Code: LPF SPC 17.3	Lebanese Pearl Food	
Issue date: 08-02-2022	Quality Department	
Revision 3: 15-04-2026	**Technical Data Sheet for Freekeh**	

Product name	Freekeh
Origin	Lebanon
Composition	100% wheat
Customers use	Used in many main dishes and mainly with lamb meat in many countries of the eastern Mediterranean Basin
Packaging specifications	Primary Package: 900g PET/PE bag *10 per pack Secondary package: LLDPE bag
Organoleptic specifications	Color: Green Appearance: Oval shape Odor: Earthy
Physical/chemical specifications	Moisture content: Max 14% Aflatoxin : < 20 ppb
Microbiological specifications	Salmonella (CFU/25g): Not detected Yeasts and Molds at 25°C (CFU/g): < 1000
Shelf life	2 years
Storage conditions	Temperature: < 22 ˚C , Relative humidity: < 60 %
Method of distribution	Trucks or containers at ambient temperature Avoid exposure to extreme temperatures
Intended use (Target consumer)	All people except those having allergy and intolerance on gluten
Labeling related to food safety	Cholesterol free, no added preservatives, vegan, halal
Allergens	Contains wheat
Standard reference	Lebanese Standards Institution Libnor NL TC 34 SC 4 & the CODEX ALIMENTARIUS STAN 171-1989

Code: LPF SPC 17.3	Lebanese Pearl Food	
Issue date: 08-02-2022	Quality Department	
Revision 3: 15-04-2026	**Nutrition Facts for Freekeh**	

Nutrition Facts / Valeur Nutritive / Valori Nutrizionali / Datos de nutrición / Fatos Nutricionais / Nährwertangaben / Voedingsfeiten / القيمة الغذائية

Serving size / Taille d'une portion / Dose / Tamaño de ración / Porção / Portionsgröße / Innamemaat / حجم الحصة
1/4 cup / 1/4 Tasse / 1/4 Tazza / 1/4 Taza / 1/4 xícara / 1/4 Tasse / 1/4 Glas / 1/4 كوب:
48g

	Average value per uncooked serving / Valeur moyenne par portion crue/ Valore medio per porzione cruda/ Valor medio por ración cruda/ Valor médio por porção crua/ Durchschnittswert pro ungekochte Portion/ Gemiddelde waarde per ongekookte portie / الكمية لكل حصة	Average value per uncooked 100g/ Valeur moyenne par 100g cru/ Valore medio per 100 g di crudo/ Valor medio por crudos 100g / Valor médio por 100g cru/ Durchschnittswert pro 100g ungekocht/ Gemiddelde waarde per ongekookte 100g / 100g الكمية لكل	% Daily Value* (per serving) / % Valeur Quotidienne* (par portion) / % Valore Giornaliero* (per porzione) / % Valor Diario*(por ración) / % Valor Diário* (por porção) / %Tageswert* (pro Portion) / % Dagelijkse Waarde* (per portie) / % نسبة الإحتياج اليومي* (لكل حصة)
Calories / Calories / Calorie / Calorías / Calorias / Kalorien / Calorieën / السعرات الحرارية	**130 kcal / 544 kJ**	**350 kcal / 1464 kJ**	
Total Fat / Matières grasses Totales / Grassi Totali / Grasa Total / Gordura total / Gesamt Fett / Total vet / الدهون الكلية	1g	2.5g	**1%**
Saturated Fat / Gras Saturés / Grassi Saturi / Grasa Saturada / Gordura saturada / Gesättigte Fette / Verzadigd vet / الدهون المشبعة	0g	0g	**0%**
Trans Fat / Gras Trans / Grassi Trans / Grasa Trans / Gordura trans / Transfette / Transvet / الدهون المتحولة	0g	0g	
Cholesterol / Cholestérol / Colesterolo / Colesterol / Colesterol / Cholesterin / Cholesterol / كوليسترول	0mg	0mg	**0%**
Sodium / Sodium / Sodio / Sodio / Sódio / Natrium / Natrium / صوديوم	150mg	375mg	**7%**
Total Carbohydrate / Glucides Totaux / Totale di Carbodriati / Carbohidrato Total / Carboidrato total / Gesamt Kohlenhydrate / Total Koolhydraten / الكربوهيدرات الكلية	28g	70g	**10%**
Dietary Fiber / Fibres Alimentaires / Fibra Dietetica / Fibra Dietética / Fibra Alimentar /Ballaststoffe / Voedingsvezel / الألياف الغذائية	4g	10g	**14%**
Total Sugars / Sucres Totaux / Zuccheri Totali / Azúcar Total / Açúcares Totais /Gesamtzucker / Totale suikers / السكريات الكلية	0g	2.5g	
Includes Added Sugars / Inclus des sucres ajoutés / Comprende zuccheri aggiunti / Incluye de azúcar añadido / Inclui açúcares adicionados / Enthält Zuckerzusatz / Bevat toegevoegde suikers / يتضمن سكر مضاف	0g	0g	**0%**
Protein / Protéines / Proteina / Proteína / Proteína / Eiweiß / Eiwitten / بروتين	6g	13g	
Vitamin D / Vitamine D / Vitamina D / Vitamina D / Vitamina D / Vitamin D / Vitamine D / فيتامين د	0mcg	0mcg	0%
Calcium / Calcium / Calcio / Calcio / Cálcio / Calcium / Calcium / كالسيوم	25mg	50mg	2%
Iron / Fer / Ferro / Hierro / Ferro / Eisen / Ijzer/ حديد	3.5mg	7.5mg	20%
Potassium / Potassium / Potassio / Potasio / Potássio / Kalium / Kalium / بوتاسيوم	210mg	550mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. *Le % de la valeur quotidienne (VQ) indique combien un nutriment dans une portion de nourriture, contribue à un régime quotidien. 2 000 calories par jour sont utilisées pour des conseils nutritionnels généraux. *La % del valore giornaliero (DV) indica quanto un nutriente in una porzione di cibo contribuisce alla dieta quotidiana. 2.000 calorie al giorno vengono utilizzate per consigli nutrizionali generali. *El% del valor diario le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria . 2,000 calorías al día se utilizan para consejos nutricionales generales. *A % do valor diário (DV) informa quanto um nutriente em uma porção de alimento contribui para uma dieta diária. 2.000 calorias por dia são usadas para aconselhamento nutricional geral. *Der prozentuale Tageswert (DV) gibt an, wie viel eines Nährstoffs in einer Portion Lebensmittels zu einer täglichen Ernährung beiträgt. 2.000 Kalorien pro Tag werden für allgemeine Ernährungsempfehlungen verwendet. *De dagelijkse waarde (%DV) geeft aan hoeveel een voedingsstof in een portie voedsel bijdraagt aan een dagelijks voedingspatroon. 2.000 calorieën per dag worden gebruikt voor algemene voedingsadviezen. * تدل نسبة الإحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعرة حرارية.