

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (16.5 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 16

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 60 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 1 ก.	2 %
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 11 ก.	4 %
ใยอาหาร 4 ก.	16 %
น้ำตาล 3 ก.	
โซเดียม 50 มก.	2 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามิน เอ	0 %	วิตามิน บี1	0 %
วิตามิน บี2	4 %	แคลเซียม	6 %
เหล็ก	6 %		

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ 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