

ขนม

# ทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

ควรแบ่งกิน 8 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,680 กิโลแคลอรี	8 กรัม	72 กรัม	800 มิลลิกรัม
*84%	*13%	*112%	*32%

\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

น้ำหนักสุทธิ 200 กรัม

วันผลิต 13.05.18

ควรบริโภคก่อน 13.11.18

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 ซอง (25 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 210 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว	3.5 ก.	18 %
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 5 มก.	1 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	30 ก.	10 %
ใยอาหาร	2 ก.	8 %
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	100 มก.	4 %

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %	
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %	
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

## บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ส่วนประกอบที่สำคัญ : แป้งสาลี 73.14% ซีส 10.00% น้ำมันปาล์ม 10.00%  
เครื่องปรุงรส 4.86% น้ำตาล 2.00%

ผลิตโดย :

บริษัท แป้งทอด จำกัด

เลขที่ 855/55 ถนนเชื่อมสัมพันธ์

แขวงกระทุ่มราย เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร 10530



10-1-77753-1-9999