

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15 %
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	น้อยกว่า 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	19 ก.	6 %
ใยอาหาร	1 ก.	4 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	280 มก.	14 %

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	2 %	แคลเซียม	2 %
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

ส่วนประกอบที่สำคัญ :

แป้งมันฝรั่ง 67 %

น้ำมันปาล์ม 28 %

เครื่องปรุงรส 4 %

เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน 1 %

(มีส่วนผสมของผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองในเครื่องปรุงรส)



9 781565 924796

ผลิตโดย : บริษัท มันฝรั่งกรอบ จำกัด
2304 ถนนพัฒนาการ แขวงสวนหลวง
เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร 10250

บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



10-1-66557-1-0124