

Good Food, Good Life



Nestlé®

ข้อมูลโภชนาการ/Nutrition Information

หนึ่งหน่วยบริโภค/Serving size : 1 ถ้วย (30 กรัม/g)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง/Serving(s) per container : ประมาณ 7

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค/ Amount per serving ผลิตภัณฑ์ เมื่อทานร่วมกับนม 125 มล.

พลังงานทั้งหมด/Total energy กิโลแคลอรี/kcal 110 200

(พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)/(Energy from fat kcal) 5 50

คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*/Percent Thai RDI

ไขมันทั้งหมด/Total fat 0.5 ก./g 1 % 8 %

ไขมันอิ่มตัว/Saturated fat 0 ก./g 0 % 17 %

โคเลสเตอรอล/Cholesterol 0 มก./mg 0 % 5 %

โปรตีน/Protein 2 ก./g

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด/Total carbohydrate 25 ก./g 8 % 10 %

ใยอาหาร/Dietary fiber น้อยกว่า/less than 1 ก./g 4 % 4 %

น้ำตาล/Sugar 10 ก./g

โซเดียม/Sodium 120 มก./mg 5 % 7 %

วิตามินเอ/Vitamin A 0 % 0 %

วิตามินบี 1/Vitamin B1 20 % 25 %

วิตามินบี 2/Vitamin B2 25 % 35 %

แคลเซียม/Calcium 15 % 35 %

เหล็ก/Iron 20 % 25 %

กรดแพนโทธิก/Pantothenic acid 25 % 30 %

กรดโฟลิก/Folic acid 25 % 25 %

วิตามินซี/Vitamin C 25 % 25 %

วิตามินบี 6/Vitamin B6 25 % 25 %

ไนอะซิน/Niacin 20 % 20 %

วิตามินบี 12/Vitamin B12 10 % 35 %

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

(Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)