

# ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชาม (200 มิลลิกรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อชาม : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด	2.5 ก.	4 %
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.	7 %
โคเลสเตอรอล	10 มก.	3 %
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.	5 %
ใยอาหาร	2 ก.	8 %
น้ำตาล	14 ก.	
โซเดียม	120 มก.	5 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

วิตามิน เอ	0 %	วิตามิน บี1	0 %
วิตามิน บี2	0 %	แคลเซียม	10 %
เหล็ก	0 %		

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