

◁ ΔΝΪΣ·◁ΪΣ·Δ^Λ



◁ Λβ^{||}◁ΪΡΣ·Δ^Ϸ ◁Ν^{||}Ρ^{||}Δ^Δ

◁ Δ^Δ Σ·◁ΪΡ^{||}◁ΪΣ^{||}

- ◁Ν^{||}Ρ^{||}Δ^Δ
- Σ·Λ
- Ϊ^{||}Δ^{||}◁ΪΣ^{||}

◁ Δ^{||}Ν^{||}◁ΪΣ·Δ^Λ

◁ ΛΔ^{||}Σ·Δ^Ϸ ◁ Λ^{||}Δ^{||}◁ΪΣ·Δ^Ϸ ◁ Λ^{||}Λ^{||}Ν^{||}Σ·Δ^Ϸ ◁ Λ^{||}Ρ^{||}◁ΪΣ·Δ^Ϸ ◁ Δ^{||}Σ·Δ^{||} ◁ Γ^{||}Σ^{||} ◁ Ϊ^{||}Ρ^{||}Δ^{||}Σ^{||} ◁ Λ^{||}β^{||}Δ^{||} ◁ Δ^{||}Σ·Δ^{||} ◁ Ρ^{||} Ϊ^{||}Δ^{||}◁ΪΣ·Δ^{||} Σ·Λ^{||}Σ^{||}

Δ^{||}Ρ^{||}Δ^{||} ◁ ΔΝΪΣ·◁Ϊ



፲፯፻፳፻

Speckled Trout
 Truite mouchetée
 Mâsimâkus
Salvelinus fontinalis

፳፻ ልጅ ስጦት

፻፲፯ 230 g ደግሞ ፲፻ 8 oz (፳፻ ስጦት፣ ፳፻፲፯ ፳፻ ስጦት-፳፻)

፳፻ ልጅ ስጦት

% ፳፻ ልጅ ስጦት ስጦት-፳፻ ስጦት ስጦት

፳፻ ልጅ ስጦት (g)

44

72%

፳፻ ልጅ D (IU)

345

173%

፳፻ ልጅ (mg)

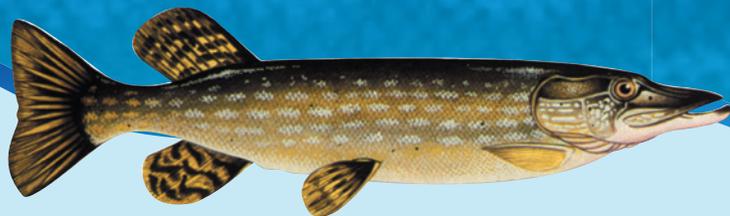
0.12

236%

፳፻-፳፻ ልጅ (EPA+DHA) (mg)

544

84%



ገፍፍ

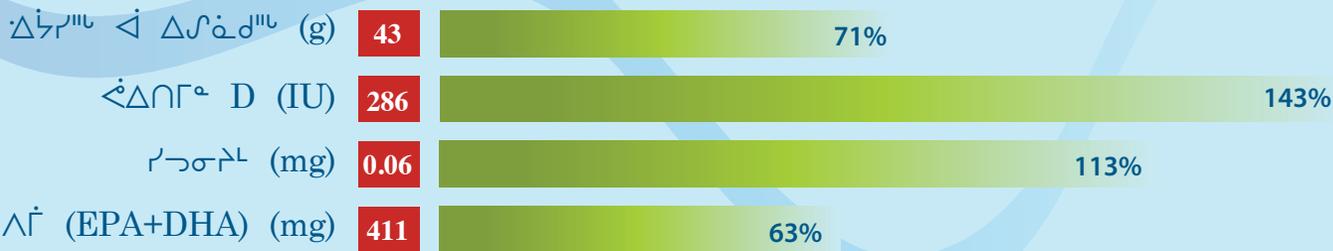
Northern Pike
Grand brochet
Chinushâu
Esox lucius

ፈጠራ ገገገጫ

ገፍፍ 230 g ደኅ ሊኔ 8 oz (ፈጠራ ገገገጫ, ፈጠራ ገገገጫ ገገገጫ)

