَرٌ	18.8	8.4	14.6	1.4	1.0	55.9	388.6
13.18	Thyme with cheese bakery	معجناتٌ (فطَلَّاَنْ) زَعْزَرٌ بِالْجِبَنِ	32.1	13.9	10.3	2.1	1.2	40.5	309.9

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

نرکیب الأغذیة من العناصر المعدنية و الفیتامینات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم التسيل	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg كالسيوم (مليجر)	Phosphorus mg فوسفور (مليجر)	Iron mg حديد (مليجر)	Retinol μg فيتامين أ (ميكروجرام) (مليجر)	Thiamin mg ثiamin (مليجر)	Riboflavin mg ريبو فلافين (مليجر)	Niacin mg نياسين (مليجر)
الأطعمة السريعة المحلية									
13.1	Cheese & egg bakery	معجنات (قطاير) البيض والجبن	488	-	8.7	-	-	-	-
13.2	Cheese bakery	معجنات (قطاير) جبن	162	-	9.1	-	-	-	-
13.3	Grilled chicken (Tikkah)	نكهه دجاج	28	260	1.2	22	0.07	0.25	12.1
13.4	Grilled meat (Tikkah)	نكهه لحم	42	203	4.6	8	0.05	0.05	5.1
13.5	Labneh bakery	معجنات (قطاير) البنة	51	-	0.9	-	-	-	-
13.6	Mahiaawah bakery	معجنات (قطاير) ميباردة	53	-	1.1	-	-	-	-
13.7	Minced chicken (kofta)	كباب (نكهه) دجاج	44	224	2.2	13	0.09	0.06	8.6
13.8	Minced meat (Kofta)	كباب (نكهه) لحم	39	206	4.4	16	0.07	0.08	5.2
13.9	Potato chops(fried)	لوب	16	-	0.1	-	-	-	-
13.10	Samosa,cheese	سمبوسة جبن	219	202	4.0	48	0.06	0.14	1.2
13.11	Samosa,vegetable	سمبوسة بالخضار	25	87	0.3	3	0.07	0.01	1.4
13.12	Shawarma, chicken	شاورما دجاج	24	151	2.8	10	0.10	0.10	4.8
13.13	Shawarma,meat (beef)	شاورما لحم	28	178	3.5	2	0.11	0.09	3.7
13.14	Spanish with labneh bakery	معجنات (قطاير) سباناخ بالبلينة	11	-	0.7	-	-	-	-
13.15	Spanish with meat bread	معجنات (قطاير) سباناخ باللحم	25	-	0.4	-	-	-	-
13.16	Spanish bakery	معجنات (قطاير) سباناخ	41	-	0.9	-	-	-	-
13.17	Thyme bakery(Zatar)	معجنات (قطاير) زعتر	169	-	3.5	-	-	-	-
13.18	Thyme with cheese bakery	معجنات (قطاير) زعتر بالجبن	46	-	0.5	-	-	-	-

PROXIMATE COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العاصر الغذائية التقريبية (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء (ج)	Protein بروتين (ج)	Fat دهون (ج)	Ash معادن (ج)	Fibre الياف (ج)	Carbohydrate كربوهيدرات (ج)	Energy Kcal طاقة حرارية (سعرة)
الأطعمة السريعة الغربية									
14.1	Beef burger with cheese	برغر لحم مع الجبن	48.4	15.0	13.0	2.6	2.9	20.2	260
14.2	Beef burger without cheese	برغر لحم	49.9	12.5	11.5	1.8	1.5	22.8	251
14.3	Chicken burger with cheese	برغر دجاج مع الجبن	44.8	13.8	15.1	2.5	2.0	21.8	286
14.4	Chicken burger without cheese	برغر دجاج	45.8	12.3	14.3	2.1	1.8	23.7	280
14.5	Fish burger	برغر السمك	51.6	10.3	11.7	1.7	2.4	22.6	238
14.6	French fries	بطاطا مقلية	30.4	4.4	17.3	1.9	1.1	44.9	349
14.7	Grilled chicken sandwich	ساندويتش دجاج مشوي	61.9	11.8	6.1	1.8	1.6	16.8	170
14.8	Hotdog	سجق	47.0	11.5	17.1	2.0	2.1	20.3	283
14.9	Kentucky chicken fried	دجاج كنتاكي	47.2	20.8	15.1	3.1	0.8	13.1	271
14.10	Kentucky chicken nuggets	كتاكسي نجتiss	49.8	18.1	15.3	1.9	0.2	14.8	269
14.11	Nuggets	قطع الدجاج (نجتiss)	51.3	17.9	13.6	2.8	0.8	13.6	252
14.12	Pizza, chicken	بيتزا دجاج	47.1	13.2	8.9	2.4	2.1	26.3	246
14.13	Pizza, macron (lazania)	لازانيا	63.2	10.4	11.0	2.0	1.7	11.8	187
14.14	Pizza, vegetable	بيتزا خضرة	50.0	10.3	8.7	2.4	1.9	26.7	234
14.15	Pizza, meat	بيتزا لحم	48.4	12.0	9.5	2.7	0.8	26.6	243
14.16	Pizza, super supreme	بيتزا سوبر سيريه	45.5	12.1	11.4	2.2	1.7	27.3	260
14.17	Roast beef sandwich	ساندويتش روسٹ بيف	54.0	15.3	9.2	2.3	1.4	17.8	217

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من العناصر المعدنية و الفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No. رقم الترتيب	Food (غذاء)	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins					
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	
			كالسيوم (مليجر)	فوسفور (مليجر)	حديد (مليجر)	فيتامين أ (ميروج)	ثيامين (مليجر)	ريبوهلافين (مليجر)	نياسين (مليجر)	فيتامين ج (مليجر)	
14 WESTERN FAST FOOD			الأطعمة السريعة الغربية								
14.1	Beef burger with cheese	برغر لحم مع الجبن	112	73	1.5	6	0.08	0.07	2.2	2.0	
14.2	Beef burger without cheese	برغر لحم	67	106	2.5	4	0.08	0.04	2.3		
14.3	Chicken burger with cheese	برغر بجاج مع الجبن	100	160	0.9	38	0.13	0.07	3.2	1.0	
14.4	Chicken burger without cheese	برغر بجاج	64	54	0.6	10	0.09	0.04	3.6		
14.5	Fish burger	برغر السمك	86	-	2.0	-	-	-	-		
14.6	French fries	بطاطاً مقلية	19	-	0.8	-	-	-	-		
14.7	Grilled chiken sandwich	ساندويتش دجاج مشوي	43	-	1.9	-	-	-	-		
14.8	Hotdog	س Hodog	11	-	2.9	-	-	-	-		
14.9	Kentucky chicken fried	جاج كنتاكي	216	-	1.7	-	-	-	-		
14.10	Kentucky chicken nuggets	كتكي نجاش	166	-	1.8	-	-	-	-		
14.11	Nuggets	قطع الدجاج (نجاش)	16	273	0.9	8	0.10	0.03	6.6	2.0	
14.12	Pizza, chicken	بيتزا بجاج	148	161	1.0	38	0.13	0.10	1.6	1.0	
14.13	Pizza, macron (lazania)	لازانيا	214	-	0.9	-	-	-	-		
14.14	Pizza, vegetable	بيتزا خضراء	153	169	1.1	55	0.09	0.10	1.0	1.0	
14.15	Pizza, meat	بيتزا لحم	147	161	1.3	32	0.06	0.10	1.1	2.0	
14.16	Pizza, super supreme	بيتزا سوبر سوبر	143	-	1.8	-	-	-	-		
14.17	Roast beef sandwich	ساندويتش روست بيف	11	-	3.1	-	-	-	-		

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION
تركيب الأغذية من العناصر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food الغذاء النوع	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins				
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg
15 MISCELLANEOUS										
15.1	Baking powder	بيكج بودر	1130	8430	Tr	0	Tr	0.10	0.23	Tr
15.2	Chocolate, milk	شوكولاتة بالليب	220	240	1.6	Tr	0.10	0.23	0.2	0.0
15.3	Chocolate, plain	شوكولاتة سادة	38	140	2.4	0	0.07	0.08	0.4	0.0
15.4	Fruit gums	لبن الفواكه	360	4	4.2	0	0.00	0.00	0.0	0.0
15.5	Halawah tehineh	حلوة طحينية (رهش)	35	271	3.0	0	0.35	0.05	1.5	0.0
15.6	Honey	عسل	15	16	0.8	0	0.01	0.07	0.2	4.0
15.7	Jam, fruit with seeds	مربي الفواكه بالبذور	24	18	1.5	0	Tr	Tr	Tr	10.0
15.8	Jam, stone fruit	مربي الفواكه بالفواكه	12	18	1.0	0	Tr	Tr	Tr	Tr
15.9	Marmalade	مربي المارمبلاد	35	13	0.6	4	Tr	Tr	Tr	10.0
15.10	Mayonnaise	مايونيز	16	59	0.7	80	0.06	0.11	Tr	0.0
15.11	Mustard, smooth	خردل ناعم	70	190	2.9	0	N	N	N	0.0
15.12	Date syrup	دبس التمر	20	52	2.7	-	-	-	-	-
15.13	Pastilles	لوبيات المصنعين	40	Tr	1.4	0	0.00	0.00	0.0	0.0
15.14	Pickled mango	مخلل المانجو	55	31	6.3	-	-	-	-	-
15.15	Popcorn, plain	فشار (غير ملح)	10	170	1.1	0	0.00	0.00	0.0	0.0
15.16	Tehineh	طحينة	61	692	7.2	-	-	-	-	-
15.17	Toffees, mixed	لوبات مشكلة	95	64	1.5	0	0.00	0.00	0.0	0.0

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF FOODS PER 100g EDIBLE PORTION

تركيب الأغذية من الفنادر المعدنية والفيتامينات (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Food	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins		
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron μg	Retinol حديد	Thiamin فيتامين أ	Riboflavin ريبو فلافين
رقم (المسلسل)	الغذاء	الغذاء المعدنية	كالسيوم (ملجم)	فوسفور (ملجم)	حديد (ملجم)	فيتامين ج (ملجم)	ثيامين (ملجم)	نياسين (ملجم)
15.18	Tomato paste, (salted, canned)	معجون الطماطم، معلب	44	-	10.6	340	0.12	0.10
15.19	Tomato ketchup	كاتشب الطماطم	12	18	0.8	165	0.09	0.07
15.20	Vinegar	خل	15	32	0.5	0	0.00	0.00

SECTION TWO

الجزء الثاني

COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES COMMONLY CONSUMED IN BAHRAIN

التركيب الغذائي للأكلات الشعبية

الشائعة في البحرين

APPROXIMATE COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

No.	Composite Dish اسم الاكلة	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy, Kcal طاقة حرارية (سعرة)
			(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)	(ج)
1	Aaloo	ألو	57.8	2.1	19.7	1.7	2.2	16.5
2	Aaloo chab	ألو جاب	56.7	6.6	13.3	1.5	2.6	19.3
3	Aaseedah	عصيدة	51.8	4.3	11.9	0.4	2.0	29.6
4	Aigalee	عقلبي	22.1	10.1	9.4	1.1	0.6	56.7
5	Bajelah	بلجنة	75.0	6.2	1.0	0.7	0.8	16.3
6	Balaaleet	بلطي	57.1	5.5	6.1	0.3	0.6	30.4
7	Betheeth	بئيث	17.6	2.6	6.4	1.0	1.4	71.0
8	Biriyani Laham	بريانى لحم	58.2	8.1	6.4	1.2	0.7	25.4
9	Chebah Rebian	كتيربيان	74.1	5.2	2.5	1.3	0.6	16.3
10	Custard	كاستر	80.7	2.8	3.1	0.7	0.1	12.6
11	Dahal	دال	77.6	4.5	2.5	1.3	0.9	13.2
12	Elbah	إلبه	73.9	4.3	3.3	0.5	0.2	17.8
13	Faaloodah	فلاودة	79.0	0.9	0.9	0.6	0.2	18.4
14	Gellab	جلاب	43.8	3.1	25.0	0.3	3.8	24.0
15	Hamburgers (home made)	همبرجر	53.5	19.3	17.1	2.2	1.8	6.1
16	Hareese	هريص	81.0	5.1	1.5	1.4	0.5	10.5
17	Hesso	حسو	73.0	2.9	7.1	0.4	1.7	76
18	Jereesh Rebian	جريش ربيان	74.1	3.3	4.8	1.5	0.5	15.8

PROXIMATE COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)
 التركيب النظري للأكلات الشائعة في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish اسم الأكلة (النسل)	Arabic Name الاسم العربي	Water ماء (٢)	Protein بروتين (٢)	Fat دهون (٢)	Ash معادن (٢)	إلياف الياف (٢)	Carbohydrate كربوهيدرات (٢)	Energy Kcal طاقه حرارية (سعرة)
19	Kabab	كباب	42.9	8.1	12.6	1.5	1.2	33.7	281
20	Keema	قيمة	77.2	7.5	4.5	2.2	1.2	7.4	100
21	Khabeesah	خبصنة	29.7	3.5	6.3	0.3	1.6	58.6	305
22	Khanfarooosh	خفروش	32.3	6.3	10.1	0.4	0.9	50.1	316
23	Legaimaat	أقبيات	42.5	3.0	9.5	0.2	0.5	44.4	275
24	Loobah	لوبة	76.4	5.9	0.9	0.8	0.9	15.1	92
25	Madroubah Rebian	مضروبة ربيان	79.1	3.3	3.3	0.8	0.3	13.2	96
26	Macarona	معكرونة	69.8	7.4	3.9	1.2	0.9	16.8	132
27	Machbous Dajaj	مكبوس دجاج	62.4	5.0	6.0	1.1	0.3	25.2	175
28	Mahamer	محمر	42.9	2.9	4.0	0.8	0.4	49.0	244
29	Mahlabiyeh	محلبية	75.9	2.9	2.9	0.6	0.1	17.6	108
30	Markoukah Dajaj	مرققة دجاج	65.6	5.6	4.1	1.4	0.6	22.7	150
31	Masley Laham	مصلي لحم	60.3	6.6	4.2	1.9	0.2	26.8	171
32	Momowash Rebian	مووش ربيان	66.2	4.6	4.0	2.6	0.6	22.0	142
33	Nekhee	نخي	75.0	5.0	2.0	1.6	1.4	15.0	98
34	Qadah Al-Eid	غذاء العيد	53.0	8.5	11.8	1.2	1.3	24.2	237
35	Qurs Al-Taabi	قرص الطابي	35.0	6.7	18.9	0.5	2.0	36.9	345
36	Sago	ساکو	70.7	1.0	2.2	0.1	0.5	25.5	126
37	Saloonah Dajaj	صالونة دجاج	82.3	7.3	4.4	1.7	0.8	3.6	83

PROXIMATE COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

التركيب التقريبي للأكلات الشائعة في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish	Arabic Name	Water	Protein	Fat	Ash	Fibre	Carbohydrate	Energy Kcal
رقم	اسم الأكلة	الاسم العربي	ماء	grams	grams	grams	grams	كربوهيدرات	طاقة حرارية
	الترتيب		(جرام)	(جرام)	(جرام)	(جرام)	(جرام)	(جرام)	(سعورة)
38	Saloonah Samek	صالونة سمك	83.8	7.0	5.8	2.3	0.6	0.5	82
39	Sambosa (home made)	سمبوسة	47.8	6.6	10.0	1.4	1.6	32.6	247
40	Samek Maglee	سمك مقلي	60.0	23.7	13.0	3.0	0.3	-	211
41	Shailani	عيش شيلاني	60.5	3.1	3.8	0.8	0.5	31.3	172
42	Thareed	ثرید	75.0	6.8	3.5	2.0	0.6	12.1	107
43	Tikkah, meat	نكهة لحم	55.1	35.3	3.9	3.7	0.8	1.2	181

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)
تركيب الأطعمة المعدنية و الفيتامينات في الأكلات الشائعة في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish اسم الأكلة	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			كالسيوم (مجم)	فوسفور (مجم)	Iron حديد (مجم)	Retinol فيتامين أ (ميكروجرام)	Thiamin ثiamine (مجم)	Riboflavin ريبو فلافين (مجم)	Niacin نياسين (مجم)
1	Aaloo	ألو	61	59	0.8	0	0.16	0.07	1.7
2	Aaloo chab	ألو جانب	53	82	1.3	17	0.11	0.13	1.5
3	Aaseedah	عصيدة	29	110	1.3	94	0.11	0.10	1.2
4	Aigalee	عقيلي	41	214	2.4	85	0.20	0.25	2.1
5	Bajelah	باجلة	57	22	0.7	0	0.07	0.03	0.9
6	Balaaleet	بلاليط	51	58	1.2	48	0.12	0.16	1.7
7	Betheeth	بيث	132	327	5.2	369	0.41	0.11	6.5
8	Biriyani Laham	بريانى لحم	52	80	0.9	9	0.06	0.08	1.8
9	Chebah Rebian	كبة ربيان	160	53	2.1	0	0.10	0.06	1.2
10	Custard	كاستر	128	102	0.1	37	0.04	0.20	0.1
11	Dahal	DAL	42	56	1.9	0	0.13	0.06	0.7
12	Elbah	إله	96	129	0.7	65	0.05	0.27	0.1
13	Faalooodah	فلاودة	125	29	0.8	11	0.01	0.08	0.0
14	Gellab	جلاب	22	76	0.8	332	0.09	0.02	1.1
15	Hamburgers (home made)	همبرجر	46	236	3.9	24	0.13	0.42	4.7
16	Hareese	هربيس	31	99	1.2	7	0.11	0.05	1.9
17	Hesso	حسو	122	28	5.5	18	0.04	0.13	0.8
18	Jereesh Rebian	جريش ربيان	33	62	1.0	15	0.08	0.04	0.1

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

تركيب الأطعمة المعدنية و الفيتامينات في الأكلات الشائعة في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish اسم الأكلة	Arabic Name الاسم العربي	Minerals			Vitamins			
			Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg	Retinol μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg
العناصر المعدنية									
19	Kabab	كباب	359	222	10.5	81	0.52	0.43	4.0
20	Keema	قطن	384	962	20.6	0	1.23	1.79	24.6
21	Khabeesah	خبيصة	82	186	2.3	368	0.19	0.06	1.2
22	Khanfarooosh	خنفروش	185	436	3.4	141	0.22	0.50	1.0
23	Legaimaat	لقمات	-	-	-	-	-	-	-
24	Loobah	لوبة	69	22	1.1	0	0.10	0.04	1.4
25	Madroubah Rebian	مضروبة ربيان	46	23	0.8	7	0.03	0.03	0.5
26	Macarona	معكرونة	51	81	1.7	0	0.08	0.12	1.7
27	Machbous Dajaj	مكبوس دجاج	35	61	0.92	15	0.03	0.06	0.2
28	Mahamer	محمر	31	37	0.2	11	0.03	0.01	0.6
29	Mahlabiyeh	محلبية	137	107	0.2	39	0.05	0.22	0.2
30	Markoukah Dajaj	مرققة دجاج	26	97	3.5	12	0.18	0.08	0.3
31	Masley Laham	صلصي لحم	18	70	0.23	13	0.04	0.05	0.2
32	Momowash Rebian	مموش ربيان	53	73	0.11	13	0.05	0.09	0.1
33	Nekhee	نخي	71	81	1.7	0	0.13	0.04	0.4
34	Qadah Al-Eid	غذاء العيد	80	106	1.6	10	0.10	0.11	2.0
35	Qurs Al-Taabi	قرص الطابي	32	161	1.8	34	0.17	0.14	1.8
36	Sago	ساكرو	18	19	1.6	0	0.08	0.05	0.3
37	Saloonah Dajaj	صالونة دجاج	35	81	0.8	0	0.09	0.09	2.9
									13.9

MINERAL AND VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

تركيز الأطعمة المعدنية والفيتامينات في الأكلات الشائعة في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish	Arabic Name الاسم العربي	Calcium mg	Phosphorus mg	Iron μg	Thiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamins	
									فيتامين C ج	
رقم (الترتيب)	اسم الأكلة			فوسفور كالسيوم	حديد (ملجم)	ثيامين (ملجم)	ريبو فلافين (ملجم)	نياسين (ملجم)		
				كالسيوم (ملجم)	ميكرو جم (ملجم)	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم	ملجم
38	Saloonah Samek	صالونة سمك	56	105	1.0	10	0.08	0.13	2.6	12.7
39	Sambosa (home made)	سمبوسة	93	217	2.8	10	0.31	0.08	3.5	7.4
40	Samek Maglee	سمك مقلي	42	333	1.3	39	0.14	0.36	8.2	0.2
41	Shailani	عيش شيلاني	21	43	0.2	12	0.03	0.02	0.6	1.0
42	Thareed	ثرید	49	68	1.2	0	0.08	0.08	1.7	8.6
43	Tikkah, meat	نكه لحم	16	353	4.2	0	0.14	0.47	10.2	2.4

MINERAL COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

تركيب المعدنية للأكلات الشائعة في البحرين (كيلو ١٠٠ جرام من الجزء صالح للأكل)

No.	Composite Dish اسم الأكلة	Arabic Name الاسم العربي	Potassium mg (مليجر)	Magnesium mg (مليجر)	Sulphur mg (مليجر)	Chloride mg (مليجر)	Zinc mg (مليجر)	Copper mg (مليجر)	Sodium mg (مليجر)
1	Aaloo	ألو	792	36	57	593	0.4	0.22	329
2	Aaloo chab	ألو جاب	494	26	77	561	1.0	0.16	339
3	Aaseedah	عصيدة	111	32	34	260	0.9	0.11	170
4	Aigalee	عنيلي	196	58	86	120	1.9	0.18	89
5	Bajelah	باجلة	174	1	0	158	0.0	0.00	134
6	Balaaleet	بلابلط	146	21	49	192	0.9	0.12	195
7	Betheeth	بيتث	1303	180	75	1084	2.6	0.57	437
8	Biriyani Laham	بريانى لحم	221	19	78	1113	1.4	0.09	715
9	Chebah Rebian	كببة ربيان	244	45	13	356	0.8	0.14	323
10	Custard	كاستر	162	13	32	124	0.4	0.03	69
11	Dahal	دال	286	26	34	547	0.7	0.15	343
12	Elbah	إله	149	12	74	111	0.7	0.05	76
13	Faaloodah	فالودة	57	4	9	31	0.1	0.01	28
14	Gellab	جلب	78	28	4	603	0.6	0.09	387
15	Hamburgers (home made)	همبرجر	401	37	234	1178	5.0	0.23	801
16	Hareese	هريص	128	36	27	604	1.3	0.11	390
17	Hesso	حسو	293	25	23	23	0.7	0.01	80
18	Jereesh Rebian	جريش ربيان	183	42	11	438	0.8	0.13	318

MINERAL COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)
 ترتيب المغذيات للأكلات الشائعة في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الجزء صالح للأكل)

No.	Composite Dish الأكلة السلسلة	Arabic Name اسم العربي	Potassium mg بوتاسيوم مليجر)	Magnesium mg بوتاسيوم مليجر)	Sulphur mg كبريت مليجر)	Chloride mg كلوريد مليجر)	Zinc mg زنك مليجر)	Copper mg نحاس مليجر)	Sodium mg صوديوم مليجر)
19	Kabab	كباب	897	141	123	1278	4.2	0.72	1001
20	Keema	قيمة	4037	282	908	8219	19.3	1.74	5233
21	Khabeesah	خبيصة	600	66	149	769	0.2	0.34	467
22	Khanfaresh	خفروش	371	55	300	254	1.6	0.31	259
24	Madroubah Rebian	مضروبة ربيان	106	15	20	388	0.4	0.05	295
25	Macarona	معكرونة	278	31	74	894	1.3	0.10	579
26	Machbous Dajaj	مكبوس دجاج	202	19	74	441	0.7	0.09	285
27	Mahamer	محمر	44	6	29	34	0.5	0.03	17
28	Mahlabiyeh	محلبية	184	14	34	107	0.4	0.03	57
29	Markoukah Dajaj	مرققة دجاج	258	40	43	372	0.9	0.16	231
30	Masley Laham	صلبي لحم	296	28	97	735	1.6	0.14	476
31	Monowash Rebian	موسش ربيان	190	35	37	746	0.5	0.15	672
32	Nekhee	نخي	215	46	49	717	0.0	0.21	465
33	Qadah Al-Eid	غذاء العيد	352	33	94	833	1.5	0.15	536
34	Qurs Al-Taabi	قرص الطابي	154	49	43	52	1.4	0.15	35
35	Sago	ساكو	98	53	1	9	0.1	0.03	5
36	Saloonah Dajaj	صالونة دجاج	363	24	85	492	0.5	0.14	310
37	Saloonah Samek	صالونة سمك	329	32	96	1990	0.3	0.11	1294

MINERAL COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

ترتيب الغذاء المعدنية للأكلات الشائعة في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الجزء صالح للأكل)

No.	Composite Dish	Arabic Name	Potassium mg	Magnesium mg	Sulphur mg	Chloride mg	Zinc mg	Copper mg	Sodium mg
رقم	اسم الأكلة	الإسم العربي	بوتاسيوم (ملجم)	مغنيسيوم (ملجم)	كبريت (ملجم)	كلوريد (ملجم)	زنك (ملجم)	نحاس (ملجم)	صوديوم (ملجم)
المسلسل									
38	Sambosa (home made)	سمبوسة	467	97	32	1041	1.7	0.34	653
39	Samek Maglee	سمك مقلي	549	63	304	4343	0.7	0.22	2879
40	Shailani	عيش شيلاني	57	11	36	976	0.5	0.03	628
41	Thareed	ثرید	301	20	65	674	1.2	0.12	422
42	Tikkah, meat	تقة لحم	690	43	372	846	8.4	0.29	593

VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

ترتيب (القيمة الغذائية في الأكلات الشائعة في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الجزء صالح للفحص

No.	Composite Dish	Arabic Name	mg	Vit. D	Tryptophan/60 mg	Vit. E	Vit. B6 mg	Vit. B12 mg	Folic acid mg	Biotin mg	Panto. Acid mg
رقم	اسم الأكلة	الاسم العربي	فيتامين د (ميكروجرام)	فيتامين هـ (مجم)	تربيوتوفان / ٦٠ (مجم)	فيتامين ب٦ (مجم)	فيتامين ب١٢ (مجم)	فيتامين ب٩ (مجم)	حمض الفوليك (ميكروجرام)	باليوتين (ميكروجرام)	باليتوثينيك (مجم)
1	Aaloo	ألو	0.0	0.7	0.1	0.4	0.0	0.0	38.3	0.33	0.43
2	Aaloo chab	ألو جاب	0.2	1.4	0.3	0.3	0.4	0.4	27.7	3.19	0.53
3	Aaseedah	عصيدة	0.4	1.1	0.7	0.1	0.3	0.3	26.8	5.62	0.47
4	Aigalee	عيللي	0.9	2.5	1.1	0.2	0.8	0.8	50.0	14.19	1.12
5	Bajelah	بلجنة	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00
6	Balaaleet	بلاليط	0.4	0.9	0.4	0.0	0.0	0.4	25.1	6.35	0.46
7	Betheeth	بنېتې	0.4	3.0	1.7	0.5	0.5	0.0	103.0	4.68	1.64
8	Biriyani Laham	بريشي لحم	0.0	1.5	0.2	0.2	0.4	0.4	24.0	1.02	0.40
9	Chebah Rebian	كببة ربيان	0.0	0.4	0.5	0.1	0.7	0.7	33.3	1.48	0.23
10	Custard	كاسترد	0.0	0.8	0.1	0.0	0.3	0.3	9.5	2.11	0.37
11	Dahal	دال	0.0	0.8	0.3	0.2	0.0	0.0	26.3	0.45	0.36
12	Elbah	إلب	0.6	1.6	0.6	0.1	0.7	0.7	21.1	8.89	0.78
13	Faaloodah	فلاودة	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	2.7	0.61	0.11
14	Gellab	جلب	0.3	0.5	1.1	0.1	0.0	0.0	15.8	1.35	0.16
15	Hamburgers (home made)	همبرجر	0.3	5.1	0.5	0.4	2.4	2.4	33.2	4.98	1.03
16	Hareese	هريس	0.0	1.2	0.3	0.2	0.3	0.3	19.6	1.50	0.27
17	Hesso	حسو	0.2	0.5	0.2	0.0	0.2	0.2	6.4	3.15	0.23
18	Jereesh Rebian	جريش ربيان	0.0	0.5	0.4	0.1	0.3	0.3	29.9	1.76	0.23

VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

No.	Composite Dish اسم الأكلة الشائعة	Arabic Name الاسم العربي	Vit. D فيتامين د (ميكروجرام)	Tryptophan/60 تربيتوفان/٦٠ (مليج)	Vit.E فيتامين هـ (مليج)	Vit. B6 فيتامين بـ٦ (مليج)	Vit. B12 فيتامين بـ١٢ (مليج)	Folic acid حمض الفوليك (ميكروجرام)	Biotin بيوتون (ميكروجرام)	Panto. Acid حمض الپانوثينك (مليج)
19	Kabab	كباب	1.0	2.2	0.9	0.1	1.0	204.6	14.79	1.10
20	Keema	قبمة	0.0	18.1	6.6	2.2	7.7	307.1	9.34	5.04
21	Khabeesah	خبيصة	0.4	3.3	1.0	0.3	0.0	69.4	1.47	0.48
22	Khanfarooosh	خنفروش	1.8	6.5	1.6	0.3	1.7	108.2	26.53	2.20
23	Loobah	لوبة	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	77.1	0.00	0.00
24	Madroubah Rebian	مضربوبة ربيان	0.0	0.3	0.2	0.1	0.3	18.6	0.79	0.16
25	Macaronna	معكرونة	0.0	1.6	0.4	0.1	0.5	25.7	0.88	0.33
26	Machbous Dajaj	مكبوس دجاج	0.0	1.2	0.3	0.2	0.0	28.3	1.70	0.45
27	Mahamer	محمر	0.0	0.5	0.1	0.1	0.0	16.1	1.09	0.22
28	Mahlabiyyeh	محلبية	0.0	0.9	0.1	0.0	0.3	10.1	2.25	0.39
29	Markoukah Dajaj	مرقوقة دجاج	0.0	1.2	0.7	0.2	0.0	38.8	2.43	0.44
30	Masley Laham	صلبي لحم	0.0	1.8	0.1	0.2	0.6	35.6	0.87	0.40
31	Momowash Rebian	موشوش ربيان	0.0	0.6	0.3	0.1	0.2	33.6	0.99	0.20
32	Nekhee	نخي	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	56.4	0.00	0.00
33	Qadah Al-Eid	غذاء العيد	0.0	1.7	0.5	0.2	0.5	37.3	0.80	0.39
34	Qurs Al-Taabi	قرص الطابي	0.4	1.7	0.7	0.2	0.4	38.2	8.22	0.69
35	Sago	ساكو	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00
36	Saloonah Dajaj	صالونة دجاج	0.0	1.3	0.4	0.2	0.0	29.4	1.21	0.54
37	Saloonah Samek	صالونة سمك	3.9	1.6	0.5	0.3	2.7	25.4	2.86	0.40

VITAMIN COMPOSITION OF COMPOSITE DISHES CONSUMED IN BAHRAIN (PER 100g EDIBLE PORTION)

تركيب الفيتامينات في الأكلات الشائعة في البحرين (أكلي ١٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

No.	Composite Dish	Arabic Name	Vit. D	Tryptophan/60	Vit.E	Vit. B6	Vit. B12	Folic acid	Biotin	Panto. Acid
رقم	النوع	الاسم العربي	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
التسلسل	اسم الأعنة	فيتامين د	فيتامين د	تربيوفن /٦٠	فيتامين	فيتامين	فيتامين ب١٢	حمض الفوليك	باليوتين	حمض الپانثوثيك
38	Sambosa (home made)	سمبوسة	0.0	1.7	0.6	0.4	0.0	59.1	3.79	0.56
39	Samek Maglee	سمك مقلي	15.3	5.5	0.3	0.9	10.2	14.5	8.28	1.02
40	Shailani	عيش شيلاني	0.0	0.6	0.1	0.1	0.0	20.3	1.26	0.25
41	Thareed	ثرید	0.0	1.3	0.3	0.2	0.4	26.7	0.64	0.35
42	Tikkah	نكة	0.0	8.4	0.3	0.6	3.9	28.0	0.02	1.37

SECTION THREE

الجزء الثالث

PROXIMATE, MINERALS, STEROL AND FATTY ACID COMPOSITION OF LOCAL FOOD COMMONLY CONSUMED IN BAHRAIN

المحتوي التقريبي، العناصر المعدنية،

السيتروولات والأحماض الدهنية

في الأغذية المحلية الشائعة

في البحرين

1. READY- TO- EAT FOOD

١. الأطعمة الجاهزة

Table 1: Local, common name and main ingredients used in the ready-to-eat foods consumed in Bahrain

