













ข้อมูลโภชนาการ ตามข้อมูลจากกล่อง

นม	จิตรลดา	ดัชมิลล์	ไทยเดนมาร์ค	ฟาร์มโชคชัย	วาริช	หนองโพ
รูปหน้ากล่อง						
ปริมาณ : 1 กล่อง (มิลลิลิตร)	200	180	200	200	200	180
ส่วนประกอบ	น้ำนมโค 100%	น้ำนมโค 100%	น้ำนมโคสเตอท์ 100%	น้ำนมโค 100%	น้ำนมโคแท้ 100%	น้ำนมโคแท้ 100%
พลังงานทั้งหมด (กิโลแคลอรี)	140	120	130	130	150	110
พลังงานจากไขมัน (กิโลแคลอรี)	70	60	70	60	70	60
ไขมันทั้งหมด	8 ก. 12%	7 ก. 11%	8 ก. 12%	6 ก. 9%	8 ก. 11%	7 ก. 11%
ไขมันอิ่มตัว	5 ก. 25%	4.5 ก. 23%	4.5 ก. 22%	4 ก. 20%	4 ก. 20%	4.5 ก. 22%
โคเลสเตอรอล	0 ก. 0%	20 มก. 7%	25 มก. 8%	20 มก. 7%	25 มก. 8%	20 มก. 7%
โปรตีน	6 ก.	5 ก.	8 ก.	7 ก.	6 ก.	6 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	10 ก. 3%	9 ก. 3%	7 ก. 2%	11 ก. 4%	17 ก. 6%	8 ก. 3%
ใยอาหาร	0 ก. 0%	0 ก. 0%	1 ก. 4%	0 ก. 0%	น้อยกว่า 1 ก. 4%	0 ก. 0%
น้ำตาล	10 ก.	8 ก.	5 ก.	9 ก.	12 ก.	8 ก.
โซเดียม	90 มก. 4%	85 มก. 4%	80 มก. 3%	80 มก. 3%	80 มก. 3%	80 มก. 3%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ตามข้อมูลจากกล่อง

รูปหน้ากล่อง						
วิตามินเอ	10%	4%	8%	4%	15%	2%
วิตามินบี1	4%	4%	2%	4%	2%	4%
วิตามินบี2	20%	20%	20%	20%	20%	20%
วิตามินบี12	-	30%	-	-	-	25%
ไอโอดีน	-	20%	-	-	-	-
เหล็ก	0%	0%	0%	0%	0%	0%
แคลเซียม	30%	25%	25%	25%	25%	25%
ฟอสฟอรัส	-	20%	-	-	-	20%