



מונבֶּטאים

קטלוג מוצרים 2025

מאפה שעועית מש, כוסמת ודלעת

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (38%), דלעת אורגנית (17%), שעועית מש אורגנית (14%), בצל אורגני, מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מדון	ביחידה (55 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	199	109
סך השומנים (גרם)	1.1	0.6
נתרן (מ"ג)	357	196
סך הפחמימות (גרם)	37.2	20.5
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	1.4	0.8
סיבים תזונתיים (גרם)	5.3	2.9
חלבונים (גרם)	7.3	4.0

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנח או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם. כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה שעועית אזוקי, כוסמת ודלעת

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (38%), דלעת אורגנית (17%), שעועית אזוקי אורגנית (14%), בצל אורגני, מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (55 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	194	107
סך השומנים (גרם)	1.0	0.6
נתרן (מ"ג)	346	190
סך הפחמימות (גרם)	37.2	20.5
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	1.4	0.8
סיבים תזונתיים (גרם)	4.8	2.6
חלבונים (גרם)	6.8	3.7

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנח או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם. כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה עדשים כתומות, כוסמת, קישוא ובטטה

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (38%), קישוא אורגני (24%), בטטה אורגנית (15%), עדשים כתומות אורגניות (14%), מים, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, קימל, כוסברה.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 275 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (55 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	169	93
סך השומנים (גרם)	0.8	0.4
נתרן (מ"ג)	346	190
סך הפחמימות (גרם)	32.4	17.8
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	1.5	0.8
סיבים תזונתיים (גרם)	3.6	2.0
חלבונים (גרם)	6.3	3.5

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם. כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק כוסמת

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (55.7%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	182	82
סך השומנים (גרם)	1.7	0.8
נתרן (מ"ג)	85	38.3
סך הפחמימות (גרם)	34	15.3
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0	0
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.5
חלבונים (גרם)	6	2.7

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק כוסמת וסלק

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (53.7%), סלק אורגני (10.7%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	176	79
סך השומנים (גרם)	1.5	0.7
נתרן (מ"ג)	119	53.6
סך הפחמימות (גרם)	32.8	14.8
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0.7	0.3
סיבים תזונתיים (גרם)	3.1	1.4
חלבונים (גרם)	6.3	2.8

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם. כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק כוסמת ובטטה

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (53.7%), בטטה אורגנית (10.7%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	168	76
סך השומנים (גרם)	1.4	0.6
נתרן (מ"ג)	90	40.5
סך הפחמימות (גרם)	31.2	14
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	5.3	2.4
כפיות סוכר	1.25	0.5
סיבים תזונתיים (גרם)	3.7	1.7
חלבונים (גרם)	5.8	2.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק קינואה

רכיבים: קינואה אורגנית (58%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	218	98
סך השומנים (גרם)	3.5	1.6
מתוכם:		
שומן רווי (גרם)	0.4	0.18
שומן טראנס (גרם)	0.5	0.5
כולסטרול	0	0
נתרן (מ"ג)	114	51.3
סך הפחמימות (גרם)	37	16.65
מתוכם:		
סוכרים (גרם)	0	0
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.53
חלבונים (גרם)	8	3.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.
 כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק קינואה ובטטה

רכיבים: קינואה אורגנית (57%), בטטה אורגנית (2.5%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מדון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	218	98
סך השומנים (גרם)	3.4	1.5
מתוכם:		
שומן רווי (גרם)	0.4	0.18
שומן טראנס (גרם)	0.5	0.5
כולסטרול	0	0
נתרן (מ"ג)	116	52.2
סך הפחמימות (גרם)	37	16.7
מתוכם:		
סוכרים (גרם)	0	0
סיבים תזונתיים (גרם)	3.4	1.53
חלבונים (גרם)	8	3.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפה דק קינואה ועדשים כתומות

רכיבים: קינואה אורגנית (38%), עדשים כתומות אורגניות (19%), מים, מלח הימלאיה ורוד
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 270 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מדון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	216	97
סך השומנים (גרם)	2.7	1.2
מתוכם:		
שומן רווי (גרם)	0.3	0.14
שומן טראנס (גרם)	0.5	0.5
כולסטרול	0	0
נתרן (מ"ג)	115	52
סך הפחמימות (גרם)	36	16.2
מתוכם:		
סוכרים (גרם)	0.8	0.36
סיבים תזונתיים (גרם)	3.6	1.62
חלבונים (גרם)	10.2	4.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנח או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.
 כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



לחם כוסמת פרוס

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (67%), מים, מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 10 יחידות. משקל חבילה: 500 גרם. משקל יחידה: 50 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (50 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	227	113.5
סך השומנים (גרם)	1.5	0.75
נתרן (מ"ג)	187	93.5
סך הפחמימות (גרם)	44.7	22.35
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0	0
סיבים תזונתיים (גרם)	4.4	2.2
חלבונים (גרם)	6.3	3.15

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



לחם כוסמת ובטטה פרוס

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (59%), מים, בטטה אורגנית (11%), מלח הימלאיה ורוד.
מכיל: 10 יחידות. משקל חבילה: 500 גרם. משקל יחידה: 50 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון			ביחידה (50 גרם)
אנרגיה (קלוריות)			230
סך השומנים (גרם)			115
מתוכם:			1
שומן רווי (גרם)			0.4
שומן טראנס (גרם)			0.2
כולסטרול			0.5
נתרן (מ"ג)			172
סך הפחמימות (גרם)			86
מתוכם:			22.4
סוכרים (גרם)			0.5
סיבים תזונתיים (גרם)			0.250
חלבונים (גרם)			6.3
			8.0
			4

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה:

המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת. יש לחמם 1-2 פעמים בחום גבוה במצנן או לחילופין בכל אמצעי אפייה ביתי אחר אשר חומם מראש, למספר דקות.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם. כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



קציצות עדשים כתומות קישוא ובטטה

רכיבים: מים, עדשים כתומות אורגניות (30%), קישוא אורגני (24%), בטטה אורגנית (15%), אורז מלא אורגני, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, קימל, כוסברה.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	148	66
סך השומנים (גרם)	1	0.5
נתרן (מ"ג)	240	108
סך הפחמימות (גרם)	25.3	11.4
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	0.6	0.3
כפיות סוכר		
סיבים תזונתיים (גרם)	3.5	1.6
חלבונים (גרם)	7.6	3.4

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה: המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת.

