

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กระจับ (180 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระจับ : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	2.5 ก.	4 %
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.	7 %
โคเลสเตอรอล	10 มก.	3 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.	5 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 1 ก.	4 %
น้ำตาล	16 ก.	
โซเดียม	105 มก.	4 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
วิตามิน เอ	0 %	วิตามิน บี1	0 %
วิตามิน บี2	0 %	แคลเซียม	8 %
เหล็ก	0 %		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี