

ปริมาณสารอาหาร  
ที่แนะนำให้กินต่อวัน\*

คาร์โบไฮเดรต  
300 กรัม

ไขมัน  
น้อยกว่า  
65 กรัม

น้ำตาล  
น้อยกว่า  
65 กรัม

โซเดียม  
น้อยกว่า  
2,000 มิลลิกรัม

\* สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี