

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 10

ฝึกนับแคลอรี : Fast Food ขนมห และ เครื่องดื่ม



Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ ไก่ชุบแป้งทอด									
1	ไก่ชุบแป้งทอด (สะโพก)	1 ชิ้น	102	280	19	130	410	6	<1	21
2	ไก่ชุบแป้งทอด (อก)	1 ชิ้น	127	330	17	160	640	11	2	33
3	ไก่ชุบแป้งทอด (น่อง)	1 ชิ้น	67	160	10	95	240	4	<1	14
4	ไก่ชุบแป้งทอด (สันหลัง)	1 ชิ้น	139	400	25	140	830	12	2	32
5	ไก่ชุบแป้งทอด (ปีก)	1 ชิ้น	74	230	15	120	360	6	1	18
6	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ (สะโพก)	1 ชิ้น	106	320	22	85	500	10	<1	19
7	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ (อก)	1 ชิ้น	125	340	18	80	530	18	<1	26
8	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ (น่อง)	1 ชิ้น	69	170	10	60	330	6	<1	13
9	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ (สันหลัง)	1 ชิ้น	142	430	27	100	680	18	1	28
10	ไก่กรอบออทเทนส์ไปซี่ (ปีก)	1 ชิ้น	70	230	15	60	290	9	<1	15

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
เบอร์เกอร์ 										
11	ซิงเกอร์เบอร์เกอร์	1 ชิ้น	197	530	27	90	1,270	46	3	25
12	เบอร์เกอร์ปลาคริสปี้	1 ชิ้น	176	470	22	35	980	54	2	15
ข้าว 										
13	ข้าวไก่แซ่บ	1 จาน	364	640	18	60	1,650	94	4	25
14	ข้าวไก่ฮิ๊ด	1 จาน	359	480	5	75	1,670	85	9	24
เมนูกินเล่น 										
15	วงษ์แซ่บ	1 ชิ้น	35	100	6	30	210	5	0	7
16	ไก่ป้อน	1 กล่อง	90	300	16	50	650	23	2	15
17	พืช ผงเกอร์	3 ชิ้น	75	180	9	15	380	16	<1	8
18	นิกเก็ตส์	1 ชิ้น	18	45	2.5	10	125	3	0	3

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
เครื่องเคียง										
19	เฟรนช์ฟรายส์	ปกติ	50	150	6	0	150	21	2	2
20	เฟรนช์ฟรายส์	ใหญ่	80	230	10	0	240	33	3	3
21	เฟรนช์ฟรายส์	ซบโม่	120	350	14	0	350	50	5	5
22	ปีมนด (ปกติ)	3.5 ออนซ์	100	50	0	0	410	11	<1	1
23	ปีมนด (ใหญ่)	3.5 ออนซ์	400	210	1.5	0	1,620	44	3	5
24	กู๋นาคอร์น สลัด (ปกติ)	3.5 ออนซ์	100	170	10	15	270	12	2	7
25	กู๋นาคอร์น สลัด (ใหญ่)	7.0 ออนซ์	160	260	15	20	430	20	3	11
กาแฟ										
26	กาแฟเย็น	16 ออนซ์	220	200	0	0	90	42	1	2
27	กาแฟเย็น	22 ออนซ์	275	250	0	0	110	53	2	3
28	กาแฟเย็น โฟลต	12 ออนซ์	225	240	0	0	110	47	1	2
29	กาแฟเย็น โฟลต	16 ออนซ์	275	280	0	0	135	57	1	2
30	กาแฟเย็น โฟลต	22 ออนซ์	330	340	0	0	160	68	2	3

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (แคลอรี)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
คัสชีเชอร์รี่										
31	บลูเบอร์รี่ ชนโรส	7 ออนซ์	180	210	6	<5	220	36	<1	4
32	บลูเบอร์รี่ ชนโรส	12 ออนซ์	255	300	8	5	310	52	1	5
33	ช็อกโกแลต	7 ออนซ์	175	220	5	<5	170	40	1	4
34	ช็อกโกแลต	12 ออนซ์	300	390	9	5	300	68	2	8
ไอศกรีม										
35	โคนวานิลลา	1 โคน	90	130	2.5	10	85	25	2	3
36	โคนตีปเรนโบว์	1 โคน	112	280	14	<5	100	35	<1	3
37	โคนตีปนนิตตี	1 โคน	112	290	16	0	95	31	1	5
ของหวาน										
38	การ์ตโปย	1 ชิ้น	50	170	10	65	80	18	<1	3

