Nutrition Facts

Serving Size 2 crackers (14 g)
一份量爲 2 塊脆餅 (14g)
Servings Per Container About 21
每盒份量 21

Amount Per Serving
每份含量

Calories 60 Calories from Fat 15
卡路里 60 來自於脂肪的熱量 15

	% Daily Value*
	% 每日基準量*
Total Fat 1.5g	**2%**
總脂肪值 1. 5g	2%
Saturated Fat 0g	**0%**
飽和脂肪 0g	0%
Trans Fat 0g	
氫化脂肪 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
膽固醇 0mg	0%
Sodium 70mg	**3%**
鈉 70mg	3%
Total Carbohydrate 10mg	**3%**
碳水化合物總值 10mg	3%
Dietary Fiber less than 1g	**3%**
膳食纖維 少於 1g	3%
Sugars 0g	
糖 0g	
Protein 2g	
蛋白質 2g	

Vitamin A 0% ● Vitamin C 0%
維他命 A 0% 維他命 C 0%

Calcium 0% ● Iron 2%
鈣 0% 鐵 2%

*每日基準量乃是根據 2,000 卡路里而定的。按照你個人卡路里需要的多寡，你的每日基準量可能高於或低於上列的每日基準量值。

留意份量的大小，所有印在標示上的資料都是根據這個份量的多少而列出的。如果你吃兩個份量，你所吃的量就是標示上的份量的兩倍。

挑選食物其每份量所含的總脂肪量不超過３克和脂肪不高過１克。

儘量吃不含氫化脂肪的食品。

爲了減少膳食中鈉的攝入量，儘量選擇食物其每份量所含的鈉不超過 200-300 毫克。注意：低鈉食品其每份量所含的鈉不高過 140 毫克。

維持每日膽固醇的攝取量少於 200 毫克。

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 04/07

University of Michigan Cardiovascular Center