



BodyKey營養飲品 香草口味

食用說明及建議飲用法：每日1-2包。每次飲用一包(28.2公克)，將其加入250毫升的低脂牛奶或250毫升脫脂牛奶沖泡均勻。

營養標示						
每一份量28.2公克 本包裝含14份						
	每份	每100公克	每包加入 250毫升的 低脂鮮奶	每日參考 值百分比	每包加入 250毫升的 脫脂鮮奶	每日參考 值百分比
熱量	115 大卡	406 大卡	226 大卡	11 %	221 大卡	11 %
蛋白質	6.3 公克	22 公克	14 公克	23 %	15 公克	25 %
脂肪	4 公克	14 公克	7.1 公克	12 %	4.8 公克	8 %
飽和脂肪	1.2 公克	4.3 公克	3.3 公克	18 %	1.8 公克	10 %
反式脂肪	0 公克	0 公克	*	*	*	*
碳水化合物	16 公克	57 公克	29 公克	10 %	32 公克	11 %
糖	7 公克	25 公克	22 公克	*	*	*
膳食纖維	5 公克	18 公克	5 公克	20 %	5 公克	20 %
鈉	120 毫克	426 毫克	211 毫克	11 %	243 毫克	12 %
維生素A	300 微克 RE	1064 微克 RE	346 微克 RE	49 %	306 微克 RE	44 %
維生素B ₁	0.4 毫克	1.4 毫克	0.5 毫克	36 %	0.5 毫克	36 %
維生素B ₂	0.1 毫克	0.35 毫克	0.5 毫克	31 %	1 毫克	63 %
維生素B ₆	0.6 毫克	2.1 毫克	0.7 毫克	44 %	0.7 毫克	44 %
維生素B ₁₂	0.5 微克	1.8 微克	1.1 微克	46 %	1.2 微克	50 %
維生素C	34 毫克	121 毫克	35 毫克	35 %	39 毫克	39 %
維生素D	3.75 微克	13.3 微克	*	*	*	*
維生素E	5 毫克 α-TE	18 毫克 α-TE	5.1 毫克 α-TE	39 %	5 毫克 α-TE	38 %
菸鹼素	6.5 毫克 NE	23 毫克 NE	7.1 毫克 NE	39 %	6.5 毫克 NE	36 %
葉酸	140 微克	496 微克	*	*	*	*
泛酸	1.6 毫克	5.7 毫克	*	*	*	*
生物素	17.3 微克	61.3 微克	*	*	*	*
膽素	150 毫克	532 毫克	*	*	*	*
鈣	60 毫克	213 毫克	304 毫克	25 %	436 毫克	36 %
磷	90 毫克	319 毫克	286 毫克	29 %	463 毫克	46 %
鐵	5.3 毫克	19 毫克	6.1 毫克	41 %	5.3 毫克	35 %
碘	53 微克	188 微克	*	*	*	*
鎂	110 毫克	390 毫克	133 毫克	34 %	138 毫克	35 %
鋅	3.9 毫克	14 毫克	5.1 毫克	34 %	4.7 毫克	31 %
硒	12 微克	43 微克	*	*	*	*
鉀	90 毫克	319 毫克	432 毫克	*	545 毫克	*
銅	0.7 毫克	2.5 毫克	*	*	*	*
錳	1.3 毫克	4.6 毫克	*	*	*	*
鉻	22 微克	78 微克	*	*	*	*
鉍	17 微克	60 微克	*	*	*	*

*參考值未訂定