תנור/טוסטר אובן: לחמם מראש ל-190°C ולהכניס ל-10-12 דק'.

טוסטר גריל: לחמם 10-12 דק'.

מחבת: לחמם מחבת עם מעט שמן, להניח את הקציצה 2-3 דק' בכל צד.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



קציצות מש, כוסמת ודלעת

רכיבים: שעועית מש אורגנית (30%), דלעת אורגנית (30%), בצל אורגני, כוסמת ירוקה אורגנית (15%), מים, מלח הימלאיה ורוד, כורכום.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אורגיה (קלוריות)	139	62
סך השומנים (גרם)	1.3	0.6
נתון (מ"ג)	257	115.6
סך הפחמימות (גרם)	21.5	9.7
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	2.9	1.3
כפיות סוכר	0.75	0.25
סיבים תזונתיים (גרם)	4.3	1.9
חלבונים (גרם)	8.1	3.75

- אחסון:** יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.
- הוראות הכנה:** המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת.
- תנור/טוסטר אובן:** לחמם מראש ל-190°C ולהכניס ל-12-10 דק'.
- טוסטר גריל:** לחמם 12-10 דק'.
- מחבת:** לחמם מחבת עם מעט שמן, להניח את הקציצה 3-2 דק' בכל צד.
- במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.
- כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



קציצות עדשים חומות ובטטה

רכיבים: מים, עדשים חומות אורגניות (32%), בטטה אורגנית (32%), אורז מלא אורגני, בצל אורגני, מלח הימלאיה ורוד, פפריקה, כמון, בהרט.
מכיל: 5 יחידות. משקל חבילה: 225 גרם. משקל יחידה: 45 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (45 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	152	68
סך השומנים (גרם)	1	0.5
נתרן (מ"ג)	340	153
סך הפחמימות (גרם)	23.4	10.5
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	8.7	3.9
כפיות סוכר	2.25	1
סיבים תזונתיים (גרם)	8.4	3.8
חלבונים (גרם)	8.2	3.7

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה: המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת.

תנור/טוסטר אובן: לחמם מראש ל-190°C ולהכניס ל-10-12 דק'.

טוסטר גריל: לחמם 10-12 דק'.

מחבת: לחמם מחבת עם מעט שמן, להניח את הקציצה 2-3 דק' בכל צד.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפינס מתוקים מכוסמת, בונה, בטטה, סילאן וקינמון

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (44%), מים, סילאן אורגני (16%), בונה אורגנית (12%), בטטה אורגנית (11%), מלח הימלאיה ורוד, קינמון (0.1%).
מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 330 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (55 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	221	122
סך השומנים (גרם)	1.0	0.55
נתרן (מ"ג)	190	104.5
סך הפחמימות (גרם)	46.2	25.4
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	12	6.6
כפיות סוכר	3	1.75
סיבים תזונתיים (גרם)	3.8	2.1
חלבונים (גרם)	4.8	2.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה: המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת.

תנור / טוסטר אובן: לחמם מראש ל-190°C ולהכניס ל-12-14 דק'.

טוסטר גריל: לחמם 12-14 דק'.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מאפינס מתוקים מכוסמת, בונה, בטטה, סילאן וקינמון

רכיבים: כוסמת ירוקה אורגנית (44%), מים, סילאן אורגני (16%), בונה אורגנית (12%), סלק אורגני (11%), מלח הימלאיה ורוד, קינמון (0.1%).

מכיל: 6 יחידות. משקל חבילה: 330 גרם. משקל יחידה: 55 גרם.

סימון תזונתי ב-100 גרם מזון	ביחידה (55 גרם)	
אנרגיה (קלוריות)	217	119
סך השומנים (גרם)	1.1	0.6
נתרן (מ"ג)	192	107
סך הפחמימות (גרם)	45.2	24.9
מתוכן:		
סוכרים (גרם)	12.2	6.7
כפיות סוכר	3	1.75
סיבים תזונתיים (גרם)	3.8	2.1
חלבונים (גרם)	4.8	2.6

אחסון:

יש לשמור את המוצר בהקפאה עד למועד צריכתו.

הוראות הכנה: המוצר אפוי ואין צורך בהפשרה מוקדמת.

תנור / טוסטר אובן: לחמם מראש ל-190°C ולהכניס ל-12-14 דק'.

טוסטר גריל: לחמם 12-14 דק'.

במפעל עושים שימוש אך ורק בחומרי גלם שאינם מכילים גלוטן בבסיסם.

כל הסוכרים מקורם בחומרי הגלם בלבד. **ללא תוספת סוכר.**



מונבטים

Gut Friendly!

מונבטים נולדה מתוך החלום לייצר אוכל טבעוני, עשוי מרכיבים טבעיים,
נקי מחומרים משמרים וסוכר מעובד.

קטלוג מוצרים 2025