Prosječna hranjiva vrijednost u 100 g:

True Dates – Kikiriki Maslac:

Energija 1414 kJ (335 kcal)
masti 5 g
- od kojih zasićene masne kiseline 0,7 g
ugljikohidrati 61 g
- od kojih šećeri 68 g
vlakna 16 g
bjelančevine 4,2 g
sol 0,11 g

True Dates – Popcorn Caramel:

Energija 1406 kJ (332 kcal)
masti 2,7 g
- od kojih zasićene masne kiseline 1,7 g
ugljikohidrati 69 g
- od kojih šećeri 65 g
vlakna 11 g
bjelančevine 2,4 g
sol 0,31 g

True Dates – Banana Caramel:

Energija 1385 kJ (327 kcal)
masti 1,6 g
- od kojih zasićene masne kiseline 1,3 g
ugljikohidrati 71 g
- od kojih šećeri 68 g
vlakna 10 g
bjelančevine 2,3 g
sol 0,19 g