

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (26 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 14

คุณค่าทางโภชนาการหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด	1 ก.	2 %
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	2 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	3 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	21 ก.	7 %
ใยอาหาร	3 ก.	12 %
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	65 มก.	3 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

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

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