

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (25 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 12

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	1.5 ก.	2 %
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	19 ก.	6 %
ใยอาหาร	3 ก.	12 %
น้ำตาล	12 ก.	
โซเดียม	100 มก.	4 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามิน เอ	20 %	วิตามิน บี1	25 %
วิตามิน บี2	20 %	แคลเซียม	20 %
เหล็ก	20 %	วิตามิน ซี	30 %
วิตามิน ดี	20 %	วิตามิน บี6	20 %
วิตามิน บี12	20 %	วิตามิน อี	25 %
กรดแพนโทธีนิก	25 %	กรดโฟลิก	20 %
ไนอะซิน	25 %	ไบโอติน	25 %
สังกะสี	8 %		

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