Prosječna hranjiva vrijednost u 100 g:

True Dates – Cimet rolica:

Energija 1450 kJ (344 kcal)
masti 5,4 g
- od kojih zasićene masne kiseline 2,5 g
ugljikohidrati 63 g
- od kojih šećeri 61 g
vlakna 13 g
bjelančevine 3 g
sol 0,17 g

True Dates – Cookie:

Energija 1425 kJ (337 kcal)
masti 3,5 g
- od kojih zasićene masne kiseline 1,8 g
ugljikohidrati 69 g
- od kojih šećeri 67 g
vlakna 10 g
bjelančevine 2,7 g
sol 0,13 g

True Dates – Pistacio:

Energija 1370 kJ (325 kcal)
masti 3,9 g
- od kojih zasićene masne kiseline 1,4 g
ugljikohidrati 61 g
- od kojih šećeri 59 g
vlakna 18 g
bjelančevine 2,7 g
sol 0,83 g