

เรื่องดีๆ ที่น่ารู้

SINCE 1866



Nutrition Information

ข้อมูลโภชนาการ

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

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง/Serving(s) per container : ประมาณ 6

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ผลิตภัณฑ์ เมื่อทานร่วมกับ

Amount per serving นม 125 มล.

พลังงานทั้งหมด/Total energy กิโลแคลอรี/kcal 120 200
(พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)/(Energy from fat kcal) 15 60

คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

Percent Thai RDI*

ไขมันทั้งหมด/Total fat 2 ก./g 3% 11%

ไขมันอิ่มตัว/Saturated fat 1 ก./g 5% 20%

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

โปรตีน/Protein 2 ก./g

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด/Total carbohydrate 23ก./g 8% 10%

ใยอาหาร/Dietary fiber 2 ก./g 8% 8%

น้ำตาล/Sugar 11 ก./g

โซเดียม/Sodium 30 มก./mg 1% 4%

วิตามินเอ/Vitamin A 0% 0%

วิตามินบี 1/Vitamin B1 20% 25%

วิตามินบี 2/Vitamin B2 25% 35%

แคลเซียม/Calcium 8% 25%

เหล็ก/Iron 20% 25%

กรดแพนโทธีนิก/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%

ฟอสฟอรัส/Phosphorus 8% 20%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่

6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน

วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด/Total fat น้อยกว่า/less than 65 ก./g

ไขมันอิ่มตัว/Saturated fat น้อยกว่า/less than 20 ก./g

โคเลสเตอรอล/Cholesterol น้อยกว่า/less than 300 มก./mg

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด/Total carbohydrate 300 ก./g

ใยอาหาร/Dietary fiber 25 ก./g

โซเดียม/Sodium น้อยกว่า/less than 2,400 มก./mg

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม/Energy (kcal) per gram : ไขมัน/Fat = 9 ;

โปรตีน/Protein = 4 ; คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate = 4

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

น้ำตาล / Sugar 34% แป้งข้าวสาลีจากข้าวสาลีทั้งเมล็ด / Whole Wheat Flour 27%

แป้งข้าวสาลี / Soft Wheat Flour 20% แป้งข้าวเจ้า / Rice Cream Flour 5.4%

มอลต์สกัดจากข้าวบาร์เลย์ / Malt Extract from Barley 2.8%

ผงโกโก้ชนิดลดไขมัน / Fat-reduced Cocoa Powder 2.7%

น้ำมันปาล์ม / Palm Oil 2.4% นมผงขาดมันเนย / Skimmed Milk Powder 2.0%

โกโก้บัตเตอร์ / Cocoa Butter 1.8% เลซิธินจากถั่วเหลือง / Soya Lecithin 0.2%

แต่งกลิ่นสังเคราะห์ / Artificial Flavor Added

อาจมีถั่ว / May contain traces of nuts