



營養成分表中每一種營養成分後面對應的百分數表示“一份”食物提供了這一營養成分每日需求量的百分之幾，這個需求量是基於一個普通成年人每天2000千卡的飲食，從而給您一個大致的參照。您的卡路里需求可能會高於或低於這個量，由年齡、性別、體重和運動量等因素決定。