



קריספיות חטה: ערכים תזונתיים

ערכים תזונתיים	
ל-100 גרם	
ליחידה	
אנרגיה (קלוריות)	
חלבון (גר')	
0.5	
שומן (גר')	
2.0	
0.1	
פחמימות (גר')	
77.8	
3.9	
סיבים תזונתיים (גר')	
5.6	
0.28	
כולסטרול (%)	
0	
0	
נתרן (מ"ג)	
621	
31.4	

19	355
	10.3

הקריספיות מהוות תחליף לחם מועדף, לדברי ענבל קרקו, הדיאטנית הראשית של "שומרי משקל":

"פריכיות הן המוצר המזוהה ביותר עם דיאטה וניתן למצוא אותן מדגנים שונים, בעוביים ובגדלים שונים. פריכיות עשויות מדגנים מותפחים (מלאים באוויר), בדרך כלל ללא תוספות פרט למלח. להבדיל ממרבית המוצרים בקטגוריית תחליפי הלחם, המוצרים הללו בדרך כלל אינם מכילים תוספת של שומנים (כולם מכילים עד 3% שומן). עובדה זו יוצרת תחליף לחם דל יחסית בשומן ואטרקטיבי לנו שומרי המשקל... פריכיות חיטה: (הערת המערכת: הכוונה לקריספיות) מוצר של השנים האחרונות. הוא נמכר ברשתות השיווק הגדולות ונעשה במקום. מדובר בפריכיות בגודל של פיתה. הן עשויות מקמח רגיל (לא מלא)(הערת המערכת: ניתן כבר להשיג [קריספיות גם מחיטה מלאה!](#)), הן פריכות ונעים לנשנש אותן (אהובות במיוחד על ילדים). גם כתחליף לחם מדובר במוצר מוצלח."

מתוך כתבה שפורסמה באתר ynet בתאריך 14.9.2008: "[בדקנו: מה עדיף לדיאטה - צימ'ים, פריכיות, או לחם?](#)"