Prosječna hranjiva vrijednost u 100 g:

True Dates – Cola:

Energija 1359 kJ (321 kcal)
masti 1,2 g
- od kojih zasićene masne kiseline 0,9 g
ugljikohidrati 69 g
- od kojih šećeri 67 g
vlakna 12 g
bjelančevine 2,2 g
sol 0,02 g

True Dates – Jabuka:

Energija 1392 kJ (329 kcal)
masti 2,4 g
- od kojih zasićene masne kiseline 2 g
ugljikohidrati 68 g
- od kojih šećeri 66 g
vlakna 11 g
bjelančevine 2,2 g
sol 0,02 g

True Dates – Kiseli ananas:

Energija 1371 kJ (324 kcal)
masti 1,3 g
- od kojih zasićene masne kiseline 1,3 g
ugljikohidrati 70 g
- od kojih šećeri 68 g
vlakna 10 g
bjelančevine 2,3 g
sol 0,02 g