

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (28 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *

ไขมันทั้งหมด	11 ก.	17 %
ไขมันอิ่มตัว	5 ก.	25 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.	0 %
โปรตีน	1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.	5 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 1 ก.	3 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	200 มก.	10 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	4 %	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

ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณ : ไขมันรำแห้ง 50.00% น้ำมันปาล์ม 30.00% สารให้ความชื้นเหนียว 10.00% ผงปรุงรส รสซีส 6.70% แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ แป้งมันสำปะหลัง 2.00% เกลือเสริมไอโอดีน 0.80% อิมัลซิไฟเออร์ 0.50% ใช้สารป้องกันการเกิดออกซิเดชัน
ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีผลิตภัณฑ์จากนม กลูเตนจากข้าวบาร์เลย์และถั่วเหลือง

บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำแนะนำในการบริโภค :

- ควรบริโภคก่อนวันหมดอายุ
- ไม่ควรเก็บไว้ในที่ร้อนจัดหรือสัมผัสแสงแดด
- ไม่ควรบริโภคหากพบบรรจุภัณฑ์ชำรุด

ผลิตโดย บริษัท ฟางามท์ จำกัด
999/750 ถนนเทอดไท แขวงบางยี่เรือ
เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

101-999581-9997



9 781565 924796