الأسماء المحلية والشائعة والمكونات الرئيسية للأطعمة الجاهزة المستهلكة في البحرين

Arabic Name	Local name	Common name	Number of pooled samples	Main ingredients
الاسم المحلي	الاسم المحلي بالإنجليزي	الاسم الشائع بالإنجليزي	عدد العينات	المكونات الرئيسية
سماوسه بالجبن	Sambosa biljebin	Cheese sambosa	3	Cheese, wheat flour, oil
شاورما دجاج	Shawarma dajaj	Grilled chicken sandwich	3	Chicken, sesame paste, vegetables
نكه دجاج	Tikkah dajaj	Grilled chicken	3	Chicken, dried lemon
كباب لحم	Kabab leham	Grilled minced meat	3	Beef, coriander, flour
شاورما لحم	Shawarma laham	Grilled beef sandwich	3	Beef, sesame paste, vegetables
نكه لحم	Tikkah laham	Grilled beef	3	Beef, dried lemon
نكه لحم بدون شحوم	Tikkah laham bedon shaham	Grilled beef without fat	3	Lean beef, dried lemon
آلو	Aaloo	Potato chops	3	Potatoes, spices, oil
سمبوسه خضار	Sambosa khodr	Vegetable sambosa	3	Potatoes, onions, peas, wheat flour, oil

Table 2: Proximate composition of ready-to-eat foods consumed in Bahrain

(المحتوى التقريبي للأطعمة الجاهزة المستهلكة في البحرين (غم / ١٠٠ غم)

Arabic Name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Ash (g)	Fiber معادن	Carbohydrate دهون	KJ بروتين	KJ الياف	KJ كربوهيدرات	Energy الطاقة الحرارية KJ
سمبوسة بالجبين	Sambosa biljebin	24.92	11.58	23.93	3.05	1.38	35.18	402	402	402	402
شاورما دجاج	Shawarma dajaj	47.53	15.81	9.56	1.85	1.28	23.97	245	245	245	245
نكه دجاج	Tikkah dajaj	61.18	28.09	5.62	2.39	0.56	2.16	171	171	171	171
كباب لحم	Kabab leham	57.04	25.16	12.96	2.66	0.63	1.55	223	223	223	223
شاورما لحم	Shawarma laham	49.58	15.06	8.87	1.69	2.86	21.94	227	227	227	227
نكه لحم	Tikkah laham	51.12	28.1	14.37	2.11	0.66	3.64	256	256	256	256
نكه لحم بدون شحم	Tikkah laham bedon shaham	53.99	31.96	8.2	2.16	0.75	2.94	213	213	213	213
ألو	Aaloo	67.7	2.63	4.86	1.69	2.52	20.6	136	136	136	136
سمبوسه خضار	Sambosa khodr	43.9	5.07	13.61	1.92	2.21	33.29	275	275	275	275

Table 3: Mineral composition of ready-to-eat foods consumed in Bahrain (mg/m)

محتوى الفاصل المعدنية في الأطعمة الجاهزة المستهلكة في البحرين (ميكروغرام / غرام)

Arabic Name الاسم المحلي	Local name الاسم المحلي بالإنجليزي	Sodium صوديوم	Potassium بوتاسيوم	Calcium كالسيوم	Magnesium مغنيسيوم	Iron آهن	Copper كوبير	Zinc زنك	Manganese منثنيز
سمبوسة بالجبن	Sambosa biljebin	9025.0	1188.0	1074.0	288.0	08.4	4.8	18.5	8.4
شاورما دجاج	Shawarma dajaj	5279.0	4176.6	1384.2	323.7	16.9	2.36	10.3	3.1
نکه دجاج	Tikkah dajaj	5828.1	3780.3	338.5	380.0	23.3	2.5	6.90	<0.0001
كباب لحم	Kabab leham	7559.2	3839.8	388.4	320.1	21.2	0.4	35.4	<0.0001
شاورما لحم	Shawarma laham	4839.8	3251.1	1205.0	326.5	24.2	2.2	18.6	3.3
نکه لحم بدون شحم	Tikkah laham	5586.9	3308.2	566.0	326.5	24.0	3.7	25.1	<0.0001
ألو	Tikkah laham bedon shaham	5709.4	3438.3	466.1	326.7	62.7	3.7	32.7	<0.0001
سمبوسه خضار	Aaloo	4068.0	1759.0	163.0	129.0	01.5	0.9	2.20	1.7
	Sambosa khodr	5416.0	1785.0	236.0	333.0	03.1	2.5	10.3	5.8

Table 4: Sterol composition of ready-to-eat foods consumed in Bahrain (mg/100g)
محتوى الأستيروولات في الأطعمة الجاهزة المستهلكة في البحرين (ملغم / ١٠٠ غم)

Arabic Name	Local name	Cholesterol	Campesterol	Stigmasterol	β -Sitosterol
اسم الم المحلي بالإنجليزي	اسم الم المحلي بالإنجليزي	كوليسترون	كامبسترول	ستيجماسترول	بيتاسينوسترول
سمبوسة بالجبن	Sambosa biljebin	16.44	<1.00	<0.50	8.77
شاورما دجاج	Shawarma dajaj	43.66	2.42	<0.50	9.03
تکه دجاج	Tikkah dajaj	126.46	2.56	<0.50	9.65
كباب لحم	Kabab leham	57.86	<1.00	<0.50	<1.00
شاورما لحم	Shawarma lahama	33.42	2.46	<0.50	11.57
تکه لحم	Tikkah lahama	163.05	<1.00	<0.50	4.51
تکه لحم بدون شحم	Tikkah lahama bedon shaham	99.65	<1.00	<0.50	<1.00
ألو	Aaloo	<1.00	<1.00	<0.50	0.5
سبوز سه خضار	Sambosa khodr	<1.00	<1.00	<0.50	2.7

Table 5: Fatty acid profile of ready-to-eat foods consumed in Bahrain (mg/100g)
 محتوى الأحماض الدهنية في الأطعمة الجاهزة المستهلكة في البحرين (ملغم/ ١٠٠ غم)

Fatty Acids الأحماض الدهنية	Sambosa biljebin سمبوسة بالجبين	Shawarma dajaj شاورما دجاج	Tikkah laham تکه لحم	Kabab laham كباب لحم	Shawarma laham شاورما لحم	Tikkah laham bedon shaham تکه لحم بدون شحم	Aaloo خضار khodr	Sambosa خضار khodr
Butyric acid	1.9	-	-	-	-	-	-	-
Caproic acid	1.1	-	-	-	-	-	-	-
Caprylic acid	0.7	-	-	-	-	-	-	-
Capric acid	1.2	-	-	-	-	-	-	-
Lauric acid	1.6	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.3	0.4
Myristic acid	5.0	0.8	0.9	3.1	2.8	3.3	2.8	1.3
Pentadecanoic acid	0.2	0.1	0.2	0.4	0.3	0.4	0.3	0.0
Pentadecenoic acid	0.5	0.0	0.1	0.7	0.6	0.7	0.6	0.0
Palmitic acid	38.7	23.4	20.8	23.5	20.1	23.2	23.3	42.7
Palmitoleic acid	0.8	5.6	5.1	3.2	2.5	2.5	2.8	0.0
Margaric acid	0.3	0.2	0.2	1.7	1.6	2.0	1.9	0.1
Heptadecenoic acid	0.2	0.1	0.2	0.9	0.8	0.8	0.9	0.0
Stearic acid	7.3	6.2	7.1	20.7	17.4	24.4	22.5	4.3
Oleic acid	33.5	38.9	35.4	39.5	37.3	36.1	37.4	41.7
Linoleic acid	6.7	22.1	26.8	3.4	14.7	4.5	3.8	9.5
Linolenic acid	0.3	1.6	1.1	0.6	0.9	1.3	0.6	0.2
Arachidic acid	0.0	0.2	0.2	0.9	0.3	0.0	1.1	0.4
Gadoleic acid	0.0	0.5	0.6	0.9	0.3	0.1	0.7	0.2
Eicosadienoic acid	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0
Eicosatrienoic acid	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
Arachidonic acid	0.0	0.5	1.0	0.2	0.2	0.6	0.6	0.0

2. BAKERY PRODUCTS

٢. المخبوزات (المعجنات)

Table 1: Local, common names and main ingredients used in the bakery products consumed in Bahrain

الأسماء المحلية والشائعة للمعجنات المستهلكة في البحرين

Arabic name الاسم المحلي	Local name الاسم الشائع بالإنجليزي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Number of pooled samples عدد العينات	Main ingredients المكونات الرئيسية
معجنات بيتض مع جبن	Moajanat Baidh ma jebin	Cheese and egg bakery	3	Cheese, egg, bread
معجنات مع الجبن	Moajanat biljebin	Cheese bakery	3	Cheese bread
معجنات لبنة	Moajanat lebanah	Condensed yoghurt bakery	3	Condensed yoghurt, bread
معجنات مهياوة	Moajanat mehiawa	Fish sauce bakery	3	Fish sauce, spices, bread
معجنات سباناخ	Moajanat sapanekh	Spanish bakery	3	Spinach, spices, bread
معجنات سباناخ مع لبنة	Moajanat sapanekh ma lebanah	Spanish with condensed yoghurt	3	Condensed yogurt, spinach, bread
معجنات سباناخ مع لحم	Moajanat sapanekh ma laham	Spanish with meat bakery	3	Beef, spinach, bread
معجنات زعتر	Moajanat zatar	Thymes bakery	3	Thyme seeds, spices, bread
معجنات زعتر مع الجبن	Moajanat zatar biljebin	Thymes with cheese bakery	3	Thyme seeds, spices, cheese, bread

Table 2: Proximate composition of bakery products consumed in Bahrain (mg/100g)
المحتوى التقريري للمعجنات المستهلكة في البحرين (غم/١٠٠ غم)

Arabic name	Common name	Water (g)	Protein (g)	Fat (g)	Ash (g)	Fiber (g)	Carbohydrate (g)	Energy Kcal/100g
الاسم المحلي	بالإنجليزي الاسم الشائع	ماء	بروتين	دهون	معادن	الياف	كربوهيدرات	الطاقة الحرارية
معجنات بيض مع جبن	Cheese and egg bakery	38.97	14.38	10.74	1.79	2.24	31.88	281.7
معجنات مع الجبن	Cheese bakery	32.16	14.81	9.89	1.95	1.28	39.91	307.9
معجنات لبنة	Condensed yoghurt bakery	43.52	7.25	10.6	1.02	2.59	35.02	264.5
معجنات مهياوة	Fish sauce bakery	29.47	8.56	6.36	1.86	1.81	51.94	299.2
معجنات سباناخ	Spanish bakery	49.8	6.88	6.98	1.38	2.39	32.57	220.6
معجنات سباناخ مع لبنة	Spanish with condensed yoghurt	54.2	5.63	7.23	1.38	2.15	29.41	205.2
معجنات سباناخ مع لحم	Spanish with meat bakery	55.36	7.56	6.2	1.50	2.57	26.81	193.3
معجنات زعتر	Thymes bakery	18.76	8.44	14.59	1.36	0.97	55.88	388.6
معجنات زعتر مع الجبن	Thymes with cheese bakery	32.13	13.94	10.26	2.05	1.17	40.45	309.9

Table 3: Mineral composition of bakery products consumed in Bahrain (ppm)
محتوى المعادن في المخبوزات المستهلكة في البحرين (ميكروغرام / ١٠٠ غرام)

Arabic Name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Na صوديوم	K بوتاسيوم	Ca كالسيوم	Mg مغنيسيوم	Fe حديد	Cu منقبيوم	Zn زنك	Mn منفنيز
معجنات بيض مع جبن	Cheese and egg bakery	4248.9	1426.9	488.2	297.8	8.67	5.67	11.28	3.20
معجنات مع الجبن	Cheese bakery	3313.0	1795.0	1620.0	206.0	9.08	5.18	13.16	4.76
معجنات لبنة	Condensed yoghurt bakery	3725.9	1593.3	512.3	223.1	8.84	4.30	7.42	3.14
معجنات مهياوة	Fish sauce bakery	4456.7	1935.3	528.3	306.1	11.24	5.56	9.27	4.15
معجنات سباناخ	Spanish bakery	3205.8	1634.5	406.1	228.4	8.5	4.95	7.56	2.67
معجنات سباناخ مع لبنة	Spanish with condensed yoghurt	2281.0	1580.0	1125.0	200.0	7.44	3.44	5.39	3.11
معجنات سباناخ مع لحم	Spanish with meat bakery	4089.5	1847.2	254.4	241.9	3.58	4.46	7.72	0.32
معجنات زعتر	Thymes bakery	2954.0	1821.0	1694.0	484.0	35.27	11.72	7.43	12.41
معجنات زعتر مع الجبن	Thymes with cheese bakery	6243.4	2824.7	464.9	376.7	5.44	9.10	12.12	0.51

Table 4: Sterol composition of bakery products consumed in Bahrain (mg/100g)
محتوى المعدنات المستهلكة في البحرين من مركبات الستيروول (ملغم/١٠٠ غم)

Arabic Name	Common name	Cholesterol	Campesterol	Stigmastanol	β -Sitosterol
الاسم المحلي	(الاسم الشائع بالإنجليزي)	كوليستيروول	كامبيستيروول	ستيجماستيروول	بيتا ستيوستيروول
معجنات بيض مع جبن	Cheese and egg bakery	88.54	7.89	<0.50	22.0
معجنات مع الجبن	Cheese bakery	19.84	3.39	<0.50	13.85
معجنات لينة	Condensed yoghurt bakery	14.87	<1.00	<0.50	8.37
معجنات مهروزة	Fish sauce bakery	3.71	4.27	<0.50	18.01
معجنات سباناخ	Spanish bakery	<1.00	3.04	<0.50	20.21
معجنات سباناخ مع لبنة	Spanish with condensed yoghurt	9.16	2.19	<0.50	13.23
معجنات سباناخ مع لحم	Spanish with meat bakery	4.27	<1.00	<0.50	5.91
معجنات زعتر	Thymes bakery	<1.00	5.43	<0.50	26.7
معجنات زعتر مع الجبن	Thymes with cheese bakery	3.59	<1.00	<0.50	<1.00

Table 5: Fatty acid profile of bakery products consumed in Bahrain (mg/100g)
 محتوى الأحماض الدهنية في المعجنات المستهلكة في البحرين (ملغم/ ١٠٠ غم)

Fatty Acids	Cheese and egg bakery	Cheese Bakery	Cheese Yoghurt bakery	Sauce bakery	Spanish condensed yoghurt	Spanish meat bakery	Thymes Bakery	Thymes with cheese bakery
الأحماض الدهنية	معجنات	معجنات	معجنات	معجنات	معجنات	معجنات	معجنات	معجنات
	بياض مع جبن	بلجبن	لبنة	مباهوة	سبانخ	سبانخ مع لحم	سبانخ مع الجبن	زعتر مع الجبن
Butyric acid	2.5	3.2	3.4	-	-	2.3	-	-
Caproic acid	1.6	1.9	2	-	-	1.3	-	-
Caprylic acid	0.8	1	1.1	-	-	0.7	-	-
Capric acid	1.7	2.1	2.2	-	-	1.3	-	-
Lauric acid	2	2.4	2.5	0.3	0.3	1.6	0.2	0.3
Myristic acid	6	7.3	8.3	1.1	1.2	5.6	1.4	1.1
Pentadecanoic acid	0.3	0.3	0.4	0.1	0.1	0.4	0.1	0
Pentadecenoic acid	0.6	0.8	0.8	0.0	0.0	0.5	0.2	0
Palmitic acid	30.1	31.4	34	31.6	31.8	32.1	29.3	33.7
Palmitoleic acid	1.6	1.4	1.4	0.4	0.3	1	1	0.4
Margaric acid	0.3	0.2	0.5	0.1	0.1	0.4	0.6	0.1
Heptadecenoic acid	0.2	9.6	0.2	0.0	0.1	0.3	0.4	0.0
Stearic acid	9.5	29.7	8.2	3.8	4	6.7	9.4	4
Oleic acid	33.4	7.8	26.9	41	37.6	29.7	38.1	39.9
Linoleic acid	9	0.5	7.8	16.8	22.5	15.2	17.6	19.5
Linolenic acid	0.4	0.0	0.3	1.5	1.3	0.9	1.1	0.4
Arachidic acid	0.0	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.3	0.3
Gadoleic acid	0.0	0.0	0.0	1.3	0.4	0.0	0.3	0.3
Eicosadienoic acid	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Eicosatrienoic acid	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Arachidonic acid	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

