

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (19.4 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 27

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 2 ก.	3 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน น้อยกว่า 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก.	5 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 13 ก.	
โซเดียม 45 มก.	2 %

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

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

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

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