

# ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง ( 26 กรัม )

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 14

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี(พลังงานจากไขมัน 10 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 1.5 ก.	2 %
ไขมันอิ่มตัว 1 ก.	5 %
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 19 ก.	6 %
ใยอาหาร 3 ก.	12 %
น้ำตาล 4 ก.	
โซเดียม 65 มก.	3 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

วิตามิน เอ	25 %	วิตามิน บี1	25 %
วิตามิน บี2	20 %	แคลเซียม	25 %
เหล็ก	20 %	ไนอะซิน	25 %
ไบโอติน	25 %	กรดแพนโทธีนิก	25 %
กรดโฟลิก	20 %	วิตามิน ซี	25 %
วิตามิน บี12	25 %	วิตามิน อี	25 %
วิตามิน ดี	20 %	วิตามิน บี6	20 %
สังกะสี	6 %		

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