3. LOCAL AND WESTERN FAST FOOD

٣. الأطعمة السريعة المحلية والغربية

Table 1: Local, common names and main ingredients of local and western fast foods consumed in Bahrain
الاسماء المحلية، والشائعة والمكونات الرئيسية للأطعمة السريعة المحلية في البحرين

Arabic Name	Local Name	Common Name	الاسم المحلي بالإنجليزي	الاسم الشائع بالإنجليزي	عدد العينات	المكونات الرئيسية	No. of pooled samples	Main ingredients
أطعمة سريعة محلية								
كباب دجاج	Kabab dajaj	Grilled minced chicken	Grilled minced chicken	3	Chicken, coriander, wheat flour			
كباب لحم	Kabab laham	Grilled minced meat	Grilled minced meat	3	Beef, coriander, wheat flour			
نكه دجاج	Tikkah dajaj	Grilled chicken	Grilled chicken	3	Chicken, dried lemon			
نكه لحم	Tikkah laham	Grilled meat	Grilled meat	3	Beef, dried lemon			
شاورما دجاج	Shawarma dajaj	Grilled chicken sandwich	Grilled chicken sandwich	3	Chicken, sesame paste, vegetables			
شاورما لحم	Shawarma laham	Grilled meat sandwich	Grilled meat sandwich	3	Beef, sesame paste, vegetables			
سمبوسه خضرة	Sambosa khodra	Vegetable samosa (pie)	Vegetable samosa (pie)	3	Potatoes, onions, peas, wheat flour, oil			
سمبوسه بالجين	Sambosa biljebin	Cheese samosa (pie)	Cheese samosa (pie)	3	Cheese, wheat flour, oil			
أطعمة سريعة غربية								
برغر لحم	Burger laham	Beef burger	Beef burger	5	Beef, bread, tomato, lettuce, mayonnaise			
برغر لحم بالجين	Burger laham biljebin	Beef burger with cheese	Beef burger with cheese	5	Beef, bread, tomato, cheese, lettuce, mayonnaise			
برغر دجاج	Burger dajaj	Chicken burger	Chicken burger	5	Chicken, bread, tomato, lettuce, mayonnaise			
برغر دجاج بالجين	Burger dajaj biljebin	Chicken burger with cheese	Chicken burger with cheese	5	Chicken, bread, tomato, cheese, lettuce, mayonnaise			
قطع دجاج (جنسن)	Chicken nuggets	Chicken nuggets	Chicken nuggets	5	Chicken, spices			
بيتزا الحم	Pizza Laham	Meat pizza	Meat pizza	4	Beef, cheese, bread			
بيتزا دجاج	Pizza Dajaj	Chicken pizza	Chicken pizza	4	Chicken, cheese, bread			
بيتزا خضار	Pizza Khadar	Vegetable pizza	Vegetable pizza	4	Vegetable, cheese, bread			

Table 2: Proximate composition of local and western fast foods commonly consumed foods in Bahrain (per 100g)
 محتوى الأطعمة السريعة المحلية والغربية من المكونات التغريبية (لكل ١٠٠ غرام)

Arabic Name	Common Name	Water (g)	Protein (g)	Ash (g)	Dietary Fiber (g)	Carbohydrates (g)	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Cholesterol (mg)	Energy Kcal
الاسم المحلي	الاسم الشائع بالإنجليزي	ماء	بروتين	معادن	ألياف غذائية	كربوهيدرات	دهون	دهون مشبعة	كوليستيرون	الطاقة
أطعمة سريعة محلية										
كباب دجاج	Grilled minced chicken	56.2	25.2	2.5	0.7	0.8	15.4	4.1	74	242.0
كباب لحم	Grilled minced meat	55.0	26.7	2.5	1.2	1.5	14.3	3.8	64	242.0
نكه دجاج	Grilled chicken	60.0	30.4	2.1	0.7	1.5	6.0	1.6	118	182.0
نكه لحم	Grilled meat	50.9	28.6	2.4	1.5	2.3	15.8	3.5	83	266.0
شاورما دجاج	Grilled chicken sandwich	49.4	15.9	1.8	1.6	21.8	11.2	3.1	36	251.0
شاورما لحم	Grilled meat sandwich	50.3	16.9	1.8	3.1	21.5	9.4	2.0	26	238.0
سمبوسه خضراء	Vegetable sambosa (pie)	47.6	5.8	2.4	2.9	32.1	12.1	3.8	ND	260.0
سمبوسه باللبن	Cheese sambosa (pie)	22.0	13.1	4.4	1.8	33.5	27.0	9.7	18	429.0
أطعمة سريعة غربية										
برغر لحم	Beef burger	49.9	12.5	1.8	1.5	24.3	11.5	3.9	21	251.0
برغر لحم باللبن	Beef burger with cheese	48.4	15.0	2.6	2.9	20.8	13.0	4.6	24	260.0
برغر دجاج	Chicken burger	45.8	12.3	2.1	1.8	25.6	14.3	3.2	19	280.0
برغر دجاج باللبن	Chicken burger with cheese	44.8	13.3	2.5	2.0	24.4	15.1	1.2	23	286.0
قطع بجاج (نجش)	Chicken nuggets	51.3	17.9	2.8	0.8	14.4	13.6	3.4	34	252.0
بيتزا لحم	Meat pizza	48.4	12.0	2.7	2.1	27.5	9.5	3.9	12	243.0
بيتزا دجاج	Chicken pizza	47.1	13.2	2.4	1.9	28.5	8.9	3.0	17	246.0
بيتزا خضار	Vegetable pizza	50.0	10.3	2.4	2.4	28.6	8.7	3.2	11	234.0

Table 3: Mineral composition of commonly consumed local and western fast foods in Bahrain (per 100g)
محتوى الأطعمة السريعة المحلية الغربية من الغافر المعدنية (كل ١٠٠ غرام)

Arabic Name (الاسم المحلي)	Common Name (الاسم الشائع بالإنجليزي)	Ca (mg)	P (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	I (μg)	Cu (mg)	Zn (mg)
أطعمة سريعة محلية										
كباب دجاج	Grilled minced chicken	44	224	487	371	32	2.2	12	0.07	1.6
كباب لحم	Grilled minced meat	39	206	486	360	28	4.4	11	0.09	4.7
نکه دجاج	Grilled chicken	28	260	414	343	33	1.2	9	0.08	1.4
نکه لحم	Grilled meat	42	203	437	331	26	4.6	12	0.12	4.3
شلورما دجاج	Grilled chicken sandwich	24	151	354	280	32	2.8	60	0.09	1.0
شاورما لحم	Grilled meat sandwich	28	178	315	279	43	3.5	51	0.16	2.5
سبوسيه خضراء	Vegetable sambosa (pie)	25	87	454	317	31	2.8	8	0.08	0.6
سمبوسه بالجبن	Cheese sambosa (pie)	219	202	895	147	26	4.0	17	0.01	1.6
أطعمة سريعة غربية										
برغر لحم	Beef burger	67	106	301	213	23	2.5	19	0.07	2.1
برغر لحم بالجبن	Beef burger with cheese	112	73	511	250	23	1.5	23	0.07	2.5
برغر دجاج	Chicken burger	64	54	448	201	25	0.6	19	0.06	0.9
برغر دجاج بالجبن	Chicken burger with cheese	100	160	541	204	23	0.9	21	0.06	0.9
قطع دجاج (نجش)	Chicken nuggets	16	273	629	290	25	0.9	16	0.04	0.7
بيتز الحام	Meat pizza	147	161	519	197	26	1.3	50	0.08	1.5
بيتز ادجاج	Chicken pizza	148	169	485	195	23	1.0	49	0.06	1.3
بيتز اخضر	Vegetable pizza	153	150	458	173	22	1.1	39	0.06	1.2

Table 4: Vitamin composition of commonly consumed local and western fast foods in Bahrain (per 100g)

Arabic Name الاسم المحلي	Common Name الاسم الشائع بالإنجليزي	Vit.A (μg)	Vit.C (mg)	Vit.E (mg)	B- Carotene (μg)	Vit.B ₁ (mg)	Vit.B ₂ (mg)	Vit.B ₆ (mg)	Vit.B ₁₂ (μg)	Folacin (μg)	Niacin (mg)
		فيتامين أ	فيتامين C	فيتامين E	كاروتين	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	فيتامين ب٦	فيتامين ب١٢	فيتامين بـ ٢٤	نيكotينيك أنيسين
أطعمة سريعة محلية											
كباب دجاج	Grilled minced chicken	13	ND	0.6	37	0.09	0.06	0.25	0.4	19	8.6
كباب لحم	Grilled minced meat	16	ND	0.9	50	0.07	0.08	0.21	2.3	17	5.2
نكه دجاج	Grilled chicken	22	ND	1.0	23	0.07	0.04	0.25	0.4	18	12.1
نكه لحم	Grilled meat	8.0	ND	0.8	7.0	0.05	0.05	0.17	1.6	9.0	5.1
شاورما دجاج	Grilled chicken sandwich	10	ND	0.2	25	0.10	0.1	0.18	0.4	58	4.8
شاورما لحم	Grilled meat sandwich	2.0	ND	0.1	7.0	0.11	0.09	0.14	1.0	66	3.7
سمبوسه حضررة	Vegetable sambosa (pie)	3.0	ND	0.7	14	0.07	0.01	0.07	0.1	81	1.4
سمبوسه بالجبين	Cheese sambosa (pie)	48	ND	0.7	63	0.06	0.14	0.04	0.5	106	1.2
أطعمة سريعة غربية											
برغر لحم	Fast foods of local origin	Beef burger	4.0	ND	0.1	4.0	0.08	0.04	0.07	0.8	17
برغر لحم بالجبين	Beef burger with cheese	Beef burger with cheese	6.0	2.0	0.1	5.0	0.08	0.07	0.06	0.8	22
برغر دجاج	Chicken burger	Chicken burger	10	ND	1.3	5.0	0.09	0.04	0.1	0.1	30
برغر دجاج بالجبين	Chicken burger with cheese	Chicken burger with cheese	38	1.0	1.6	22	0.13	0.07	0.08	0.2	25
قطع دجاج (جنس)	Chicken nuggets	Chicken nuggets	8.0	2.0	0.8	ND	0.10	0.03	0.15	0.1	12
بيتزا لحم	Meat pizza	Meat pizza	32	2.0	0.2	24	0.06	0.10	0.08	0.5	16
بيتزا دجاج	Chicken pizza	Chicken pizza	38	1.0	0.4	57	0.13	0.10	0.08	0.4	15
بيتزا خضار	Vegetable pizza	Vegetable pizza	55	1.0	0.6	54	0.09	0.10	0.03	0.2	14
											1.0

4. TRADITIONAL CONFECTIONS

٤. الحلويات الشعبية

Table 1: Local, common name and Main ingredients used in the preparation of traditional confections in Bahrain
 الأسماء المحلية والشائعة والمكونات الرئيسية للحلويات الشعبية المستهلكة في البحرين

Arabic Name الاسم المحلي	Local Name الاسم المحلي بالإنجليزي	Common Name الاسم الشائع بالإنجليزي	pooled Samples عدد العينات	Main ingredients المكونات الرئيسية	Number of عينات
بقلوة	Baqlawa	Sweet with nuts	3	Wheat flour, nuts, fat and sugar	
شعيرية	Sharria	Sweet noodles with nuts	3	Wheat flour, nuts, noodles, fat and sugar	
حلوى خضرة	Halwa kudra	Green sweet	3	Cornstarch, sugar and vegetable oil	
حلوى حمراء	Halwa hamra	Red sweet	3	Cornstarch, sugar and ghee	
هتاي	Methai	Chickpea sweet	3	Chickpea flour, legumes, vegetable oil and spices	
رهاش	Rahash	Sesame sweet	3	Cornstarch, sesame seeds, and sugar	
رهاش بالمكسرات	Rahash bil mukasarat	Sesame sweet with nuts	3	Cornstarch, sesame seeds, sugar and nuts	

Table 2: Proximate composition of traditional confections consumed in Bahrain (g/100g)

Arabic Name الاسم المحلي بالإنجليزية	Local Name الاسم المحلي بالإنجليزية	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معادن	Fiber الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy الطاقة الحرارية KJ Kcal
بقلولة	Baqlawa	6.4	9.5	38.8	1.4	2.1	41.8	555 2321
شعرية	Sharria	5.3	8.6	37	1.0	2.8	45.4	548 2294
حلوى خضرة	Halwa kudra	11.9	1.6	6.3	0.3	1.9	78.1	376 1572
حلوى حمراء	Halwa hamra	9.0	1.1	7.1	0.2	1.4	81.2	393 1645
منابي	Methai	3.5	17.3	29.9	3.3	2.3	43.8	513 2147
رهاش	Rahash	0.9	14.3	30.7	2.1	1.8	50.9	531 2222
رهاش بالملكسرات	Rahash bil mukasarat	1.1	14.1	29.7	2.1	1.6	51.4	529 2215

Table 3: Mineral composition of traditional confections consumed in Bahrain (mg/g)
محتوى العناصر المعدنية في الحلويات الشعبية المستهلكة في البحرين (ميكروغرام / غم)

Arabic Name الاسم المحلي	Local Name الاسم المحلي بالإنجليزي	Potassium بوتاسيوم	Calcium كالسيوم	Magnesium ماغنيسيوم	Iron حديد	Copper نحاس	Zinc زنك	Manganese منغنز
بقلولة	Baqlawa	3552	809	579	19	6.0	5.0	2.0
شعربة	Sharria	3767	996	482	29	5.0	3.0	1.0
حلوى خضراء	Halwa kudra	624	417	244	39	0.6	0.8	0.2
حلوى حمراء	Halwa hamra	237	237	68.0	24	0.6	0.5	0.2
مناجي	Methai	9507	802	900	37	10.0	8.0	2.0
رهاش	Rahash	2710	847	1650	36	9.0	16.0	0.8
رهاش بالمكسرات	Rahash bil mukasarat	2693	970	1566	35	10.0	17.0	0.7

Table 4: Sterol composition of traditional confections consumed in Bahrain (mg/100g)
محتوى الستيروولات في الحلويات الشعبية المستهلكة في البحرين (ملغم / ١٠٠ غم)

Arabic Name الاسم المحلي	Local Name الاسم الم المحلي بالإنجليزية	Cholesterol كوليسترون	Campesterol كامبسترون	Stigmastanol ستيجنسترون	β -Sitosterol بيتا-سيتosterول
بقداره	Baqdawa	17.9	1.3	<0.5	50.6
شعربية	Sharria	5.8	3.9	<0.5	62.8
حلوي خضراء	Halwa kudra	<1.0	6.6	2.3	25.6
حلوي حمراء	Halwa hamra	<1.0	0.8	<0.5	4.4
متاي	Methai	<1.0	1.3	<0.5	28.0
رهاش	Rahash	55	22.6	9.7	95.9
رهاش بـالمكسرات	Rahash bil mukasarat	54.3	22.3	9.9	91.8

Table 5: Fatty acid profile of traditional confections consumed in the Arabian Gulf (mg/100g)
محتوى الأحماض الدهنية في الحلويات الشعبية المستهلكة في البحرين (ملغم / ١٠٠ غم)

Fatty Acids الأحماض الدهنية	Sweet with nuts بكلوره	Sweet noodles with nuts شعيرية	Green sweet حلوى حضره	Red sweet حلوى حمراء	Chickpea sweet متاع	Sesame sweet رهاش	Sesame sweet with nuts رهاش بالمسكروقات
Lauric acid	1.2	0.6	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
Myristic acid	3.4	1.7	1.0	0.1	1.1	0.0	0.1
Palmitic acid	21.0	17.6	31.0	11.2	35.1	9.9	10.6
Palmitoleic acid	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
Margaric acid	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0
Heptadecenoic acid	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Stearic acid	6.3	3.7	3.2	2.4	3.9	6.3	5.7
Oleic acid	50.1	54.8	38.4	31.5	41.5	42.4	41.5
Linoleic acid	16.5	20.4	25.1	52.9	16.6	40.2	41.0
Linolenic acid	0.3	0.3	0.7	1.0	0.6	0.3	0.3
Arachidic acid	0.3	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.6
Gadoleic acid	0.3	0.3	0.0	0.4	0.3	0.2	0.2