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf

Item	รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนักต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค (ก.)	พลังงาน (กิโลจูล)	ไขมันสุทธิ (ก.)	โคเลสเตอรอล (มก.)	โซเดียม	คาร์โบไฮเดรต (ก.)	ใยอาหาร (ก.)	โปรตีน (ก.)
	ซอส									
39	ซอสพริก	1 ซอง	9	10	0	0	105	3	0	0
40	ซอสมะเขือเทศ	1 ซอง	9	10	0	0	100	3	0	0
41	ซอสสลิกแอนด์ซาว	1 ถ้วย	20	50	0	0	140	13	0	0
42	ซอสบาร์บีคิว	1 ถ้วย	20	40	0	0	140	10	0	0
43	ซอสตัวบิสทาร์ด	1 ถ้วย	20	120	11	<5	150	4	0	0

ที่มา : KFC Thailand

http://www.kfcthailand.com/th/KFC_Nutrition-Fact-Leaflet.pdf



 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
แฮมเบอร์เกอร์ Hamburger	97	250	29	9	20	510	13
ชีสเบอร์เกอร์ Cheeseburger	111	300	30	13	30	750	16
ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ Double Cheeseburger	139	300	31	13	30	740	16
บิ๊กแมค Big Mac™	205	480	41	23	55	990	26
เบอร์เกอร์หมู Pork Burger	104	270	31	11	15	640	12
ซามูไรเบอร์เกอร์ Samurai Pork Burger™	159	370	37	18	30	760	16
แมคฟิช Filet-O-Fish™	147	370	39	17	35	770	17
เบอร์เกอร์ไก่เผปเปอร์ Pepper Chicken Burger	118	280	36	10	10	650	10
แมคไก่ McChicken™	155	370	41	16	30	830	15

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>

 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
สไปซี่ แมควิงส์ 4 ชิ้น Spicy McWings™ 4 pcs.	123	370	12	26	90	770	22
ไก่ทอด (สะโพก) Fried Chicken (Thigh)	101	310	10	21	65	570	21
แมคนักเก็ต 6 ชิ้น Chicken McNuggets™ 6 pcs.	94	260	14	16	25	520	15
เฟรนช์ฟรายส์ ขนาดกลาง Medium French Fries	113	330	40	17	0	190	5
เฟรชสลัด น้ำสลัดซีอิ๊วเจียญี่ปุ่น Fresh Salad with Japanese sesame soy sauce dressing	110	100	11	6	0	330	1
เฟรชสลัด น้ำสลัดครีมเจียญี่ปุ่น Fresh Salad with Japanese creamy sesame dressing	110	110	8	8	0	300	1

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>

 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
โค้ก 16 ออนซ์ Coke 16 oz.	-	200	51	0	0	15	0
กาแฟเย็น 16 ออนซ์ Iced Coffee 16 oz.	-	270	47	7	< 5	125	5
โอวัลติน สวิส เย็น 16 ออนซ์ Iced Ovaltine SWISS 16 oz.	-	300		6	< 5	160	3
โค้กโฟลต 12 ออนซ์ Coke Float 12 oz.	-	230	51	2.5	0	55	1
กาแฟโฟลต 12 ออนซ์ Coffee Float 12 oz.	-	280	47	8	< 5	140	5
โอวัลติน สวิส โฟลต 12 ออนซ์ Ovaltine SWISS Float 12 oz.	-	310	55	8	< 5	160	4

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>

 รายการอาหาร / Menu Item	น้ำหนักต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (ก.) Serve Weight (g)	พลังงาน (แคลอรี) Energy (cal)	คาร์โบไฮเดรต (ก.) Carbohydrate (g)	ไขมันสุทธิ (ก.) Total Fat (g)	โคเลสเตอรอล (มก.) Cholesterol (mg)	โซเดียม (มก.) Sodium (mg)	โปรตีน (ก.) Protein (g)
พายสับปะรด Pineapple Pie	80	210	28	10	10	140	2
พายข้าวโพด Corn Pie	80	220	23	12	10	220	34
ชีนด ช็อกโกแลต Chocolate Sundae	161	300	49	9	< 5	180	3
ชีนด สตรอเบอร์รี่ Strawberry Sundae	166	270	49	6	< 5	110	6
แมคเฟลลอรี่ โอรีโอ McFlurry™ Oreo	141	240	39	8	< 5	160	4
ไอศกรีมโคน Cone	84	140	23	4	0	95	2
ไอศกรีมโคนดิว Cone Dip	97	230	29	11	0	95	3

