

ข้อมูลโภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม

พลังงานทั้งหมด 230 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด 1 ก.	2 %
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.	0 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 10 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 46 ก.	15 %
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	4 %
น้ำตาล 10 ก.	
โซเดียม 25780 มก.	1074 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามิน เอ	4 %	วิตามิน บี1 0 %
วิตามิน บี2	0 %	แคลเซียม 2 %
เหล็ก	6 %	

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้

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

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