5. PIZZAS

٥. البيتزا

Table 1: Local, common names and main ingredients used in the pizzas consumed in Bahrain
الأسماء المحلية والشائعة والمكونات الرئيسية لأنواع البيتزا المستهلكة في البحرين

Arabic name الاسم المحلي	Local name الاسم الشائع بالإنجليزي	Common name الاسم المحلي بالإنجليزي	Number of pooled samples عدد العينات	Main ingredients المكونات الرئيسية
بيتزا دجاج	Pizza Dajaj	Chicken pizza	4	Chicken, cheese, bread
بيتزا لحم	Pizza Laham	Meat pizza	4	Beef, cheese, bread
لازانيا	Lazania	Pizza macaroni	4	Chicken, vegetables, spices
بيتزا سوبر سلامي	Pizza Super supreme	Super supreme pizza	4	Chicken, beef, salami, cheese, bread
بيتزا خضار	Pizza Khadar	Vegetable pizza	4	Vegetable, cheese, bread

Table 2: Proximate composition of pizza consumed in Bahrain (g/100g)
 المحتوى التقريري لـنوع البيتزا المستهلكة في البحرين (غم/ ١٠٠ غم)

Arabic Name الاسم المحلي	Common Name الاسم الشائع بالإنجليزي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معدن	Fiber الياف	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy KJ/100g Kcal/100g الطاقة الحرارية
بيتزا دجاج	Chicken pizza	47.2	13.45	8.43	2.03	1.83	27.06	257.87 995.23
بيتزا الحم	Meat pizza	45.2	12.56	10.55	2.18	1.50	27.98	257.22 1076.22
لازانيا	Pizza macaroni	63.22	10.37	10.99	1.97	1.69	11.76	187.43 784.20
بيتزا سوبر سيريم	Super supreme pizza	45.5	12.07	11.35	2.17	1.66	27.31	259.60 1086.18
بيتزا خضار	Vegetable pizza	47.5	8.25	9.13	1.89	1.70	28.75	241.18 1009.10

Table 3: Mineral composition of pizza consumed in Bahrain (mg/g)
 محتوى المعادن في البيتزا المستهلكة في البحرين (ميكروغرام / غم)

Arabic name الاسم المحلي	Common Name الاسم المشائخ بالإنجليزي	Sodium صوديوم	Potassium بوتاسيوم	Calcium كالسيوم	Magnesium مغنسium	Iron حديد	Copper نحاس	Zinc زنك	Manganese منقذز
بيتزا دجاج	Chicken pizza	5108.2	1545.22	1546.10	218.44	22.71	6.95	12.89	4.95
بيتزا اللحم	Meat pizza	4301.0	1596.33	1639.33	219.33	18.01	6.49	17.65	5.36
لزارينا	Pizza macaroni	4446.7	3195.40	2143.20	171.02	09.10	1.75	15.42	1.30
بيتزا سوبر سيريج	Super supreme pizza	5315.4	1964.85	1431.30	234.30	18.17	6.59	15.53	4.81
بيتزا خضار	Vegetable pizza	4972.1	1636.52	1554.65	211.02	12.29	2.45	10.85	4.70

محتوى الستيروولات في البيتزا المستهلكة في البحرين (ملغم/ ١٠٠ غ)

Table 4: Sterol composition of pizza consumed in Bahrain (mg/100g)

Arabic name	Common Name	Cholesterol	Campesterol	Stigmasterol	β -Sitosterol
(الاسم المحلي)	(الاسم الشائع الانجليزي)	كوليستيرون	كامبستيرون	ستيجماستيرون	بيتا ستيرونول
بيتزا دجاج	Chicken pizza	13.02	1.52	<0.50	7.04
بيتزا لحم	Meat pizza	10.58	2.02	<0.50	5.91
معكرونة	Pizza macaroni	20.91	<1.00	<0.50	3.29
بيتزا سوبر سليم	Super supreme	13.70	1.72	<0.50	8.19
بيتزا خضار	Vegetable pizza	09.87	2.21	<0.50	9.65

Table 5: Fatty acid profile of pizza consumed in Bahrain (mg/100g)
محتوى الأحماض الدهنية في البيتزا المستهلكة في البحرين (ملغم/ ١٠٠ غم)

Fatty Acids الأحماض الدهنية	Chicken Pizza بيتزا دجاج	Meat Pizza بيتزا لحم	Lazania لازانيا	Super Supreme سوبر سوبريم	Vegetable Pizza بيتزا خضار
Butyric acid	2.98	2.66	3.9	1.9	2.9
Caproic acid	1.80	1.60	2.6	1.2	1.8
Caprylic acid	1.25	0.86	1.5	0.6	1.8
Capric acid	2.02	1.70	3.0	1.3	1.92
Lauric acid	2.9	1.43	3.50	1.4	2.17
Myristic acid	6.76	6.20	10.1	5.5	6.47
Pentadecanoic acid	0.36	0.40	0.50	0.4	0.35
Pentadecenoic acid	0.8	0.86	1.20	0.8	0.8
Palmitic acid	25.96	26.7	26.1	24	26.27
Palmitoleic acid	1.60	1.70	1.90	2.3	1.27
Margaric acid	0.48	0.73	0.50	0.8	0.38
Heptadecenoic acid	0.32	0.30	0.30	0.6	0.18
Stearic acid	9.28	11.1	10.9	12.0	9.25
Oleic acid	28.88	32.4	22.1	28.1	29.75
Linoleic acid	14.06	10.06	10.2	16.6	14.12
Linolenic acid	1.40	0.56	1.70	2.5	1.35

6. RAW AND COOKED FISH

٦. الأسماك الطازجة والمطبوخة

Table 1. Local, common and scientific names of fish species consumed in Bahrain
أسماء محلية و الشائعة والعلمية لأنواع الأسماك المستهلكة في البحرين

Arabic name الاسم المحلي	Local name الاسم المحلي بالإنجليزي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Scientific name الاسم العلمي
حمام	Hammam	Blackbanded Trevally	<i>Seriola nigrofasciata</i>
صافي	Safai	Pearlspotted Rabbitfish	<i>Siganus canaliculatus</i>
قرقان	Qurqfan	Haffara Bream	<i>Rhabdosargus haaffara</i>
كنعد	Kanad	Narrow-barred Spanish mackerel	<i>Scomberomorus commerson</i>
ميد	Maid	Diamond Mullet	<i>Liza alata</i>
هامور	Hammour	Grouper	<i>Epinephelus areolatus</i>
بنخ	Yanam	Grey Grunt	<i>Plectorrhinchus sordidus</i>
شعري	Shari	Spangled Emperor	<i>Lethrinus nebulosus</i>
ربستان	Rubian	Tiger Shrimp	<i>Penaeus semisulcatus</i>

Table 2. Proximate composition of raw fish commonly consumed in Bahrain (g/100g)
المحتوى التقريري للأسماك الطازجة في البحرين (غم/١٠٠ غم)

Arabic name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Water ماء	Protein بروتين	Fat دهون	Ash معلان	Carbohydrate كربوهيدرات	Energy طاقة حارمية KJ/100g Kcal/100g
حمام صافي	Blackbanded Trevally	73.9	21.8	3.3	3.7	0.0	492.7 117.8
قرقان	Pearlspotted Rabbitfish	70.9	18.9	7.3	2.8	0.1	593.1 141.8
كمد	Haffara Bream	71.5	19.9	3.7	4.5	0.4	482.0 115.0
ميد	Narrow-barred Spanish mackerel	70.4	19.5	9.3	1.3	0.0	675.6 161.5
هامور	Diamond Mullet	63.3	18.3	16.1	3.3	0.0	907.7 216.7
بنم	Grouper	76.0	19.3	3.4	1.1	0.2	457.3 109.3
شعري	Grey Grunt	67.0	17.9	10.4	5.2	0.0	689.1 164.7
ربين	Spangled Emperor	75.2	19.7	1.1	4.2	0.0	375.6 89.8
	Tiger Shrimp	78.2	19.7	0.8	1.6	0.0	364.5 87.1

Table 3. Mineral composition of raw fish commonly consumed in Bahrain (mg/100g)
 محتوى المinerال العائنة في الأسماك الطازجة المستهلكة في البحرين (ملغم/ ١٠٠ غ)

Arabic name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزية	Fe حديد	Na صوديوم	K بوتاسيوم	Ca كالسيوم	Mg ماغنيسيوم	P فوسفور	Cu نحاس	Zn زنك
حمام	Blackbanded Trevally	0.6	120	400	61	40	256	0.5	0.6
صفافي	Pearlspotted Rabbitfish	0.5	160	360	52	37	230	0.4	1.0
قرقان	Haffara Bream	1.1	110	360	23	37	240	1.0	2.2
كنعد	Narrow-barred Spanish mackerel	0.5	110	350	11	30	240	0.4	0.0
ميد	Diamond Mullet	0.6	110	210	33	34	210	1.7	0.9
هامور	Grouper	0.3	082	360	79	23	230	0.4	0.5
بنم	Grey Grunt	1.1	100	300	21	42	200	0.2	1.3
شعري	Spangled Emperor	0.4	120	340	37	47	280	1.1	0.2
ربان	Tiger Shrimp	0.1	300	230	61	43	260	2.8	1.3

Table 4: Heavy metal content in raw fish commonly consumed in Bahrain ($\mu\text{g/g}$ wet weight)
محتوى المعادن الثقيلة في الأسماك الطازجة المستهلكة في البحرين (ميكرو غرام/غرام)

Arabic name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Lead رصاص	Mercury زئبق	Cadmium كادميوم
حمام	Blackbanded Trevally	<0.02	0.04	<0.02
صافي	Pearlspotted Rabbitfish	0.38	<0.02	<0.02
قرقنة	Haffara Bream	0.02	0.03	0.03
كنعد	Narrow-barred Spanish mackerel	<0.02	0.1	<0.02
ميد	Diamond Mullet	0.5	<0.02	<0.02
هامور	Grouper	<0.02	0.2	<0.02
بنم	Grey Grunt	0.02	0.03	<0.02
شعري	Spangled Emperor	<0.02	0.05	<0.02
ربين	Tiger Shrimp	<0.02	<0.02	<0.02

Australian food standards for heavy metals in fish

Lead: 0.5mg/kg

Mercury: mean of 0.5mg/kg

Cadmium: 0.2mg/kg

Table 5. Ingredients and methods of preparation and Cooking of fish commonly consumed in Bahrain
المكونات وطرق تحضير وطبخ الأسماك المستهلكة في البحرين

Local name	Common name	Main Ingredients	Method of preparation
Samak mashwie	Grilled fish	Fish, spices	Marinade fish in spices and grill till done
Saloonat samak / rubian	Curried fish/shrimps	Fish/shrimps, onions, tomato, egg-plant, garlic, green coriander, tomato paste, corn oil, salt, mixed spices, ripe tamarind, dried lemon, water	Marinade fish/shrimps in salt for 1 hour. Wash with water, Fry in hot oil. Wash with water, Fry in hot oil. Brown onions and garlic in oil. Add fish/shrimps and other ingredients and cook under low heat till done.
Samak maglee	Fried fish	Fish, corn oil, salt, spices	Marinade fish in salt for 1 hour. Wash with water, fry in hot oil until brown.
Ayash bil samak/rubian	Fish/shrimps cooked in rice	Fish/shrimps, rice, onions, garlic, potato, corn oil, butter, salt, mixed spices, ground cardamom, dried lemon, chopped pepper, water	Marinade fish/shrimps in salt for 1 hour. Wash with water, fry in hot oil until brown. Brown onions and garlic add rest of ingredients and sauté. Boil rice. Place rice, fish/shrimps with rest of the ingredients and cook till done.

Table 6. Proximate composition of cooked fish commonly consumed in Bahrain (g/100g)
المحتوى التقريري للأسمakan المطبوخة المستهلكة في البحرين (غم / ١٠٠ غم)

Arabic name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Water (g) ماء	Protein (g) بروتين	Fat (g) دهون	Ash (g) معدن	Carbohydrate (g) كربوهيدرات	KJ Kcal الطاقة الحرارية	Energy
الطبخ بالشوي								
ميد	Diamond Mullet	64.5	24.2	10.5	1.9	0.0	799.9	191.2
صافي	Pearlspotted Rabbitfish	68.0	27.3	4.3	2.5	0.0	623.2	148.9
بنم	Grey Grunt	68.6	25.9	5.6	1.8	0.0	647.5	154.8
قرقان	Haffara Bream	73.8	22.8	1.8	1.9	0.0	454.2	108.6
الطبخ بالملحق								
كعده	Narrow-barred Spanish mackerel	66.1	22.9	10.0	1.9	0.0	759.3	181.5
ريبان	Tiger Shrimp	70.1	24.6	1.9	2.3	1.1	507.2	121.2
شعري	Spangled Emperor	69.0	25.4	4.9	1.9	0.0	613.1	146.5
صافي	Pearlspotted Rabbitfish	69.5	23.4	5.2	2.5	0.0	590.2	141.1
الطبخ بالفلي								
حصال	Blackbanded Trevally	67.3	27.8	4.2	2.1	0.0	628.0	150.0
شعري	Spangled Emperor	56.4	25.9	7.0	2.8	0.0	699.3	167.0
كعده	Narrow-barred Spanish mackerel	60.5	26.7	11.9	2.8	0.0	894.2	213.7
الطبخ مع الرز								
شعري	Cooked in rice	67.3	27.9	4.9	2.0	0.0	655.6	156.7
كعده	Spangled Emperor	63.4	24.9	12.0	1.9	0.0	867.3	207.3
ريبان	Narrow-barred Spanish mackerel	62.7	29.2	5.6	2.4	0.1	705.3	168.6
هامور	Tiger Shrimp	70.2	27.3	3.2	1.4	0.0	582.5	139.2

Table 7. Mineral composition of cooked fish commonly consumed Bahrain (mg/100g, wet weight)
محتوى المغذيات المعدنية للأسماك المطبوخة المستهلكة في البحرين (غم / ١٠٠ غم)

Arabic name	Common names	Fe	Na	K	Ca	Mg	P	Cu	Zn
الطبخ بالشوي ميد	Grilled Diamond Mullet Pearlspotted Rabbitfish Grey Grunt Haffara Bream	0.6 0.5 0.4 0.4	400 510 220 320	330 480 360 390	33 42 21 23	29 32 26 28	210 270 200 240	1.3 0.5 0.5 0.4	0.8 1.0 0.4 0.6
الطبخ بالمرق كتعد	Curried Narrow-barred Spanish mackerel Tiger Shrimp Spangled Emperor Pearlspotted Rabbitfish	1.0 0.4 0.5 0.9	350 540 280 530	420 230 400 330	13 92 23 64	30 49 28 30	240 250 250 220	1.0 3.3 0.3 0.5	0.4 1.8 0.6 1.1
الطبخ بالفلي حمام	Fried Blackbanded Trevally Spangled Emperor Narrow-barred Spanish mackerel	0.6 0.6 0.6	320 590 600	500 560 530	61 52 22	35 40 37	320 320 330	0.5 0.4 0.3	0.7 1.0 0.8
الطبخ مع الرز شعري	Cooked in rice Spangled Emperor Narrow-barred Spanish mackerel Tiger Shrimp Grouper	0.4 0.7 0.9 0.3	130 120 500 190	410 400 250 310	10 10 100 16	32 30 54 31	280 240 280 220	0.8 0.1 0.6 0.4	0.5 0.4 2.0 0.6

Table 8: Heavy metal content in cooked fish commonly consumed in Bahrain ($\mu\text{g/g}$)
محتوى المعادن الثقيلة في الأسماك المطبوخة المستهلكة في البحرين ($\mu\text{g/g}$)

Arabic name الاسم المحلي	Common name الاسم الشائع بالإنجليزي	Lead الرصاص	Mercury الزinc	Cadmium الكادميوم
الطبخ بالشوي كتعد	Grilled Diamond Mullet Pearlspotted Rabbitfish Grey Grunt Haffara Bream	0.14 <0.02 0.3 <0.02	<0.02 0.05 <0.02 0.09	<0.02 <0.02 <0.02 <0.02
الطبخ بالمرق ريبيان	Curried Narrow-barred Spanish mackerel Tiger Shrimp Spangled Emperor Pearlspotted Rabbitfish	<0.02 0.04 0.02 0.2	0.12 <0.02 0.14 <0.02	<0.02 <0.02 <0.02 <0.02
الطبخ بالقلبي حمام	Fried Blackbanded Trevally Spangled Emperor Narrow-barred Spanish mackerel	<0.02 <0.02 0.2	<0.02 0.04 0.24	<0.02 <0.02 <0.02
الطبخ مع الرز شعري	Cooked in rice Spangled Emperor Narrow-barred Spanish mackerel Tiger Shrimp Grouper	<0.02 <0.02 0.04 <0.02	0.35 0.3 0.05 0.29	<0.02 <0.02 <0.02 <0.02