ที่มา : McDonald's - <http://www.mcthai.co.th/nutrition.php>



<http://www.aubonpainthailand.com/>



	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Chocolate Chip Cookie Dough Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	190	80	9	6	0	30	85	23	0	19	3	6	2	10	0
Chocolate Chip Cookie Dough Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	300	140	15	10	0	50	135	36	0	30	5	8	2	15	2
Chocolate Chip Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	170	90	10	6	0	35	55	18	0	16	3	6	2	10	2
Chocolate Chip Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	260	140	16	10	0	55	90	28	1	26	5	10	2	15	4
Chocolate Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	170	80	9	6	0	30	85	21	1	19	3	6	2	10	6
Chocolate Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	260	130	14	9	0	50	135	33	2	30	5	10	2	15	8

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
OREO® Cookies 'n Cream Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	170	80	9	5	0	30	95	20	0	17	3	6	2	10	2
OREO® Cookies 'n Cream Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	280	140	15	9	0	50	160	32	1	27	5	10	2	15	4
Old Fashioned Butter Pecan Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	180	100	11	5	0	35	75	16	1	15	3	6	2	10	0
Old Fashioned Butter Pecan Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	280	160	18	9	0	50	115	25	1	23	5	10	2	15	2
Peanut Butter 'n Chocolate Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	200	120	13	6	0	25	110	19	1	16	5	6	2	10	4
Peanut Butter 'n Chocolate Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	320	180	20	9	0	45	170	30	2	26	8	8	2	15	8

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Gold Medal Ribbon® Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	160	70	8	5	0	30	80	19	0	17	3	6	2	10	4
Gold Medal Ribbon® Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	260	120	13	8	0	50	130	31	1	27	5	10	2	15	8
Jamoca® Almond Fudge Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	170	80	9	4.5	0	25	50	18	1	14	3	4	2	10	2
Jamoca® Almond Fudge Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	260	140	15	7	0	40	85	29	1	23	6	8	2	15	4
Jamoca® Ice Cream - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	150	70	8	5	0	35	60	16	0	16	3	6	2	10	0
Jamoca® Ice Cream - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	240	120	13	8	0	55	90	26	0	25	5	10	2	15	0

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Fat-Free Vanilla Frozen Yogurt - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	80	0	0	0	0	0	65	17	0	16	4	0	2	15	0
Fat-Free Vanilla Frozen Yogurt - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	130	0	0	0	0	5	105	28	0	26	6	0	2	20	0
Lemon Sorbet - 2.5 oz Scoop	1 - 2.5 oz Scoop (71 grams)	80	0	0	0	0	0	10	21	0	20	0	0	500	0	0
Lemon Sorbet - 4 oz Scoop	1 - 4 oz Scoop (113 grams)	130	0	0	0	0	0	15	33	0	33	0	0	670	0	0

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Cones																
Cake Cone	1 Cone (7 grams)	25	0	0	0	0	0	15	5	0	0	0	0	0	0	2
Sugar Cone	1 Cone (12 grams)	45	0	0.5	0	0	0	35	9	0	3	1	0	0	0	2
Waffle Cone	1 Cone (38 grams)	160	35	4	1	0	10	5	28	0	13	2	0	0	0	4

