

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 ซอง (25 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

|                     |                | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* |
|---------------------|----------------|--------------------------------|
| ไขมันทั้งหมด        | 9 ก.           | 14 %                           |
| ไขมันอิ่มตัว        | 3.5 ก.         | 18 %                           |
| โคเลสเตอรอล         | น้อยกว่า 5 มก. | 1 %                            |
| โปรตีน              | 2 ก.           |                                |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด | 30 ก.          | 10 %                           |
| ใยอาหาร             | 2 ก.           | 8 %                            |
| น้ำตาล              | 1 ก.           |                                |
| โซเดียม             | 100 มก.        | 5%                             |

|             |     | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * |     |  |
|-------------|-----|---------------------------------|-----|--|
| วิตามินเอ   | 0 % | วิตามินบี 1                     | 0 % |  |
| วิตามินบี 2 | 0 % | แคลเซียม                        | 0 % |  |
| เหล็ก       | 2 % |                                 |     |  |

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

|                     |          |           |
|---------------------|----------|-----------|
| ไขมันทั้งหมด        | น้อยกว่า | 65 ก.     |
| ไขมันอิ่มตัว        | น้อยกว่า | 20 ก.     |
| โคเลสเตอรอล         | น้อยกว่า | 300 มก.   |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด |          | 300 ก.    |
| ใยอาหาร             |          | 25 ก.     |
| โซเดียม             | น้อยกว่า | 2,000 มก. |

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

**บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

ส่วนประกอบที่สำคัญ : แป้งสาลี 73.14% ซีส 10.00% น้ำมันปาล์ม 10.00%  
เครื่องปรุงรส 4.86% น้ำตาล 2.00%

ผลิตโดย :

บริษัท แป้งทอด จำกัด

เลขที่ 855/55 ถนนเฉลิมสัมพันธ์

แขวงกระทุ่มราย เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10530



101-77753-1-9999