



با طراوت باشید

شیر کم چرب

۸۰۰ سی سی نایلون



شیر کم چرب پاستوریزه

وزن: ۸۰۰ سی سی
چربی: ۱/۳ درصد
بهترین زمان مصرف: ۳ روز پس از تولید
نوع ظرف: نایلون
بسته بندی: کیسه ۱۵ عددی

۱۲۵ کیلوکالری	انرژی
۸۹۵ گرم	قند
۳۲۵ گرم	چربی
۰/۳ گرم	نمک
۰/۰۸ گرم	اسیدهای چرب ترانس

زیاد ● متوسط ● اندک ●



جدول ارزش غذایی یک لیوان شیر پاستوریزه کم چرب
(۲۵۰ میلی لیتر) طراوت:



خامه صبحانه

۲ کیلویی



خامه صبحانه فله ای

وزن: ۲ کیلوگرم
چربی: ۳۰ درصد
نوع ظرف: دبه پلی اتیلن

انرژی	۵۹۴ کیلوکالری
قند	۰/۴ گرم
چربی	۶ گرم
نمک	۰/۰۲ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۸ گرم

زیاد

متوسط

اندک



جدول ارزش غذایی هر قاشق خامه صبحانه (۲۰ گرم)
طراوت:



دوغ ساده

۲۵۰ سی سی بطری



دوغ ساده با طعم نعنا

وزن: ۲۵۰ سی سی

چربی: --

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: بطری پت

بسته بندی: شیرینگ ۱۵ عددی

انرژی	۸۵ کیلوکالری
قند	۳/۵ گرم
چربی	۳/۵ گرم
نمک	۱/۴۵ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۲ گرم

● اندک ● متوسط ● زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ گرمادیده بدون گاز
(۲۵۰ میلی لیتر) طراوت:



دوغ ساده

۸۰۰ سی سی نایلون



دوغ ساده با طعم نعنا

وزن: ۸۰۰ سی سی

چربی: -

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: نایلون

بسته بندی: کیسه ۱۵ عددی

۸۵ کیلوکالری	انرژی
۳/۵ گرم	قند
۳/۵ گرم	چربی
۱/۴۵ گرم	نمک
۰/۱۲ گرم	اسیدهای چرب ترانس

زیاد

متوسط

اندک



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ گرمادیده بدون گاز
(۲۵۰ میلی لیتر) طراوت:



دوغ ساده

۱۵۰۰ سی سی بطری



دوغ ساده با طعم نعنا

وزن: ۱۵۰۰ سی سی

چربی: -

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: بطری پت

بسته بندی: شیرینگ ۶ عددی

۸۵ کیلوکالری	انرژی
۳/۵ گرم	قند
۳/۵ گرم	چربی
۱/۴۵ گرم	نمک
۰/۱۲ گرم	اسیدهای چرب ترانس

زیاد

متوسط

اندک



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ گرمادیده بدون گاز
(۲۵۰ میلی لیتر) طراوت:



دوغ سبزیجات

۲۵۰ سی سی بطری



دوغ سبزیجات

وزن: ۲۵۰ سی سی

چربی: -

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: بطری پت

بسته بندی: شیرینگ ۱۵ عددی

انرژی	۱۰۰ کیلوکالری
قند	۳/۵ گرم
چربی	۵ گرم
نمک	۱/۴۸ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۳ گرم

زیاد

متوسط

اندک



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ سنتی (۲۵۰ میلی لیتر)

طراوت



دوغ سبزیجات

۴۰۰ سی سی بطری



دوغ سبزیجات

وزن: ۴۰۰ سی سی

چربی: -

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: بطری پت

بسته بندی: شیرینگ ۱۵ عددی

انرژی	۱۰۰ کیلوکالری
قند	۳/۵ گرم
چربی	۵ گرم
نمک	۱/۴۸ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۳ گرم



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ سنتی (۲۵۰ میلی لیتر)

طراوت

اندک متوسط زیاد



دوغ سبزیجات

۱۵۰۰ سی سی بطری



دوغ سبزیجات

وزن: ۱۵۰۰ سی سی

چربی: -

بهترین زمان مصرف: ۲۵ روز پس از تولید

نوع ظرف: بطری پت

بسته بندی: شیرینگ ۶ عددی

انرژی	۱۰۰ کیلوکالری
قند	۳/۵ گرم
چربی	۵ گرم
نمک	۱/۴۸ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۳ گرم

زیاد

متوسط

اندک



جدول ارزش غذایی هر لیوان دوغ سنتی (۲۵۰ میلی لیتر)

طراوت



ماست پرچرب

۱۰۰ گرمی لیوانی



ماست پرچرب تازه

وزن: ۱۰۰ گرم
چربی: ۳ درصد
بهترین زمان مصرف: ۲۰ روز پس از تولید
نوع ظرف: لیوان پلی استایرن
بسته بندی: کارتن ۱۰۰ عددی

۱۲۰ کیلوکالری	انرژی
۴/۴ گرم	قند
۶ گرم	چربی
۰/۶ گرم	نمک
۰/۱۲ گرم	اسیدهای چرب ترانس

زیاد ● اندک ● متوسط ●



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست پاستوریزه پرچرب
(۲۰۰ گرم) طراوت



ماست موسیر

۱۰۰ گرمی لیوانی



ماست موسیر پرچرب

وزن: ۱۰۰ گرم
چربی: ۵ درصد
بهترین زمان مصرف: ۲۰ روز پس از تولید
نوع ظرف: لیوان پلی استایرن
بسته بندی: کارتن ۱۰۰ عددی

انرژی	۱۶۸ کیلوکالری
قند	۴/۴۲ گرم
چربی	۱۰ گرم
نمک	۱/۳ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۸ گرم

● اندک ● متوسط ● زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست چکیده موسیر دار
(۲۵۰ گرم) طراوت



ماست پرچرب

۱۰ کیلوپی



ماست پرچرب تازه فله ای

وزن: ۱۰ کیلوگرم
چربی: ۳ درصد
نوع ظرف: سطل پلی اتیلن
بسته بندی: -

انرژی	۱۲۰ کیلوکالری
قند	۴/۴ گرم
چربی	۶ گرم
نمک	۰/۶ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۲ گرم

اندک متوسط زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست پاستوریزه پرچرب
(۲۰۰ گرم) طراوت



ماست همزده

۱۰ کیلویی



ماست همزده فله ای

وزن: ۱۰ کیلوگرم

چربی: ۵ درصد

بهترین زمان مصرف: ۲۰ روز پس از تولید

نوع ظرف: سطل پلی اتیلن

بسته بندی: -

انرژی	۱۷۴ کیلوکالری
قند	۵ گرم
چربی	۱۱/۲۵ گرم
نمک	۱/۳۵ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۲ گرم

● اندک
 ● متوسط
 ● زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست همزده پرچرب
(۲۲۵ گرم) طراوت



ماست موسیر

۱۰ کیلویی



ماست موسیر فله ای

وزن: ۱۰ کیلوگرم

چربی: ۵ درصد

بهترین زمان مصرف: - روز پس از تولید

نوع ظرف: سطل پلی اتیلن

بسته بندی: -

انرژی	۱۶۸ کیلوکالری
قند	۴/۴۲ گرم
چربی	۱۰ گرم
نمک	۱/۳ گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰/۱۸ گرم

اندک متوسط زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست چکیده موسیر دار
(۲۵۰ گرم) طراوت



ماست چکیده

۱۰ کیلویی



ماست چکیده فله ای

وزن: ۱۰ کیلوگرم
چربی: ۷ درصد
نوع ظرف: سطل پلی اتیلن
بسته بندی: -

۲۲۴ کیلوکالری	انرژی
۸/۴۲ گرم	قند
۱۳/۸ گرم	چربی
۱/۱۶ گرم	نمک
۰/۳۸ گرم	اسیدهای چرب ترانس

● اندک
 ● متوسط
 ● زیاد



جدول ارزش غذایی هر لیوان ماست چکیده پرچرب
(۲۵۰ گرم) طراوت