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

													% Daily Value			
	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron

Shakes

Vanilla Shake - Large	32 fl oz	1440	680	76	48	2.5	300	460	160	1	154	29	60	10	110	2
Vanilla Shake - Medium	24 fl oz	880	410	45	28	1.5	175	290	103	0	99	19	40	6	70	2
Vanilla Shake - Mini	12 fl oz	510	250	28	18	1	110	180	54	0	52	11	25	4	40	0
Vanilla Shake - Small	16 fl oz	640	300	33	21	1	130	210	73	0	70	13	30	4	50	0
Strawberry Shake (with Very Berry Strawberry Ice Cream) - Large	32 fl oz	1260	470	52	33	2	210	460	171	2	166	27	45	70	100	8
Strawberry Shake (with Very Berry Strawberry Ice Cream) - Medium	24 fl oz	780	280	31	20	1	125	290	109	1	106	17	30	40	60	4
Strawberry Shake (with Very Berry Strawberry Ice Cream) - Small	16 fl oz	570	210	23	14	1	90	210	78	1	75	12	20	30	45	4
Strawberry Shake (with Very Berry Strawberry ice cream) - Mini	12 fl oz	450	180	20	12	0.5	80	180	58	1	56	10	20	25	35	2

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>

	Serving Size	Calories	Calories from Fat	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carb (g)	Dietary Fiber (g)	Sugar (g)	Protein (g)	% Daily Value			
													Vitamin A	Vitamin C	Calcium	Iron
Smoothies																
Mango Banana Smoothie - Large	32 fl oz	880	25	3	0.5	0	5	150	211	6	192	10	250	40	30	4
Mango Banana Smoothie - Medium	24 fl oz	630	20	2	0	0	5	120	150	5	134	8	160	35	25	4
Mango Banana Smoothie - Mini	12 fl oz	320	10	1	0	0	0	50	76	3	68	4	80	15	10	2
Mango Banana Smoothie - Small	16 fl oz	440	15	1.5	0	0	0	75	105	3	96	5	120	20	15	2
Tropical Banana Smoothie - Large	32 fl oz	790	15	1.5	0.5	0	5	150	190	8	168	11	30	400	30	6
Tropical Banana Smoothie - Medium	24 fl oz	550	15	1.5	0.5	0	5	120	132	6	113	8	20	250	25	4
Tropical Banana Smoothie - Mini	12 fl oz	270	0	0.5	0	0	0	50	64	3	55	4	10	120	10	2
Tropical Banana Smoothie - Small	16 fl oz	380	10	1	0	0	0	75	91	4	80	5	15	190	15	2

ที่มา : Baskin Robbins - <https://www.baskinrobbins.com/content/baskinrobbins/en/nutritioncatalog.html>



<http://www.starbucks.com/menu/nutrition>



<https://www.dunkindonuts.com>



Ingredients: Potatoes, Vegetable Oil (Sunflower, Corn and/or Canola Oil), and Salt.

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28g/About 15 chips)

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **16%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Potassium 350mg **10%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Sugars less than 1g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 10%

Calcium 0% • Iron 2%

Vitamin E 6% • Thiamin 4%

Niacin 6% • Vitamin B₆ 10%

Magnesium 4% • Zinc 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Ingredients: Potatoes, Vegetable Oil (Sunflower, Corn, and/or Canola Oil), Sour Cream & Onion Seasoning (Skim Milk, Salt, Maltodextrin [Made From Corn], Onion Powder, Whey, Sour Cream [Cultured Cream, Skim Milk], Canola Oil, Parsley, Natural Flavor, Lactose, Sunflower Oil, Citric Acid, Whey Protein Concentrate, and Buttermilk).

CONTAINS MILK INGREDIENTS.

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28g/About 17 chips)

Amount Per Serving

Calories 160 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 1.5g **7%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Potassium 340mg **10%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Sugars less than 1g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 10%

Calcium 0% • Iron 2%

Vitamin E 6% • Thiamin 4%

Folate 2% • Magnesium 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

รายการ	Serving Size	Calories
Regular Beer (~5% alc.)	1 กระป๋อง (12 fl.oz)	153
Light Beer (3.1% alc.)	1 กระป๋อง (12 fl.oz)	103
White Wine, Average All Varieties (10% alc.)	1 แก้ว (5.2 oz)	121
Red Wine, Claret (10% alc.)	1 แก้ว (5 fl.oz)	123
Red Wine, Burgundy (10% alc.)	1 แก้ว (5 fl.oz)	127
Champagne	1 แก้ว (4.1 fl.oz)	78
Brandy, 100 proof	1 jigger (1.5 fl.oz)	123
Whiskey, 100 proof	1 jigger (1.5 fl.oz)	123

ที่มา : <http://www.calorieking.com/>