

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.	15 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6 %
ใยอาหาร	1 ก.	4 %
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	400 มก.	20 %

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 75.00% กุ้ง 10.00% น้ำมันปาล์ม 10.00%
เครื่องปรุงรส 3.00% น้ำตาล 2.00%

ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน

ผลิตโดย :

บริษัท ข้าวเกรียบกุ้ง จำกัด
200/10 แขวงพระโขนง
เขตคลองเตย กทม. 10110



10-1-59958-1-0999