ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 7 ช้อน (36 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ประมาณ 17

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 7 ก.	11 %
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	12 %
โคเลสเตอรอล 10 มก.	3 %
โปรตีน 6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.	7 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 13 ก.	
โซเดียม 75 มก.	3 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามิน เอ	**20 %**	**วิตามิน บี1**	**10 %**
วิตามิน บี2	**15 %**	**แคลเซียม**	**30 %**
เหล็ก	**20 %**	วิตามิน ดี	35 %
วิตามิน ซี	30 %	กรดโฟลิค	25 %
สังกะสี	25 %	วิตามิน อี	20 %
กรดแพนโทธีนิค	15 %	ไนอะซิน	10 %
ไบโอติน	10 %	วิตามิน เค	10 %
ซีลีเนียม	8 %	วิตามิน บี6	6 %

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

นอกจากนี้ในนม 1 แก้ว (230 มล.) ยังมีสารอาหารเพิ่มเติม ได้แก่

ทอรีน	**18 มก.**
โคลีน	**50 มก.**
ดีเอชเอ (DHA)	**18 มก.**
เออาร์เอ (ARA)	**4 มก.**
โอเมก้า 3 (กรดไลโนเลนิก)	**150 มก.**
โอเมก้า 6 (กรดไลโนเลอิก)	**1,314 มก.**
โอเมก้า 9 (กรดโอเลอิก)	**2,210 มก.**