

营养成分标签

检查
单位份量

检查碳水
化合物总量

(糖是总碳水化合物的一部分。
不要重复计算。)

营养成分	
食用份量：1/2杯 (40克) 每包装所含份数：13	
每份含量	
热量 155	来自脂肪热量 27
每日建议摄取量*	
总脂肪 3克	4%
饱和脂肪 0.5克	2%
反式脂肪 0克	0%
胆固醇 0毫克	0%
钠 140毫克	6%
总碳水化合物 27克	9%
膳食纤维 4克	15%
糖 1克	
蛋白质 5克	
维生素A	4%
维生素C	2%
钙	20%
铁	4%

低脂有益

(3克或以下)

少摄取这些
成分

高纤维有益

(3克或以上)

仅供参考。

网上提供的免费教育服务，网址是 www.learningaboutdiabetes.org。

Translated program created by Black Creek Community Health Centre, Toronto, ON, Canada.

© 2011 Learning About Diabetes, Inc., USA. All rights reserved.