* $<0.02 \mu\text{g/g}$ are instrumentally detected values

Table 9: Fatty acid profile of raw fish (mg/100g)
تركيب الأحماض من الأحماض الدهنية (ملغم/١٠٠ غم)

Fatty acids	Pearlspotted Rabbitfish	Narrow-barred Spanish mackerel	Diamond Mullet	Grey Grunt
الاحماض الدهنية	صافي	كند	ميد	ينم
Lauric acid	0.3	0.1	0.1	0.1
Myristic acid	5.1	4.7	5.5	3.1
Myristoleic acid	0.1	-	0.1	0.2
Pentadecanoic acid	1.1	1.4	3.6	0.8
Pentadecenoic acid	-	-	0.2	-
Palmitic acid	30.5	23.4	29.4	23.0
Palmitoleic acid	11.0	6.7	14.1	6.9
Margaric acid	0.8	1.5	0.9	1.2
Heptadecenoic acid	0.6	0.6	2.0	0.6
Stearic acid	5.1	8.8	3.6	5.9
Oleic acid	14.3	14.3	13.4	22.6
Linoleic acid	2.0	1.6	1.4	1.3
Linolenic acid	0.8	1.1	1.1	0.6
Linolenic acid	-	0.4	0.9	0.3
Octadecatetraenoic acid	0.9	0.8	1.8	0.3
Arachidic acid	0.2	0.5	0.2	0.5
Eicosenoic acid	0.4	0.6	0.2	1.2
Eicosadienoic acid	0.2	0.3	0.1	0.5
Eicosatrienoic acid	0.8	0.3	0.3	0.5
Arachidonic acid (AA)	4.5	2.5	2.0	5.2
Eicosapentaenoic acid (EPA)	2.9	3.5	5.4	6.4
Docosanoic acid	0.1	0.5	0.3	0.3
Eicosenoic acid	0.1	0.2	0.3	0.4
Adrenic acid	1.3	0.8	0.2	2.0
Docosapentaenoic acid (DPA)	4.8	1.3	1.8	2.6
Docosahexaenoic acid (DHA)	4.4	14.8	1.5	4.3
Tetracosanoic acid	0.1	0.5	0.1	0.1
Cis-tetracosenoic acid	0.1	0.8	0.2	0.1

Table 10: Fatty acid profile of cooked fish (mg/100g)
 ترتيب الأسماك المطبوخة من الأحماض الدهنية (مجمم / ١٠٠ غم)

Fatty Acids الأحماض الدهنية	Diamond Mullet (Grilled) ميد مشوي	Narrow-barred Spanish Grey Grunt (Grilled) بيث مشوي	Narrow-barred Spanish mackerel (Curried) كتعد بالملحون	Pearlspotted Rabbitfish (Curried) صافي بالملحق	Pearlspotted Rabbitfish (Fried) صافي مقلي بالزيت
Lauric acid	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
Myristic acid	5.2	2.9	3.7	1.3	1.8
Myristoleic acid	0.1	0.2	-	-	-
Pentadecanoic acid	3.2	0.9	1.0	0.3	0.3
Palmitic acid	27.8	21.9	18.6	14.8	15.2
Palmitoleic acid	13.0	6.4	4.6	2.8	3.4
Margaric acid	0.9	1.3	1.1	0.3	0.3
Heptadecenoic acid	1.7	0.8	0.4	0.2	0.1
Stearic acid	3.7	5.8	7.6	4.6	4.6
Oleic acid	13.2	21.3	14.8	19.9	19.6
Linoleic acid	1.9	3.2	13.6	41.2	40.3
Linolenic acid	1.2	0.6	1.0	0.6	0.4
Octadecatetraenoic acid	0.9	0.3	0.3	0.3	0.3
Arachidic acid	2	0.4	0.8	0.3	0.3
Eicosenoic acid	0.2	0.4	0.4	0.3	0.3
Eicosadienoic acid	0.1	0.5	0.5	0.2	0.2
Eicosatrienoic acid	0.4	0.5	0.5	0.1	0.1
Arachidonic acid	2.5	4.9	2.2	1.9	2.1
Eicosapentaenoic acid	6.1	5.6	3.4	1.1	1.1
Docosanoic acid	0.1	0.3	0.5	0.5	0.5
Docosenoic acid	0.3	0.3	0.2	-	-
Adrenic acid	0.3	2.2	0.7	0.5	0.7
Docosahexaenoic acid	2.2	2.8	1.2	1.9	2.2
Tetracosanoic acid	0.1	0.1	14.1	1.8	1.7
Cis-tetracosenoic acid	0.2	0.1	0.4	0.2	0.2
			0.6	0.1	-

Table 11: Fatty acids in raw and cooked fish consumed in Bahrain (mg/100g)
تركيب الأسماك الطرازة والمطبوخة حسب تصنيف الأحماض الدهنية المستهلكة في البحرين (غم/ ١٠٠ غم)

Arabic name	Common name	SFA	MUFA	PUFA
طازج مشوي	Diamond Mullet	43.7 41.3	30.5 28.7	15.5 19.4
طازج مشوي	Grey Grunt	35 33.7	40 31.4	24 27.1
ذنب في المرق	Narrow-barred Spanish Mackrel	35.2 33.4	23.2 21.1	27.4 37.8
صافي طازج في المرق مقلي	Pearlspotted Rabbitfish	43.3 22.4 23.3	26.6 23.2 23.3	21.8 50 49.5

SFA: Saturated fatty acids

MUFA: Monounsaturated fatty acids

PUFA: Polyunsaturated fatty acids

REFERENCES

المراجع

REFERENCES

- Abu-Lehia, I.H.** (1987). Composition of camel milk. *Microwissenschaft* 2(6), 368-370.
- Al-Attas, O.S. and Sulimani, R.A.** (1993). Iodine concentrations in Saudi staple foods. *Saudi Medical Journal* 14(4), 322-324.
- Al-Jebrin, A. Sawaya, W.N, Salji, J.P, Ayaz, M. and Khalil, J.K.** (1985). Chemical and nutritional quality of some cereals and legumes based Saudi Arabian dishes. 2. Mineral and Vitamin contents. *Ecology of Food and Nutrition* 17, 345-352.
- Al-Jebrin, A., Sawaya, W.N, Salji, J.P, Ayaz, M. and Khalil, J.K.** (1985). Chemical and nutritional quality of some Saudi Arabian dishes based on cereals and legumes. I. Proximate composition, amino acid contents and nutritive value. *Ecology of Food and Nutrition* 17: 157-164.
- Al-Jeddah, J. and Musaiger, A.O.** (2003). Nutritive value of fresh fruit juice consumed in Qatar. *Arab Journal of Food and Nutrition* 4,8, 50-52.
- Burlingame,B.A., Milligan, G.C.,Spriggs, T.W. and Athar, N.**(1997).*The Conies New Zealand Food Composition Tables*. New Zealand Institute for Crop and Research and Ministry of Health, New Zealand.
- FAO (1982).** *Food Composition Tables for the Near East*. FAO food and nutrition paper, Rome, Italy.
- Food Research Institute (1985).** *UK Nutrient Data Base*. Norwich, U.K.
- Gopalan, C., Rama Sastri, B.V. and Balasubramanian, S.C.** (1981). *Nutritive Value of Indian Foods*. National Institute of Nutrition, Hyderabad, India.
- Greenfield, H. and Southgate, D.A.T.** (2003). *Food Composition Data, Production, Management and Use*. FAO, Rome.
- Holland, B., Unwin, I.D. and Buss, D.H.** (1989). *Milk Products and Egg*. The fourth supplement to McCance and Widdowson's the Composition of Foods (4th Edition). Royal Society of Chemistry: Cambridge: UK.
- Holland, B., Unwin, I.D. and Buss, D.H.** (1991). *Vegetables, Herbs and Spices*. The fourth supplement to McCance and Widdowson's the Composition of Foods (4th Edition). Royal Society of Chemistry: Cambridge: UK.
- Holland, B., Unwin, I.D. and Buss, D.H.** (1992). *Fruits and Nuts*. The fourth supplement to McCance and Widdowson's the Composition of Foods (4th Edition). Royal Society of Chemistry: Cambridge: UK.
- Institute of Nutrition and Food Technology (1077).** *The Composition of Food*. Report No. 130. Iran (in Persian).
- King Abdulaziz City for Science and Technology (1995).** *Evaluation of the Nutritional Status of the People of Saudi Arabia*. Final Report. Riyadh, Saudi Arabia.
- Kotob, A.R., Abu-Hadid, A. and Al-Baker, A. and Al-Baker, A.**(1991). Omega-3 polyunsaturated fatty acid contents of some popular species of Arabian Gulf fish, *Food Chemistry*,40,185-90.

- Musaiger AO (1993). *Traditional Foods in the Arabian Gulf Countries*. FAO/RNEA, Cairo, Egypt.
- Musaiger AO (1994). Developing data on the composition of foods commonly consumed in Arabian Gulf Countries: the experience in Bahrain. *J Food Composition and Analysis*, 7, 4, 216-222.
- Musaiger AO and Al-Rumaith MJ.(2005). Proximate and mineral composition of crab meat consumed in Bahrain. *Int. J. Food Sci Nutr*, s1, 4,231-235.
- Musaiger AO and Dsouza R (2007). Nutritional profile of local and western fast foods consumed in Bahrain. *Ecol. Food Nutr.* 46,2,1-19
- Musaiger AO and Reshma Dsouza (2008). Chemical composition of raw fish Consumed in Bahrain. *Pak J Biol Sci*, 11 (1): 55-61.
- Musaiger AO and Reshma Dsouza (2008). The effects of different methods of cooking on proximate, mineral and heavy metal composition of fish and shrimps consumed in the Arabian Gulf. *Archivos latinoamericanos de nutrición*; 1(58), 103-109.
- Musaiger AO, Abu-Dagga F and Alloush S (1988). Nutrients composition of flours used in preparation of various breads in Bahrain. *Food Chemistry*, 27, 2, 107-113.
- Musaiger AO, Al-Jedah JH and Dsouza R (2007). Nutritional profile of ready-to-eat foods consumed in Bahrain. *Ecol. Food Nutr.* 46, 1, 47-60
- Musaiger AO, Al-Jedah JH and Dsouza R (2007). Nutritional profile of bakery products consumed in Bahrain. *Pak. J. Nutr.* 6, 3, 228-233.
- Musaiger AO, Al-Jedeh JH and Dsouza R (2008): Proximate, mineral and fatty acid composition of fast foods consumed in Bahrain. *British Food Journal*, 110,10, 1006-1018.
- Musaiger AO, Al-Mohizea IS, Al-Kanhal MA and Jaidh JH (1990). Chemical and amino acid composition of four traditional foods consumed in the Arab Gulf States. *Food Chem*, 36, 3, 181-189.
- Musaiger AO, Al-Saad J, Al-Hooti DS and Khunji Z (1998). Chemical composition of fermented dairy products consumed in Bahrain. *Food Chem*, 61, 1/Z, 49-S2.
- Musaiger AO, and Cossack ZT (1991). Cholesterol, total fat and fatty acid composition of food and dishes commonly consumed in Bahrain. *J Food Composition and Analysis*, 4, 3, 250-261.
- Musaiger AO, Dsouza R and AL-Jedah JH (2007). Nutritional profile of pizza commonly consumed in Bahrain. *Nutrition and Food Science*, 37, 82-89.
- Musaiger AO, Reshma D'Souza, and Jassim Al-Jedah (2008).Composition of local confections consumed in the Arabian Gulf. *Ecology of Food and Nutrition*, 47,6,58-530.
- Musaiger, A.O. (2000). *Chemical Composition of Fresh and Cooked Fish Commonly Consumed in Bahrain*. Bahrain Centre for Studies and Research, Bahrain.
- Musaiger, A.O. (2006). *Composition of Foods Consumed in Bahrain*. Bahrain Centre for Studies and Research, Bahrain.
- Musaiger, A.O. and Al-Dallal, Z. (1985). *Food Composition Tables for Use in Bahrain*. Ministry of Health, Bahrain.
- Musaiger, A.O. and Sungpuag, P. (1985). Composition of mixed dishes commonly consumed in the Arabian Gulf States. *Ecology of Food and Nutrition*.16, 153-160.

- Musaiger, A.O., Ahmed, M.A. and Rao, M.V. (2000). Nutritive value of traditional sweet consumed in the Arab Gulf countries. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 51,403-408.
- Paul, A.A. and Southgate, D.A.T. (1979). *McCance and Widdowson's, the Composition of Foods*. 4th revised edition. HMSO, London.
- Pellet, P.L. and Shadarevian, S. (1970). *Food Composition Tables for Use in the Middle East*. American University of Beirut, Lebanon.
- Sawaya, W.N., Al-Awadi, F., Eid, N. and Dashti, B.H. (1998). *Food Composition of Kuwaiti Composite Dishes*. Kuwait Institute for Scientific Research, Kuwait.
- Sawaya, W.N., Khalil, J.K. and Al-Shahat, A.F. (1984). Mineral and vitamin content of goat's milk. *Journal of American Dietetic Association* 84(4), 433-435.
- Sawaya, W.N., Khalil, J.K., Al-Shalhat, A.F. and Al-Mohammed, M.M. (1985). Mineral and vitamin content of sheep milk. *Milchwissenschaft* 40(2), 81-83.
- Sawaya, W.N., Safi, W.J., Al-Shalhat, A.F. and Al-Mohammed, H.M. (1984). Studies on the chemical composition and nutritive value of sheep milk. *Milchwissenschaft* 39(2), 90-92.
- Takruri, H.R., Tukan, S.K. and Humeid, M.A.I. (2003). *The Comprehensive Dictionary of Terms of Nutrition and Food Sciences*. Dar Al-Shorok for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Thomas, S. and Corden, M. (1977). *Metric Tables of Composition of Australian Foods*. Australian Government Publishing Service, Canberra.
- U.S. Department of Health, Education & Welfare (1972). *Food Composition Tables for Use in East Asia*. Bethesda, U.S.A.

