

ORIGINAL

Report No. : 22/F3165(1)
 Sample ID. No. : 22/22853
 Issue Date : May 12, 2023
 Page : 2 of 4

Sample Description : โปรตีนจากพืช รสโยจ๊าะ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดผง สูตร 2 (ตราแพลนดี) Batch 15.07.2022
 Net Weight : 800 g

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ช้อนตวง (45 กรัม) (Serving size : 1 scoop (45 g))			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระปุก (Servings per container) : ประมาณ (about) 18			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)			
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (Total energy 170 kcal) (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี) (Energy from fat 15 kcal)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	1.5 น. (g)		2 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	1 น. (g)		5 %
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	0 มก. (mg)		0 %
โปรตีน (Protein)	30 น. (g)		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	10 น. (g)		3 %
ใยอาหาร (Dietary fiber)	4 น. (g)		16 %
น้ำตาล (Sugars)	0 น. (g)		
โซเดียม (Sodium)	230 มก. (mg)		12 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)			
วิตามินเอ (Vitamin A)	0 %	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	4 %
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	น้อยกว่า (less than) 2 %	แคลเซียม (Calcium)	6 %
เหล็ก (Iron)	20 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	น้อยกว่า (less than)		65 น. (g)
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)		20 น. (g)
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)		300 มก. (mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)			300 น. (g)
ใยอาหาร (Dietary fiber)			25 น. (g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)		2,000 มก. (mg)
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4 (Energy (kcal) per gram : Fat 9 ; Protein 4 ; Carbohydrate 4)			