

# ข้อมูลโภชนาการ

พืชมังสวิรัติไทย : 1 ขีด (19 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อชาม : 24

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 20 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค
ไขมันทั้งหมด 2 ก.	3 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โซเดียม ปริมาณ 1 ม.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.	5 %
ใยอาหาร ปริมาณ 1 ก.	2 %
น้ำตาล 11 ม.	
โปรตีน 10 มก.	0 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *			
ไขมัน ๒๐	0 %	ไขมัน ๒๐	0 %
ไขมัน ๒๒	0 %	คอเลสเตอรอล	0 %
เกลือ	0 %		

\* ร้อยละของปริมาณการบริโภคที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ ๑8 ปีขึ้นไป (ตาม FDA) ไขมันอิ่มตัวควรบริโภคไม่เกิน 2,000 กิโลแคลอรี

สารอาหารที่กล่าวถึงในรายการนี้อาจจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวิธีการปรุงอาหารและ 2,000 กิโลแคลอรี อาจได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	ปริมาณ	๒๘	ก.
ไขมันอิ่มตัว	ปริมาณ	๒๐	ก.
โคเลสเตอรอล	ปริมาณ	๓๐๐	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		๓๐๐	ก.
ใยอาหาร		๒๕	ก.
โปรตีน	ปริมาณ	๒,๔๐๐	มก.

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