

姓名:

食用期限

热量和营养含量

营养成分

食品配料



食品标签藏信息

不扫不知道



认真读标签，一起来解密。

?

成分：小麦粉、水、植物油、白砂糖、人造奶油、油、盐
 生产者：佳佳食品有限公司 净含量：50 g
 地址：15, JALAN BESAR 2, JOHOR. 生产日期：5 JUN 2021
 保质期：3 年

?

项目	1 片 (50 g)	每 100 g
能量	183 Kcal	366 g
蛋白质	62 g	124 g
脂肪	3.6 g	7.2 g
钙	148 mg	296 mg

?

每份食品 (50 g) 所含的

?

?

能参考，? 控制好。

?

?

由于糖摄入量过多会造成肥胖问题，而肥胖又会增加患病的风险，如? 心脏病等；因此世界卫生组织建议人们降低每日糖的摄入量，控制在 25 克? 以下。

Cold 500 ml

Nutrition Information 营养资料

Per 100ml / 每 100 毫升

Energy / 能量	42 kcal / 千卡
Protein / 蛋白质	0 g / 克
Total Fat / 总脂肪	0 g / 克
- Saturated Fat / 饱和脂肪	0 g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrate / 碳水化合物	10.6 g / 克
- Sugar / 糖	10.6 g / 克
Sodium / 钠	4 mg / 毫克

危害健康

糖分摄取

6 茶匙

糖尿病

营养信息