ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (140 มล.)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : ประมาณ 27

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 25 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	2.5 ก.	4 %
ไขมันอิ่มตัว	2.5 ก.	12 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	29 ก.	10 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	25 ก.	
โซเดียม	45 มก.	2 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามิน เอ	0 %	**วิตามิน บี1**	0 %
วิตามิน บี2	4 %	**แคลเซียม**	20 %
เหล็ก	0 %		

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

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

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