APPENDICES

الملاحق

Appendix (1): FATTY ACID COMPOSITION OF ARABIAN GULF FISH (mg/100g EDIBLE PORTION)

المحلق رقم (١): تركيب الأحماض الدهنية في سمك الخليج العربي (ملجم / ١٠٠ جرام للجزء صالح من الأسماك)

Fish Name	Jash	Sikin	Hamrah	Beyah	Rabeeb	Jarjour	Kanaad	Hamour	Rubian	Gubgub	سلطان البحرين (قبقاب)
الاسم العربي	الجشن	السكن	السمرة	البياج	الربيب	الجرجور	الكند	الهامور	الريبان	الغوب	سلطان البحرين (قبقاب)
Fatty acids											
14:0	38.8	5.8	11.2	114.9	-	-	33.6	2.2	3.5	10.1	
15:0	7.6	2.1	1.7	47.4	-	-	6.5	-	1.6	4.1	
15:1	2.0	3.2	1.2	7.2	10.6	3.6	0.7	10.4	4.3	3.3	
16:0	223.6	58.8	83.2	49.8	46.2	39.1	264.6	46.7	30.8	89.7	
16:1	59.9	13.1	21.3	201.9	-	-	69.6	18.6	14.1	29.4	
17:0	-	18.6	5.0	33.0	-	-	-	4.2	2.1	2.2	
17:1	-	-	22.5	18.7	25.9	-	-	-	-	-	
18:0	85.6	51.2	44.9	32.5	48.9	12.4	100.8	12.3	20.9	36.2	
18:1	137.1	54.6	61.9	105.3	43.0	27.1	187.0	24.0	32.9	83.5	
18:2 (w-6)	11.9	3.2	2.7	20.0	1.0	-	14.4	1.5	23.2	22.4	
18:3 (w-3)	12.8	-	-	13.4	-	-	5.3	-	-	1.7	
18:4 (w-3)	13.1	-	-	52.1	-	-	11.3	0.6	3.0	11.2	
20:2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	
20:3 (w-6)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20:4 (w-6)	21.6	26.1	29.0	70.4	-	8.5	29.0	4.7	31.7	55.1	
EPA-20:5 (w-3)	55.9	23.4	29.0	146.1	51.4	15.3	46.6	17.7	43.5	124.6	
22:0	14.5	-	-	25.5	-	-	13.0	-	-	-	
22:1	-	-	-	0.4	-	10.9	1.7	-	-	0.3	
22:3 (w-6)	7.8	6.9	5.0	6.8	-	10.9	8.1	4.8	4.1	1.6	
22:4 (w-3)	23.2	7.9	7.5	11.9	5.3	1.1	22.1	4.3	6.0	12.6	
22:5 (w-3)	20.0	7.9	6.4	27.6	6.7	9.1	25.5	2.5	6.0	15.8	

FATTY ACID COMPOSITION OF ARABIAN GULF FISH (mg/100g EDIBLE PORTION)

ترتيب الأحماض الدهنية في سمك الخليج العربي (مليagram / ١٠٠ جرام للجزء الصالح من الأذن)

Fish Name الاسم العربي	Jash الجش	Sikin السکن	Hamrah الحرة	Beyah البيح	Rabeeb الربيب	Jarjour الجرجور	Kanaad الكاناد	Hamour الهامور	Rubian الربيان	Gubgub سرطان البحر (قبق)
DHA-22:6										
(w-3)	238.0	60.9	81.5	38.9	63.8	12.7	195.1	29.2	24.0	56.2
Total w-3	363.0	100.1	124.4	290.0	127.2	38.2	305.9	54.3	82.2	222.1
Total w-6	41.3	36.2	36.7	97.2	1.0	19.4	51.5	11.0	59.0	79.1
Ratio DHA/EPA	4.3	2.6	2.8	0.3	1.2	0.8	4.2	1.7	0.6	0.5
Ratio w-3/w-6	8.8	2.8	3.4	3.0	127.2	2.0	5.9	4.9	1.4	2.8
EPA (%)	15.4	23.4	23.3	50.4	40.4	40.1	15.2	32.6	52.9	56.1
DHA (%)	65.6	60.8	65.5	13.4	50.2	33.2	63.8	53.8	29.2	25.3

FATTY ACID COMPOSITION OF ARABIAN GULF FISH (mg/100g EDIBLE PORTION)
 ترتيب الأحماض الدهنية في سمك الخليج العربي (مليغرام / ١٠٠ جرام للجزء صالح من الأذن)

Fish Name الاسم العربي	Safi الصافي	Oom, Sardin السموم	Garfa الجرفة	Badah البيح	Zohaidy الزهيدى	Naisar البنصر	Yanam اليانم	Faskar الفسكر	Karari الكاراري	Sheary الشعرى
Fatty acids										
14:0	3.3	933.0	39.3	12.9	17.2	19.7	80.0	4.6	21.4	3.3
15:0	48.1	39.1	5.6	6.9	5.1	5.3	23.2	2.8	6.1	-
15:1	32.8	2.0	1.3	2.4	2.1	2.9	5.1	5.7	49.3	7.7
16:0	95.6	1753.1	158.5	169.5	218.3	202.4	499.0	58.0	196.0	34.0
16:1	32.6	1229.9	55.7	55.0	-	50.7	201.5	13.8	32.5	13.0
17:0	14.7	148.6	-	12.0	-	-	13.9	-	-	-
17:1	30.0	121.7	-	-	25.3	-	-	-	31.0	-
18:0	52.8	303.7	55.5	41.6	131.3	103.1	152.7	19.5	118.5	12.8
18:1	60.7	964.8	61.1	138.0	172.8	179.6	542.7	36.1	126.1	17.8
18:2 (w-6)	5.6	131.4	8.8	9.1	14.0	13.5	38.0	1.1	9.0	1.1
18:3 (w-3)	-	7.0	25.8	0.4	1.3	-	4.1	-	2.5	-
18:4 (w-3)	-	230.3	23.6	20.5	11.3	12.9	60.5	2.6	6.4	-
20:2	-	-	-	2.3	-	-	-	-	-	-
20:3 (w-6)	-	6.7	-	3.8	-	-	16.8	-	-	-
20:4 (w-6)	20.7	197.1	20.4	43.0	39.8	71.8	180.0	21.7	24.4	7.4
EPA-20:5 (w-3)	22.1	1637.9	74.8	36.8	37.0	64.6	278.5	31.3	42.7	9.3
22:0	-	124.6	8.8	4.7	9.8	-	51.2	-	14.5	-
22:1	0.3	159.1	-	4.7	-	2.1	12.2	1.1	-	-
22:3 (w-6)	4.4	-	5.0	22.1	14.7	44.4	132.7	5.0	5.8	1.4
22:4 (w-3)	10.2	106.9	10.6	16.8	31.1	38.0	63.4	3.3	23.9	3.7
22:5 (w-3)	16.5	206.0	15.5	35.9	34.5	35.3	131.5	11.4	22.4	1.9
DHA-22:6										

FATTY ACID COMPOSITION OF ARABIAN GULF FISH (mg/100g EDIBLE PORTION)
 ترتيب الأحماض الدهنية في (أسماك الخليج العربي (ملجرام / ١٠٠ جرام للجزء الصالح من الأعذى))

Fish Name الاسم العربي	Safi الصافي	Oom, Sardin السوم	Garfa الجرفة	Badah البفع	Zobaidy الزبيدي	Naisar النمر	Yanam البنم	Faskar الف ancor	Karari الكاراري	Sheary الشعري
(w-3)	36.0	822.5	159.2	41.3	268.5	159.3	151.5	30.2	244.1	19.6
Total w-3	84.8	3010.6	306.5	151.7	383.7	310.1	689.5	78.8	342.0	34.5
Total w-6	30.7	335.2	34.2	78.0	68.5	129.7	367.5	27.8	39.2	9.9
Ratio DHA/EPA	1.6	0.5	2.1	1.1	7.3	2.5	0.5	1.0	5.7	2.1
Ratio w-3/w-6	2.8	9.0	9.0	1.9	5.6	2.4	1.9	2.8	8.7	3.5
EPA (%)	26.1	54.4	24.4	24.3	9.6	20.8	40.4	39.7	12.5	27.0
DHA (%)	42.5	27.3	51.9	27.2	70.0	51.4	22.0	38.3	71.4	56.8

NAMES, WEIGHT AND FAT CONTENT OF FISH OF ARABIA GULF COUNTERIES

اسم ووزن ومتوى الدهون في سمك الخليج العربي

Common Local English Name	Arabic Name	Common English Name	Average total weight (g) متوسط الوزن (جرام)	Fat content of edible portion (g/100g) نسبة الدهون (جرام/١٠٠ جرام)
Saffi	الصافي	Rabbit Fish	60	0.80
Oom, Sardin	العم	Sardines	90	13.00
Garfa	الجرفة	Balk-Fin Crevalle	140	1.30
Badah	البج	Common Mojarra	185	1.10
Zobaidy	الزبادي	Malabar Cavalla	218	1.60
Naisar	النيسر	Balk-Spot Snapper	222	1.50
Yanam	الينم	Grey Sweet Lip	225	3.90
Faskar	الفسكر	Porgy	235	0.45
Karari	الكاراري	Crevalle	351	1.70
Sheary	الشعري	Orange Emperor	380	0.27
Jash	الجش	Orange Spot Trevally	400	1.50
Sikin	السكن	Cobia	450	0.70
Hamrah	الحمراء	Red Snapper	600	0.70
Beyah	البياج	Mullet	1090	1.80
Rabeeb	الريب	Golden Trevally	1150	0.66
Jarjour	الجرجور	Grey Dog Shark	1920	0.40
Kanaad	الكتعد	King Mackerel	2150	1.60
Hamour	الهمور	Greasy Grouper	2950	0.35
Rubian	الربيان	Shrimp	10	0.50
Gubbub	سرطان البحر (قبق)	Sea Crab	227	1.00

Appendix (2): IODINE CONCENTRATION IN FOODS ($\mu\text{g}/1000\text{g}$)
الملحق رقم (٢): تركيز اليود في بعض الأغذية (ميكروجرام / ١٠٠٠ جرام)

Food الغذاء	Arabic Name الاسم العربي	Mean \pm SD \pm الانحراف المعياري	Range المدى
<u>Bread group(all made from local flour)</u>			
White	خبز أبيض	105 \pm 51	(56-180)
Brown	خبز أسمر	166 \pm 74	(84-237)
French	خبز فرنجي	180 \pm 97	(81-270)
Kubz (Grocery)	خبز محلي (سعودي)	81 \pm 28	(65-110)
Kubz (Traditional)	خبز شعبي (سعودي)	66 \pm 20	(46-96)
<u>Dairy group</u>			
Cheddar Cheese in can (imported)	جبن شيدر في علب	320 \pm 180	(137-482)
Bottled cheese spread (imported)	جبن كريمة	251 \pm 142	(109-381)
Powder milk (Nido)	حليب بودر (نيدو)	76 \pm 25	(63-101)
Long life milk (Saudia)	حليب طويل الأمد (سعودي)	285 \pm 132	(150-420)
Fresh milk (local brand)	حليب طازج (سعودي)	525 \pm 215	(300-650)
Laban (local brand)	لبن محلي (سعودي)	915 \pm 211	(750-1110)
Lebneh (local brand)	لبننة محلية (سعودي)	463 \pm 172	(300-641)
<u>Egg (local)</u>			
Boiled	بيض محلى (سعودي) بيض مسلوق	373 \pm 187	(176-542)
<u>Vegetables/fruits (local)</u>			
Cucumber (from Al-Kharj)	خيار	44 \pm 15	(32-61)
Carrots (from Riyadh)	جزر	95 \pm 41	(55-140)
String beans (from Qassim)	فاصوليا خضراء	31 \pm 12	(18-41)
Bell pepper (from Riyadh)	فلفل	60 \pm 18	(42-81)
Tomatoes (from Riyadh)	طماطم	88 \pm 24	(60-121)
Watermelon (from Qassim)	جح	31 \pm 11	(19-40)
Green grapes (from Taif)	عنب أخضر	17 \pm 10	(10-31)
Dates (Naboot Saif) (from Qassim)	تمر	35 \pm 12	(23-55)
Dates (Sag'ey) (from Qassim)	تمر	38 \pm 10	(30-54)
Dates (Slateen) (from Qassim)	تمر	41 \pm 11	(30-47)
<u>Fish</u>			
Kanaad, from Arabian Gulf sea	كنعد (الخليج العربي)	760 \pm 200	(625-921)
Bayad, from Red Sea	بياض (البحر الأحمر)	685 \pm 184	(501-753)
Shaour, from Arabian Gulf sea	شعري (الخليج العربي)	733 \pm 178	(571-901)
<u>Typical mixed meal</u>			
breakfast ¹	فطار	320 \pm 153	(130-471)
Kabsa ²	كبسة (سعودية)	273 \pm 162	(110-444)

- Breakfast: Brown beans + Boiled Egg
 - Kabsa : Rice + Fried chicken + tomatoes
- Source :Al- Attas OS and Sulimani RA (1993)

CONCENTRATION OF IODINE IN DRINKS ($\mu\text{g}/1000\text{g}$)
تركيز اليود في بعض المشروبات (ميکروجرام / ١٠٠٠ جرام)

Drinks المشروبات	Arabic Name الاسم العربي	Mean \pm SD الانحراف المعياري	Range المدى
<u>Tea: (granules)</u>			أوراق الشاي
Lipton	شاي ليبتون	531 \pm 175	(364-658)
English	شاي انجليزي	272 \pm 81	(201-365)
Arabic	شاي عربي	260 \pm 87	(165-298)
Sudanese	شاي سوداني	164 \pm 84	(87-220)
Tea (liquid)	شاي (سائل)	280	(224-322)
<u>Coffee: (granules)</u>			مسحوق القهوة
Maxwell (Instant)	قهوة ماكسويل (سريعة الذوبان)	113 \pm 41	(75-147)
Maxwell (Brewed)	قهوة ماكسويل (مصفاة)	102 \pm 35	(68-142)
Nescaf'e (Instant)	قهوة نسكافيه (سريعة الذوبان)	85 \pm 31	(60-121)
Arabic (Traditional)	قهوة عربية	86 \pm 34	(55-132)
Arabian coffee (liquid)	قهوة عربية (سائلة)	116	(57-187)
<u>Soft drinks (ug/L)</u>			المشروبات الخفيفة
Pepsi	بيبسي كولا	74	(42-85)
Diet pepsi	دايت بيبسي كولا	30	(20-51)
Miranda	ميرندا	43	(38-56)
Teem	تيم	97	(65-120)
Coke	كوكاكولا	41	(30-63)

Source:Al-Atta OS and Sulimani RA (1993)

Appendix 3: Cholesterol Content in Foods
ملحق رقم (٣): نسبة الكوليسترول في بعض الأغذية

Food	Cholesterol (mg/100g) كوليسترول (ملجم / ١٠٠ جم)	الغذاء
Cereal products		منتجات الحليب
Sponge cake with fat	260	كعك إسفنجي
without fat	130	بدون دهن
Puddings		الحلويات
Cheesecake	95	كعك بالجبن
Custard, egg	100	كاسترد بالبيض
-made with powder	16	كاسترد محضره بالبودرة
Dumpling	8	زلابية
Ice cream, dairy	21	آيس كريم محضر من الحليب
-non dairy	11	آيس كريم غير محضر من الحليب
Jelly, packet, cubes	0	جيلاي ، مغلف ، مكعبات
-made with water	0	محضر بالماء
-made with milk	16	محضر بالحليب
Milk pudding	15	بوننج الحليب
Milk, milk products and egg		منتجات الحليب والبيض
Cow milk, fresh, whole	14	حليب بقري طازج (كامل الدسم)
-fresh, skimmed	2	حليب بقري طازج (خالي الدسم)
-Evaporated, whole, Un-sweetened	34	حليب بقري مبخر (كامل الدسم) غير محلى
-dried, whole	120	حليب بقري مجفف (كامل الدسم)
-dried, skimmed	18	حليب بقري مجفف (خالي الدسم)
Goat milk	-	حليب الماعز
Butter, salted	230	زبدة مملحة
Cream, single	66	كريمة (قطشه)
Cheese		أنواع الجبن
Cheddar type	70	جبنة شيدر
Edam type	72	جبنة ايدام
Cottage cheese	13	جبنة الكوتوج
Cream cheese	94	جين كريم
Processed cheese	88	جبنة مصنعة
Cheese spread	71	جبنة قابلة للدهن
Yogurt, natural	7	روب من حليب بقري
Eggs		البيض
Whole, raw	450	بيضة كاملة
White, raw	0	بياض البيض
Yolk, raw	1260	صفار البيض (المح)
Egg, boiled	450	بيض مسلوق
-fried		بيض مقلي
Egg and Cheese dishes		أطباق الجبن والبيض
Pizza, cheese and tomato	20	فطيرة البيتزا، بالجبن والطماطم
Meat		اللحم
Beef; raw, lean and fat	65	لحم بقري
-Lean only	59	لحم بقري، قليل الدسم

(تعتمد نسبة الكوليسترول على كمية الدهن
المستخدمة في القلي)

(Cholesterol content will depend
on the fat used for frying)

Food	Cholesterol (mg/100g) كوليسترول (ملجم / ١٠٠ جم)	الغذاء
-Cooked, lean and fat	82	لحم بقري مطبوخ
- Cooked,Lean only	82	لحم بقري مطبوخ، قليل الدسم
Lamb: raw, lean and fat	78	لحم الحمل
-Lean only	79	لحم الحمل، قليل الدسم
-Cooked, lean and fat	110	لحم حمل مطبوخ
- Cooked, Lean only	110	لحم الدجاج، اللحم الأبيض
Chicken: raw, light meat	69	اللحم الداكن
-dark meat	110	لجم الدجاج الأبيض، مسلوق
-boiled, light meat	80	لحم الدجاج الداكن، مسلوق
-boiled, dark meat	110	لحم الدجاج الأبيض، مشوي
-roasted, light meat	74	لحم الدجاج الداكن، مشوي
- roasted, dark meat	120	<u>الأحشاء الداخلية للحيوان</u>
<u>Offal</u>		
Brain, calf and lamb, raw	2200	مخ العجل والحمل
-calf, boiled	3100	مخ عجل مسلوق
-lamb, boiled	2200	مخ خروف مسلوق
Heart: lamb, raw	140	قلب الخروف
Kidney: lamb, raw	400	كلية الخروف
-fried	610	كبدة الخروف، مقلية
Liver: calf, raw	370	كبدة العجل
-fried	330	كبدة العجل، مقلية
Chicken, raw	380	كبدة الدجاج
-fried	350	كبدة الدجاج، مقلية
lamb, raw	430	كبدة الخروف
-fried	400	كبدة الخروف، مقلية
Tongue: lamb, raw	180	لسان الخروف
<u>Fish</u>		<u>الأسماك</u>
Cod: fresh, raw	50	سمك القد، طازج
Mackerel: raw	80	سمك الماكريل
Salmon: raw	70	سالمون طازج
-canned	90	سالمون معلب
Sardines: canned in oil		سمك سردين معلب في الزيت
-fish only	100	سمك فقط
-fish plus oil	80	سمك مع زيت
canned in tomato sauce	100	سردين معلب في صلصة الطماطم
Tuna: canned in oil	65	تونة معلبة في الزيت
<u>Crustacea</u>		<u>الأسماك القشرية</u>
Crab: fresh	100	سرطان البحر(قباب)، طازج
-canned	100	سرطان البحر، (قباب)، معلب
Prawns	200	ربيان
Oysters: raw	50	محار
<u>Fish products</u>		<u>بعض منتجات الأسماك</u>
Fish fingers, frozen	50	أصابع سمك،凍結
fried	50	أصابع سمك، مقلية

Source: Paul, A.A. and Southgate, D.A.T. (1979): *McCance and Widdowson's the Composition of Food.* 4th revised edition. HMSO, U.K.

