



营养成分表中每一种营养成分后面对应的百分数表示“一份”食物提供了这一营养成分每日需求量的百分之几，这个需求量是基于一个普通成年人每天2000千卡的饮食，从而给您一个大致的参照。您的卡路里需求可能会高于或低于这个量，由年龄、性别、体重和运动量等因素决定。