

# มันฝรั่งแผ่น ทอดกรอบ

POTATO  
chips



รสซัส

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160 กิโลแคลอรี	0 กรัม	11 กรัม	210 มิลลิกรัม
*8%	*0%	*17%	*9%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำหนักสุทธิ 28 กรัม

ผลิต 200418  
ควรบริโภคก่อน 201018

## 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 210 มก.	9 %

	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	2,400 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 ฟ้างมแท้ จำกัด

999/750 ถนนเทอดไท แขวงบางยี่เรือ

เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

10-1-99958-1-9997



9 781565 924796