

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (36 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15 %
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	23 ก.	8 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	3 ก.	
โซเดียม	220 มก.	11 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	6 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	0 %		

* 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 : ข้าวโพดบด 50.00% น้ำมันปาล์ม 28.00% ข้าวเจ้า 6.00% น้ำตาลกลูโคส 6.00% ไม้ใช้วัตถุกันเสีย แต่งกลิ่นสังเคราะห์ วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร สารช่วยให้ฟู

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีปลา นม ถั่วเหลือง งา และถั่วลิสง

ผลิตโดย บริษัท ฟ้างามสองแแท้ จำกัด

999/750 ตำบลท่าศิลา อำเภอสองดาว จังหวัดสกลนคร 47190



47-2-59909-2-0109