

The results are certified only on the tested sample as indicated in this report.
The report shall not be reproduced without written approval from Intertek.
Attention is drawn to the Terms and Conditions for Inspection printed overleaf.

TESTING
No.0111

Test Report

Number: FS1914427

THAI NUTRITION LABELING (Thai-English)

Sample Description: คอตต้าชีส (เนยแข็ง ชนิด ครีมชีส)
Cottage Cheese
Sample No.: 1914427
Serving size: 30 g., Container: 200 g.

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 กระจับปิ้ง (30 g.) (Serving size : 1/7 container (30 g))			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกระจับปิ้ง : ประมาณ 7 (About 7) (Servings per container)			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)			
พลังงานทั้งหมด (Total energy)	50 กิโลแคลอรี (kcal)	(พลังงานจากไขมัน (Energy from fat	25 กิโลแคลอรี) (kcal)
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *(Percent Thai RDI)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	2.5 g.		4 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	2 g.		10 %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	15 mg.		5 %
โปรตีน (Protein)	4 g.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	3 g.		1 %
ใยอาหาร (Dietary fiber)	1 g.		4 %
น้ำตาล (Sugars)	1 g.		
โซเดียม (Sodium)	10 mg.		1 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *(Percent Thai RDI)			
วิตามินเอ (Vitamin A)	4 %	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	0 %
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	6 %	แคลเซียม (Calcium)	8 %
เหล็ก (Iron)	6 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat)		น้อยกว่า (less than)	65 g.
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)		น้อยกว่า (less than)	20 g.
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)		น้อยกว่า (less than)	300 mg.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)			300 g.
ใยอาหาร (Dietary fiber)			25 g.
โซเดียม (Sodium)		น้อยกว่า (less than)	2,000 mg.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4 (Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4)			

The results are certified only on the tested sample as indicated in this report.
The report shall not be reproduced without written approval from Intertek.
Attention is drawn to the Terms and Conditions for Inspection printed overleaf.

TESTING
No.0111

Test Report

Number: FS1914427

GDA NUTRITION LABELING

Sample Description: คอตต้าชีส (เนยแข็ง ชนิด ครีมชีส)
Cottage Cheese
Sample No.: 1914427
Serving size: 30 g., Container: 200 g.

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 กระจบอง
ควรแบ่งกินประมาณ 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350 กิโลแคลอรี	7 กรัม	18 กรัม	70 มิลลิกรัม
* 18 %	* 11 %	* 28 %	* 4 %

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน