



Ghi chú:

Nhãn dinh dưỡng cung cấp một danh sách các tỷ lệ phần trăm, gọi là giá trị dinh dưỡng hàng ngày. Thông tin này cho bạn biết giá trị của từng chất dinh dưỡng trong 1 khẩu phần ăn so với lượng chất dinh dưỡng bạn cần mỗi ngày. Giá trị dinh dưỡng hàng ngày được tính toán dựa trên chế độ ăn uống 2000 calo mỗi ngày. Lượng calo bạn cần có thể cao hơn hoặc ít hơn 2000 calo, tùy thuộc vào nhiều yếu tố, ví dụ như độ tuổi, giới tính, cân nặng và chế độ tập thể dục.