

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ของ (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด	8 ก.	12 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	6 %
ใยอาหาร	1 ก.	4 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	120 มก.	6 %

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	4 %		

* 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

ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณ : มันฝรั่ง 67% น้ำมันรำข้าว 32% เกลือผสมไอโอดีน 1% (เกลือที่ช่วยในการเก็บรักษาอาหาร) ไม่ใช่วัตถุกันเสีย

บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำแนะนำในการบริโภค :

- ควรบริโภคก่อนวันหมดอายุ
- ไม่ควรเก็บไว้ในที่ร้อนจัดหรือสัมผัสแสงแดด
- ไม่ควรบริโภคหากพบบรรจุภัณฑ์ชำรุด

ผลิตโดย บริษัท แป้งไทย เทรตติ้ง จำกัด

55/5 ถ.ราชบุรุษวิถี แขวงแสนสพ

เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510



10-1-66558-1-9755