Appendix (4): INDEX OF SCIENTIFIC NAMES OF FOODS

ملحق رقم (٤): فهرس الأسماء العلمية للأغذية

COMMON NAME الاسم الانجليزي	ARABIC NAME الاسم بالعربي	SCIENTIFIC NAME الاسم العلمي
CEREAL AND CEREAL PRODUCTS		
Barley	Shair	<i>Hordeum vulgare</i>
Corn (maize)	Dhurah	<i>Zea mays</i>
Rice	Ruz	<i>Oryza sativa</i>
Sago	Neeshah sago	<i>Ipomoea</i>
Wheat	Qamh	<i>Triticum vulgare</i>
FRUIT		
Almond, green	Lawz akhdar	<i>Prunus amygdalus</i>
Apple	Tuffah	<i>Malus sylvestris</i>
Apricot, dried	Mishmish mjafaf	<i>Prunus armeniaca</i>
Apricot, fresh	Mishmish Tazah	<i>Prunus armeniaca</i>
Banana	Moze	<i>Musa nana var.</i> <i>Kavendishi</i>
Blackberry	Ullayq (Tut)	<i>Rubus spp</i>
Cherry	Karaz	<i>Prunus avium</i>
Citron	Kibbad, Turang	<i>Citrus medica</i>
Dates	Balah	<i>Phoenix dactylifera</i>
Figs, fresh	Teen mjafaf	<i>Ficus carica</i>
Grapefruit	Grapefruit	<i>Citrus paradisi</i>
Grapes	Enab	<i>Vitis vinifera</i>
Guava	Guwafah safra	<i>Psidium guajava</i>
Lemon	Laymun	<i>Citrus limon</i>
Lemon, sweet	Laymum helou	<i>Citrus limetta</i>
Loquat	Akidinya	<i>Eriobotrya japonica</i>
Mandarin	Yusef afandi	<i>Citrus deliciosa</i>
Mango, ripe	Mango	<i>Mangifera indica</i>
Melon, sweet	Shammam	<i>Cucumis melo</i>
Mulberry	Tut aswad, Tut sahmi	<i>Morus nigra</i>
Nabk	Nabk	
Orange	Burtukal	<i>Citrus aurantium</i>
Papaya, ripe	Papaya	<i>Carica papaya</i>
Peach	Khawka	<i>Prunus persica</i>
Pear	Ingass (Khumethra)	<i>Pyrus communis</i>
Pineapple	Ananas	<i>Ananas comosus</i>
Plum	Barkook	<i>Prunus domestica</i>
Pomegranate	Rumman	<i>Punica granatum</i>
Quince	Safargal	<i>Cydonia oblonga</i>
Raspberry	Tut-el-ullayq	<i>Rubus idaeus</i>
Sapota	Chickoo	<i>Arhras sapota</i>
Strawberry	Frawlah, shulayq	<i>Fragaria chiloensis</i>
Tamarind	Tamr hindi	<i>Tamarindus indica</i>
Water melon	Battikh (jaah)	<i>Citrullus vulgaris</i>

COMMON NAME الاسم الانجليزي	ARABIC NAME الاسم بالعربي	SCIENTIFIC NAME الاسم العلمي
VEGETABLES		
Avocado	Afocado	<i>Persea americana</i>
Basil	Rayhan	<i>Ocimum basilicum</i>
Beans, broad	Ful	<i>Vicia faba</i>
Beans, green	Lubya khadra	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Beet root	Shamander	<i>Beta vulgaris</i>
Brussels sprouts	Koronb bruksel	<i>Brassica oleracea</i> <i>var. gemmifera</i>
Cabbage	Malfuf	<i>Brassica oleracea</i> <i>var. capitata</i>
Carrot	Gazar	<i>Daucus carota</i>
Cauliflower	Qarnabit	<i>Brassica oleracea</i> <i>var. botrytis</i>
Celery	Karafs	<i>Apium graveolens</i> <i>var. dulce</i>
Chard swiss	Salq	<i>Beta vulgaris</i> <i>var. cicla</i>
Chicory, common	Hindbe	<i>Cichorium intybus</i>
Chives	Qurrat asbani (Banger)	<i>Allium scheonoprasum</i>
Coriander	Kuzbarah	<i>Coriandrum sativum</i>
Cucumber	Khiyar	<i>Cucumis sativus</i>
Dandelion greens	Hindbe barri	<i>Taraxacum officinale</i>
Egg plant (Aubergine)	Badhinjan	<i>Solanum melongena</i>
Fenugreek	Helba	<i>Trigonella foenum-graecum</i>
Garlic bulbs	Thum	<i>Allium sativum</i>
Grape leaves	Warak enab	<i>Vitis vinifera</i>
Leek	Bassal	<i>Allium porrum</i>
Lettuce	Khass	<i>Lactuca sativa</i> <i>var. longifolia</i>
Mint	Na Na	<i>Mentha spp</i>
Okra	Bamyah	<i>Hibiscus esculentus</i>
Olive	Zaytun aswad	<i>Olea europaea</i>
Onion	Bassal	<i>Allium cepa</i>
Parsley, curly	Bagdunes	<i>Petroselinum crispum</i>
Peas garden	Bazzelah	<i>Pisum sativum</i>
Pepper	Fulful	<i>Capsicum frutescens</i>
Potato, white	Batatah	<i>Solanum tuberosum</i>
Pumpkin	Qar' maghrabi (Pouper)	<i>Cucurbita pepo</i>
Purslane	Baklah	<i>Portulaca oleracea</i>
Radish	Fugl ahmer	<i>Raphanus sativus</i>
Spinach	Sabanekh	<i>Spinacia oleracea</i>
Squash, summer	Kusa	<i>Cucurbita pepo vars.</i>
Sugar beet	Kassab sukkar	<i>Beta vulgaris</i> <i>var. ropa</i>
Sweet potato, pale	Batatah hulwah	<i>Ipomoea batatas</i>
Thyme	Zatar farisi	<i>Thymus spp</i>
Tomato	Tamatem	<i>Lycopersicum esculentum</i>
Turnip	Lift	<i>Brassica campestris</i> <i>var. rapa</i>

COMMON NAME الاسم الانجليزي	ARABIC NAME الاسم بالعربي	SCIENTIFIC NAME الاسم العلمي
Sweet potato, pale	Batatah hulwah	<i>Ipomoea batatas</i>
Thyme	Zatar farisi	<i>Thymus spp</i>
Tomato	Tamatem	<i>Lycopersicum esculentum</i>
Turnip	Lift	<i>Brassica campestris var. rapa</i>
LEGUMES		
Beans, broad (horse)dry	Ful nashef	<i>Vicia faba</i>
Beans, fresh (common)	Lubya nashef (Fasulyah nashef)	<i>Phaseolus vulgaris</i>
Black-eyed beans	Lobia'	
Chick pea	Himmos (Nekhee)	<i>Cicer arietinum</i>
Cowpea	Lubya baladi	<i>Vigna sinensis</i>
Lentils	Adas	<i>Lens esculenta</i>
Mungo bean	Mash	<i>Vigna mungo</i>
NUTS AND SEEDS		
Acorn	Ballut	<i>Quercus spp.</i>
Almonds	Lawz	<i>Prunus amygdalus</i>
Cashew nuts	Habb baladher (Kashew)	<i>Anacardium occidentale</i>
Chestnut	Kastana	<i>Castanea sativa</i>
Coconut	Gawz-el-hind	<i>Cocos nucifera</i>
Hazel nut	Bunduq	<i>Corylus colurna</i>
Peanut (ground nut)	Ful sudani	<i>Arachis hypogaea</i>
Pine nuts	Sanawber	<i>Pinus pinea</i>
Pistachio nuts	Fustuk halabi	<i>Pistacia vera</i>
Pumpkin seed	Bzr qar'-magabi	<i>Cucurbita spp.</i>
Roasted hulled chick peas	Bzr el-himus	<i>Cicer arietium</i>
Salted pistachio nuts	Fustuk halabi mumalah	<i>Pistacia vera</i>
Sesame seed	Simsim	<i>Sesamum orientale</i>
Sunflower seed	Bzr abbad el-shams	<i>Helianthus annuus</i>
Walnut	Gawz	<i>Fuglan regia</i>
Water melon seeds	Bzr battikh	<i>Citrullus vulgaris</i>
FISH		
Crab	Saratan el-Bahar (Kabaked)	<i>Portunus pelagicus</i>
Hammam	Blackbanded Trevally	<i>Seriolinea nigrofasciata</i>
Hamour	Grouper	<i>Epinephelus suillus</i>
Kanad	Narrow-barred Spanish	<i>Scomberomorus commerson</i>
Maid	Mackerel Diamond Mullet	<i>Liza alata</i>

COMMON NAME الاسم الانجليزي	ARABIC NAME الاسم بالعربي	SCIENTIFIC NAME الاسم العلمي
Qurqufan	Haffara Bream	<i>Rhabdosorgus haffara</i>
Safai	Pearlspotted Rabbitfish	<i>Siganus canaliculatus</i>
Shari	Sporgled Emperor	<i>Lethrinus nebulosus</i>
Yanam	Grey Grunt	<i>Plectorhinchus sordidus</i>
Shrimp	Rebian	<i>Penaeus Latisulcatus,</i> <i>and Metapenaeus. sp.</i>
SPICES AND CONDIMENTS		
Cardamom, dried seed	Hab el hal	<i>Elettaria cardamomum</i>
Chillies, dry	Fulful har jaaf	<i>Capsicum annuum</i>
Cinnamon bark	Qirfah	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
Cloves, dry	Qurunfil jaaf	<i>Eugenia caryophyllata</i>
Cumin, seeds	Kamun	<i>Cuminum cyminum</i>
Ginger, fresh	Zangabil	<i>Zingiber officinale</i>
Ginger root, Mace	Gedder El-Zangabil	<i>Zingiber officinale</i>
Mace	Bisbare besbasah	<i>Myristica fragrans</i>
Nutmag	Gawz ek tib	<i>Myristica fragrans</i>
Pepper, dry	Fulful aswad	<i>Piper nigrum</i>
Saffron	Zaffaran	
Tumeric	Kurkum	<i>Curcuma domestica</i>

تقدير

ان معرفة محتوى الأغذية من العناصر الغذائية من الأمور الهامة لكل شخص يعمل في مجال الغذاء والتغذية وكذلك المهتمين بمعرفة القيمة الغذائية للأطعمة المستهلكة في مملكة البحرين. بالإضافة الى ذلك فأن مثل هذه المعلومات أساسية للعديد من البحوث والدراسات التي تتطرق الى الإستهلاك الغذائي وتحطيط الوجبات الغذائية والتوعية الغذائية للجمهور والتشريعات الغذائية للأطعمة المستهلكة.

ويقدم هذا الكتاب معلومات فريدة في التركيب الغذائي للأطعمة السائدة المستهلكة في مملكة البحرين وقد تم تقسيم المعلومات الى ثلاثة أجزاء رئيسية كالتالي:

- ❖ تركيب الأغذية الشائعة في البحرين والتي تم تقسيمها الى ١٥ مجموعة من الأغذية
- ❖ تركيب الأكلات الشعبية الشائعة في البحرين
- ❖ تركيب الأغذية المحلية الشائعة في البحرين

ولقد تم جمع المعلومات المتوفرة في هذا الكتاب عن طريق الدراسات والبحوث المنشورة وغير المنشورة، التحليل الكيميائي للأغذية والتحليل الحسابي للأغذية بإستخدام برامج خاصة.

نأمل أن يسد هذا الكتاب جانباً هاماً من جوانب المعرفة الغذائية وأن يكون مرجعاً للجهات والأفراد والمهتمين بشؤون الغذاء والتغذية في مملكة البحرين.

والله ولي التوفيق ، ،

أ.د. عبد الرحمن مصيقر

رئيس المركز العربي للتغذية

الحتويات

الصفحة

٤ تقدیم.....	-
٥ المقدمة.....	-
- الجزء الأول: تركيب الأغذية		
١١ الحبوب ومنتجاتها.....	-
١٧ الخبز ومنتجاته.....	-
١٩ الفواكه.....	-
٢٢ الخضروات.....	-
٣٢ البقوليات.....	-
٣٣ المكسرات والبذور.....	-
٣٨ اللحوم والدواجن والبيض.....	-
٤٢ السمك.....	-
٤٦ الحليب ومنتجات الألبان.....	-
٥٠ الدهون والزيوت.....	-
٥٢ الأعشاب والبهارات.....	-
٥٨ المشروبات.....	-
٦٤ الأطعمة السريعة المحلية.....	-
٦٦ الأطعمة السريعة الغربية.....	-
٦٨ متفرقات.....	-
- الجزء الثاني: تركيب الأكلات الشائعة في البحرين		
٧٠ العجز الثالث: المحتوى التقريري، العناصر المعدنية، السيترولات والأحماض الدهنية في الأغذية	-
٨٣ المحلية الشائعة في البحرين	-
- المراجع		
١٢٥	-
١٢٩ الملاحق	-
١٣٠ تركيز الأحماض الدهنية في أسماك الخليج العربي	-
١٣٥ تركيز اليود في بعض الأغذية والمشروبات	-
١٣٧ نسبة الكوليسترول في بعض الأغذية	-
١٣٩ فهرس الأسماء العلمية للأغذية	-

- رقم الناشر الدولي (ISBN) : 978-99901-15-71-0
- رقم الإيداع في إدارة المكتبات العامة (مملكة البحرين) : د.ع 8857 / 2010 م

© حقوق الطبع محفوظة للمركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين.

- جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة وغير مسموح بطبع أي جزء من أجزاء هذا الكتاب أو خزنه في أي نظام لخزن المعلومات واسترجاعها، أو نقله على آية هيئة وبأية وسيلة سواء كانت الكترونية أو شرائط ممغنطة أو ميكانيكية، أو استنساخاً، أو غيرها إلا بإذن كتابي من المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين.

المركز العربي للتغذية

ص.ب ٢٦٩٢٢

المنامة - البحرين

هاتف: ٠٠٩٧٣-١٧٣٤٣٤٦٠

فاكس: ٠٠٩٧٣-١٧٣٤٦٣٣٩

- الطباعة والصف: فاطمة علي إسماعيل، خلود أبو قيس، سمية عبدالقادر،
وليد السيد مرتضى الكوهجي

التوزيع في جميع الدول العربية:

دار القلم للنشر والتوزيع

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

ص.ب ١٨١٧

هاتف: ٠٠٩٧١٤-٣٩٣٠٤٣٠

فاكس: ٠٠٩٧١٤-٣٩٣٠٤٠٨



جدول تركيب الأغذية الشائعة في مملكة البحرين

(القيمة الغذائية للأغذية والأكلات المستهلكة في مملكة البحرين)

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر
أستاذ التغذية
عمادة البحث العلمي - جامعة البحرين
رئيس المركز العربي للتغذية
المنامة - مملكة البحرين

الطبعة الأولى، ٢٠١١
المركز العربي للتغذية - مملكة البحرين



جدول تركيب الأغذية الشائعة في مملكة البحرين

(القيمة الغذائية للأغذية والأكلات المستهلكة في مملكة البحرين)

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

