

### ביילאגע א: סך הכל טוישונגען

#### מאלצייט באשטאנדטיילן

טוישונגען צו סטאנדארטע שפראך פון "עסנווארג" באשטאנדטיילן צו "מאלצייט" באשטאנדטיילן.

#### גרענס/ברויט

עסנווארג פראדוקט	יעצטיגע פארלאנג	איבערגעמאכטע פארלאנג
פרישטאג סיריעלס	קען נישט ענטהאלטן מער ווי 6 גראם <b>סך הכל צוקער</b> פער טרוקענע אונס.	קען נישט ענטהאלטן מער ווי 6 גראם <b>סך הכל צוגעלייגטע צוקער</b> פער טרוקענע אונס.

#### פלייש/פלייש ערזעצונגען

טוישונגען רעפערענסעס צו "טרוקענע באנדלעך און ארבעס (לעגיומס)" צו "באנדלעך, ארבעס, און לענטילס".

עסנווארג פראדוקט	יעצטיגע פארלאנג	איבערגעמאכטע פארלאנג
יאגורט	קען נישט ענטהאלטן מער ווי 23 גראם <b>סך הכל צוקער</b> פער 6 טרוקענע אונסעס.	קען נישט ענטהאלטן מער ווי 12 גראם <b>סך הכל צוגעלייגטע צוקער</b> פער 6 טרוקענע אונסעס.
ניסלעך און קערנדלעך	ניס און קערנדלעך קענען נישט אויסמאכן <b>מער ווי האלב</b> פון די פלייש ערזאץ פאדערונג פאר פרישטאג, מיטאג, און נאכטמאל.	ניס און קערנדלעך קענען יא אויסמאכן <b>די גאנצע</b> פלייש ערזאץ פאדערונג פאר פרישטאג, מיטאג, און נאכטמאל.

#### מילך ערזעצונגען

טוישט וויטאמין A און וויטאמין D איינהייטן פון מעסטן פאר פליסיגע מילך ערזעצונגען. די סומע וויטאמין A און וויטאמין D פארלאנגט אין פליסיגע מילך ערזעצונגען טוישט זיך נישט; בלויז די איינהייט פון מעסטן האט זיך געטוישט נאכצוקומען די עסן און דראג אדמיניסטראציע (Food and Drug Administration, FDA) פארלאנגען צו לייגן לעיבלס.

נטוריענט	יעצטיגע פארלאנג פער 8 אונס גלאז	איבערגעמאכטע פארלאנג פער 8 אונס גלאז
קאלציום	276 מג*	276 מג*
פראטעין	8 גראם*	8 גראם*
וויטאמין A	500 IU*	150 מקג* רעטינאל אקטיוויטעט גלייכקייטן (retinol activity equivalents, RAE)
וויטאמין D	100 IU*	2.5 מקג*
מאגניזיום	24 מג*	24 מג*
פאספאָרעס	222 מג*	222 מג*
פאטאסיום	349 מג*	349 מג*
ריבאפלעוויין	0.44 מג*	0.44 מג*
וויטאמין B-12	1.1 מקג*	1.1 מקג*

\*מג = מיליגראם; ג-גראם; IU = אינטערנאציאנאלע יוניטס; מקג = מיקראגראם.

#### טריבעל קאמיוניטיס

פאסיליטעטן וואס סערווירן מערסטנס אמעריקאנער אינדיאנער אדער אלאסקע נעיטיוו מיטגלידער קענען ערזעצן גרינצייג צו נאכקומען די גרענס פארלאנג.