



NUTRITION FACTS 營養資料 FAKTA-FAKTA PEMAKANAN

Amount 數量 Kuantiti	Per 100 g serving 每100 克食量 Setiap 100g hidangan
Energy 能量 Tenaga	354 Kcal 千卡 1479 kJ 千焦耳
Protein 蛋白質 Protein	9 g 克
Total Carbohydrate 總碳水化合物 Jumlah Karbohidrat	75 g 克
Dietary Fibre 食物纤维 Serat	5.6 g 克
Total Fat 總脂肪 Jumlah Lemak	3 g 克
Sugars 糖類 Gula	1 g 克
Sodium 鈉 Sodium	8.6mg 毫克

Potassium 鉀 Kalium	352.00 mg 毫克
Calcium 鈣 Kalsium	16.76 mg 毫克
Iron 鐵 Besi	1.40 mg 毫克
Phosphorus 磷 Fosforus	0.40 g 克
Vitamin 維生素 Vitamin B1	2.85 mg 毫克
Vitamin 維生素 Vitamin B3	0.38 mg 毫克
Vitamin 維生素 Vitamin B6	0 mg 毫克
Vitamin 維生素 Vitamin E	0.80 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

Nutrients may vary depending on crop or production process. 营养的差别可将取决于收成或生产的过程。

Nutrien mungkin berbeza-beza bergantung pada tanaman atau proses perkilangan.