ፈጠራ ገገገጫ

% ፈጠራ ገገገጫ ገገገጫ ገገገጫ ገገገጫ



◁ ΔΝΪΣ·◁ΪΣ·Δ



δρΛ^ς ς<

◁ ΔΤ Σ·◁ΪΣ·◁ΪΣ

- 500 ml (2 ΓΣ·◁Ρ^α) ◁ ς ΛΪΣ·◁ΡΣ·Δ^ς δρΛ^ς
- 1 ◁Λ^Ϊ ◁ Δ^ςΛ^ς Δ^ςΡ^α
- 2 ◁ Γ^ςΛ^ς Λ^ς◁Ν^ς ◁ ς ΛΪΣ·◁ΡΣ·Δ^ς
- 250 ml (1 ΓΣ·◁Ρ^α) ΪΪΣ·◁Δ
- 1.5 L (6 ΓΣ·◁Ρ^α) Σ^ς
- 30 ml (2 ◁Γ^ς·◁^α) ◁^ς Λ^ς
- Ϊ^ςΔ^ςΡ^α ς^ς <<^ς

◁ Δ^ς◁Σ·Δ

Ϊ ΛΪΣ·◁ Δ^α Σ^ς Γ^ς ◁ ΓΣ·ΛΝ^ς Δ^ςΡ^α ς^ς ◁ ς ΓΣ·Ρ^α◁Σ^ς, ◁^ς Λ^ς 2 ΓΣ·◁Ρ^α Ϊ Δ^ςΛ^ς Δ^ς◁^ς Ϊ ΛΪΣ·◁Ρ^α Δ^α Δ^ςΡ^α Ϊ Λ^ςΛΝ^ς ς^ς Λ^ς◁Ν^ς ◁ Γ^ςΛ^ς ◁^ςΡ^α Ϊ Ϊ^ς◁Ρ^α Δ^α Δ^ςΡ^α ◁^ς Λ^ςΛ^ς ς^ς Ϊ ς^ςΔ^ςΛ^ςΔ^ς Δ^α Σ^ςΛ^ς Γ^ς ◁Λ^ς Ϊ ΝΡ^ς Δ^α Σ^ς ◁^ς Ϊ Ϊ^ς Δ^ς◁^ςΡ^α Ϊ ς^ςΔ^ςΛ^ςΔ^ςΛ^ς Λ^ς◁Ν^ς; Ϊ Δ^ς◁^ςΔ^ς Ν^ς ΓΣ·Δ^ς Ϊ Σ^ςΡ^α◁^ς Σ^ςΛ^ς ◁ ◁^ςΛ^ςΔ^ς ς^ς Ϊ ΛΣ·Λ^ςΔ^ςΛ^ς Ϊ^ςΔ^ς◁^ς ς^ς <<^ς Ϊ Δ^ς◁^ςΛ^ς Δ^ςΛ^ς ς^ς Ϊ Δ^ς◁^ςΔ^ςΔ^ς 40 ΓΣ·Δ^ς ς^ς Ϊ Δ^ς◁^ςΔ^ς Δ^α ς^ς ◁Λ^ς Ϊ Λ^ςΡ^α◁^ς Δ^ς◁^ςΔ^ς Λ^ς◁Ν^ς ◁^ς Ϊ Δ^ςΛ^ς Δ^α Δ^ς ς^ς Δ^ςΔ^ς Ρ^α◁^ς Λ^ςΡ^α◁^ς Δ^ς◁^ςΔ^ς Λ^ς◁Ν^ς ς^ς Ϊ Δ^ς◁^ςΔ^ςΔ^ς 5 ΓΣ·Δ^ς Ϊ Δ^ς◁^ςΔ^ς Ϊ ς^ςΔ^ςΛ^ςΔ^ς Δ^ς ΓΣ·◁Ρ^α Ϊ^ςΔ^ςΔ^ς

◁Δ^ς 4 Λ^ςΔ^ς 6 ◁◁^ςΡ^α Ϊ Δ^ςΛ^ςΔ^ς

Ν^ςΛ^ς ◁ Δ^ς◁Σ·◁ΪΣ·Δ

אֲדָמִים וְדָגֵי מַיִם אֲחֵרִים בְּרִבְנוֹת הַמַּיִם בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל

2: מַיִם מְלֻחִים וְדָגֵי מַיִם אֲחֵרִים

מַיִם מְלֻחִים וְדָגֵי מַיִם אֲחֵרִים

	אֲדָמִים 500 mm (20 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים 300 mm (12 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים (round whitefish) 300 mm (12 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים 300 mm (12 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים 400 mm (16 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים 400 mm (16 רֶגְלִים)
	אֲדָמִים 250 mm (10 רֶגְלִים)



	אֲדָמִים
	אֲדָמִים
	אֲדָמִים
	אֲדָמִים
	אֲדָמִים

