ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (40 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด 11 ก.	17 %
ไขมันอิ่มตัว 7 ก.	35 %
โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 26 ก.	9 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 14 ก.	
โซเดียม 60 มก.	3 %

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ	0 %	**วิตามินบี 1**	4 %
วิตามินบี 2	6 %	**แคลเซียม**	6 %
เหล็ก	6 %		

* 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

ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณ : แป้งสาลี 37.00% น้ำตาล 21.50% เนยขาว 13.80% แป้งมันสำปะหลัง 13.20% นมผง 3.00% ครีมเทียม 3.00% เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน 0.32% สารช่วยให้ฟู อิมัลซิไฟเออร์ แต่งกลิ่นสังเคราะห์
ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีแป้งสาลี นม ผลิตภัณฑ์จากนมถั่วเหลือง

ผลิตโดย บริษัท นมหอม จำกัด
66/779 หมู่ที่ 6 ตำบลอ่างแก้ว
อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง 12150

15-2-44459-2-0811