

אפשרויות נוספות לגיוון

| קטגוריה | פריט מזון | ערכים תזונתיים ל-100 גרם מזון | | | | | | | | עלות בשר לק"ג/מארז | גודל מנה לפי קבוצות מזון |
|-------------|--|-------------------------------|-----------|----------------|----------------|------------|--------------|---------------------|------------|---------------------------|--------------------------|
| | | אנרגיה (קק"ל) | שומן (ג') | שומן רווי (ג') | כולסטרול (מ"ג) | חלבון (ג') | פחמימות (ג') | סיבים תזונתיים (ג') | נתרן (מ"ג) | | |
| ירקות | נשנושי גזר בייבי | 35 | 0 | 0 | 0 | 1.1 | 10.5 | 3.2 | 40 | 9 יחידות (70 גרם) | 23.6 |
| | עגבניות שרי | 18 | 0 | 0 | 0 | 0.9 | 3.9 | 1.2 | 5 | 9 יחידות (135 גרם) | 7.3 |
| | פלפלים בייבי (ערך תזונתי לפלפל רגיל) | 23 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 6.0 | 1.5 | 3 | 3 יחידות (50 גרם) | 20.0 |
| פירות טריים | מלפפונים בייבי (ערך תזונתי למלפפון רגיל) | 15 | 0 | 0 | 0 | 0.7 | 3.6 | 0.5 | 2 | 6 יחידות (150 גרם) | 18.0 |
| | אגס | 58 | 0.1 | 0 | 0 | 0.4 | 15.5 | 3.1 | 1 | 1 קטן (90 גרם) | 7.2 |
| | תפוח עץ אדום | 52 | 0.2 | 0 | 0 | 0.3 | 13.8 | 2.4 | 1 | 1 קטן (130 גרם) | 7.0 |
| | שזיף אדום | 46 | 0.3 | 0 | 0 | 0.7 | 11.4 | 1.4 | 2 | 1 בינוני (110 גרם) | 11.0 |
| | בננה | 89 | 0.3 | 0.1 | 0 | 1.1 | 22.8 | 2.6 | 1 | 1 בינונית (110 גרם) | 7.0 |
| | תות שדה | 32 | 0.3 | 0 | 0 | 0.7 | 7.7 | 2 | 1 | 5 בינונים (100 גרם) | 30.0 |
| | תמר מג'הול | 268 | 0.4 | 0 | 0 | 2.0 | 64.0 | 6.0 | 0 | 1 יחידות (25 גרם) | 29.2 |
| פירות יבשים | משמש מיובש | 241 | 0.5 | 0 | 0 | 3.4 | 62.6 | 7.3 | 10 | 3 יחידות (25 גרם) | 40.2 |
| | שזיף מיובש | 240 | 0.4 | 0.1 | 0 | 2.2 | 63.9 | 7.1 | 2 | 2 יחידות (25 גרם) | 30.8 |
| | צימוקים לבנים | 302 | 0.5 | 0.2 | 0 | 3.4 | 79.5 | 4.0 | 12 | 1 כף (20 גרם) | 32.0 |
| | לחם חיטה מלאה | 263 | 3.7 | 1.0 | 0 | 11.0 | 46.5 | 7.1 | 358 | 1 פרוסה (30 גרם) | 15.0 לכיכר |
| דגניים | לחם שיפון | 209 | 3.3 | | 0 | 10.4 | 34.3 | 10.2 | 600 | 1 פרוסה (30 גרם) | 15.0 לכיכר (750 גרם) |
| | לחם אחיד | 237 | 2.3 | 1.0 | 0 | 8.7 | 45.3 | 5.1 | 480 | 1 פרוסה (30 גרם) | 7.5 לכיכר (750 גרם) |
| | פריכיות אורז מלא | 363 | 2.8 | 0.7 | 0 | 7.8 | 76.5 | 5.2 | 260 | 2 פריכיות (16 גרם) | 4.8 למארז (100 ג') |
| | קרקר חיטה מלאה | 364 | 6.4 | 2.7 | 0 | 12.0 | 63.7 | 12.3 | 573 | 2 קרקרים (20 גרם) | 25.8 למארז של ק"ג |
| | קרקר רגיל | 447 | 13.7 | 4.4 | | 10.0 | 71 | | 800 | 2 קרקרים (20 גרם) | 28.2 למארז של ק"ג |
| | ברנפלקס | 286 | 2.4 | 0.7 | 0 | 10.8 | 79.4 | 23.8 | 468 | חצי כוס חד פעמית (30 גרם) | 27.8 לאריזה (750 ג') |
| | טחינה גולמית שומשום מלא | 670 | 58 | 10 | 0 | 24 | 13 | 8 | 140 | 1 כפית (5 גרם) | 13.7 למארז (חצי ק"ג) |
| | חמאת בוטנים | 595 | 54 | 10 | 0 | 22 | 20 | 7.0 | 10 | 1 כפית (10 גרם) | 29.9 לאריזה (1 ק"ג) |
| ממרחים | ממרח תמרים | 274 | 0.3 | 0 | 0 | 2.6 | 65 | 5.8 | 3 | 1 כפית (20 גרם) | 5.9 לאריזה (450 ג') |
| | גבינה לבנה 5% | 100 | 5 | 3.0 | 15 | 9.5 | 4.3 | | 240 | 2 כפות (100 גרם) | 10.7 לגביע (חצי ק"ג) |
| | גבינה לבנה 3% | 82 | 3 | 1.8 | 9 | 9.5 | 4.3 | | 240 | 2 כפות (100 גרם) | 11.1 לגביע (חצי ק"ג) |
| | שקד טבעי | 640 | 54.0 | 4.0 | 0 | 19.0 | 19.5 | 2.6 | 1 | 7 יחידות (8 גרם) | 70.0 |
| משקאות | אגוז מלך טבעי | 654 | 65.0 | 6.0 | 0 | 15.0 | 7.0 | 7.0 | 2 | 3 חצאים (8 גרם) | 75.0 |
| | חלב 3% | 58 | 3 | 1.8 | 9.0 | 3.3 | 4.6 | | 50 | כוס (200 מ"ל) | 11.4 לקרטון (2 ליטר) |
| | משקה סויה עמיד | 43 | 1.6 | 0.3 | 0 | 3.3 | 3.3 | 1.0 | 60 | כוס (200 מ"ל) | 10.7 לקרטון (1 ליטר) |
| | יוגורט 4.5% בכד** | 68 | 4.5 | 2.7 | 13.5 | 3.3 | 3.5 | | 50 | 3/4 כוס (150 מ"ל) | 15.2 לכד (1.5 ליטר) |
| | יוגורט 3% מארז 8 יחידות | 63 | 3.0 | 2.0 | 9.0 | 4.6 | 4.3 | | 90 | גביע אישי (150 גרם) | 14.8 למארז של 8 יח' |

ניתן לצמצם עלויות על ידי קניית ירקות בגודלם הרגיל וחיתוכם באופן עצמאי. יוגורט 3% עדיף מבחינת אחוזי השומן, אך אינו נמכר במארז משפחתי ולכן יקר יותר. מחיר לירקות ולפירות לפי מחיר ממוצע שנתי ברשתות השיווק. גודל מנה - מייצג גודל מקובל לפי קבוצות המזון, אך אינו משקף בהכרח גודל מנה נאכל על ידי אדם מסוים.