



## BodyKey營養飲品 莓果口味

食用說明及建議飲用法：每日1-2包。每次飲用一包(29.3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29.3公克<br>本包裝含14份 |           |            |                        |              |                        |              |
|                       | 每份        | 每100公克     | 每包加入<br>250毫升的<br>低脂鮮奶 | 每日參考<br>值百分比 | 每包加入<br>250毫升的<br>脫脂鮮奶 | 每日參考<br>值百分比 |
| 熱量                    | 111 大卡    | 384 大卡     | 222 大卡                 | 11 %         | 217 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    | 4.1 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                 | 15 公克     | 51 公克      | 28 公克                  | 9 %          | 31 公克                  | 10 %         |
| 糖                     | 7 公克      | 24 公克      | 22 公克                  | *            | *                      | *            |
| 膳食纖維                  | 5 公克      | 17 公克      | 5 公克                   | 20 %         | 5 公克                   | 20 %         |
| 鈉                     | 110 毫克    | 375 毫克     | 201 毫克                 | 10 %         | 233 毫克                 | 12 %         |
| 維生素A                  | 300 微克 RE | 1024 微克 RE | 346 微克 RE              | 49 %         | 306 微克 RE              | 44 %         |
| 維生素B <sub>1</sub>     | 0.4 毫克    | 1.4 毫克     | 0.5 毫克                 | 36 %         | 0.5 毫克                 | 36 %         |
| 維生素B <sub>2</sub>     | 0.1 毫克    | 0.34 毫克    | 0.5 毫克                 | 31 %         | 1 毫克                   | 63 %         |
| 維生素B <sub>6</sub>     | 0.6 毫克    | 2 毫克       | 0.7 毫克                 | 44 %         | 0.7 毫克                 | 44 %         |
| 維生素B <sub>12</sub>    | 0.5 微克    | 1.7 微克     | 1.1 微克                 | 46 %         | 1.2 微克                 | 50 %         |
| 維生素C                  | 34 毫克     | 116 毫克     | 35 毫克                  | 35 %         | 39 毫克                  | 39 %         |
| 維生素D                  | 3.75 微克   | 12.8 微克    | *                      | *            | *                      | *            |
| 維生素E                  | 5 毫克 α-TE | 17 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 | 22 毫克 NE   | 7.1 毫克 NE              | 39 %         | 6.5 毫克 NE              | 36 %         |
| 葉酸                    | 140 微克    | 478 微克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 泛酸                    | 1.6 毫克    | 5.5 毫克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 生物素                   | 17.3 微克   | 59 微克      | *                      | *            | *                      | *            |
| 膽素                    | 150 毫克    | 512 毫克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 鈣                     | 60 毫克     | 205 毫克     | 304 毫克                 | 25 %         | 436 毫克                 | 36 %         |
| 磷                     | 85 毫克     | 290 毫克     | 281 毫克                 | 28 %         | 458 毫克                 | 46 %         |
| 鐵                     | 5.3 毫克    | 18 毫克      | 6.1 毫克                 | 41 %         | 5.3 毫克                 | 35 %         |
| 碘                     | 53 微克     | 181 微克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 鎂                     | 110 毫克    | 375 毫克     | 133 毫克                 | 34 %         | 138 毫克                 | 35 %         |
| 鋅                     | 3.9 毫克    | 13 毫克      | 5.1 毫克                 | 34 %         | 4.7 毫克                 | 31 %         |
| 硒                     | 12 微克     | 41 微克      | *                      | *            | *                      | *            |
| 鉀                     | 90 毫克     | 307 毫克     | 432 毫克                 | *            | 545 毫克                 | *            |
| 銅                     | 0.7 毫克    | 2.4 毫克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 錳                     | 1.3 毫克    | 4.4 毫克     | *                      | *            | *                      | *            |
| 鉻                     | 22 微克     | 75 微克      | *                      | *            | *                      | *            |
| 鉍                     | 17 微克     | 58 微克      | *                      | *            | *                      | *            |

\*參考值未訂定