



## NUTRITION FACTS 營養資料 FAKTA-FAKTA PEMAKANAN

| Amount 數量 Kuantiti         | Per 100g Per Serving<br>每次食用100克<br>Setiap 100g setiap<br>bahagian makanan |
|----------------------------|--|
| Energy 能量 Tenaga           | 354.7Kcal 千卡<br>1485.8 kJ 千焦耳  |
| Protein 蛋白質 Protein        | 9.5 g 克  |
| Total Carbohydrate 總碳水化合物  |  |
| Jumlah Karbohidrat         | 77.8 g 克   |
| Dietary Fiber              | 1.0 g 克  |
| Sugars 糖類 Gula             | 1.4 g 克  |
| Total Fat 總脂肪 Jumlah Lemak | 0.6 g 克  |
| Sodium 鈉 Sodium            | 6.99 mg 毫克   |

Nutrients may vary depending on crop. Nutrien mungkin berbeza antara tuaian.

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Potassium 鉀 Kalium     | 92.73mg 毫克 |
| Calcium 鈣 Kalsium      | 6.81 mg 毫克 |
| Iron 鐵 Besi            | 0.49 mg 毫克 |
| Zinc 鋅 Zink            | 1.09 mg 毫克 |
| Phosphorus 磷 Fosforus  | 0.09 g 克   |
| Vitamin 維生素 Vitamin B1 | 1.29 mg 毫克 |
| Vitamin 維生素 Vitamin B2 | 0.62 mg 毫克 |
| Vitamin 維生素 Vitamin B3 | 0.10 mg 毫克 |
| Vitamin 維生素 Vitamin B6 | 0.22 mg 毫克 |
| Vitamin 維生素 Vitamin E  | 0.10 mg 毫克 |

| Calories per gram 每克卡路里 Kalori setiap gram : |   |
|--|---|
| Fat 脂肪 Lemak                                 | 9 |
| Carbohydrate 碳水化合物 Karbohidrat               | 4 |
| Protein 蛋白質 Protein                          | 4 |