

جدول حقایق تغذیه ای	
در ۱۰۰ گرم	
انرژی: ..... کیلوکالری	انرژی حاصل از چربی: ..... کیلوکالری
درصد ارزش روزانه (%DV)	
..... %	چربی کل ..... گرم
..... %	اسیدهای چرب اشباع ..... گرم
	اسیدهای چرب ترانس ..... گرم
..... %	سدیم ..... میلی گرم
..... %	کربوهیدرات کل ..... گرم
	قند ..... گرم
	پروتئین ..... گرم
ارزش روزانه بر اساس رژیم غذایی ۲۰۰۰ کیلوکالری است.	
چربی کل کمتر از ۶۵ گرم	
اسیدهای چرب اشباع کمتر از ۲۰ گرم	
سدیم کمتر از ۲۴۰۰ میلی گرم	
کربوهیدرات کل ۳۰۰ گرم	

درشت ترین اندازه و **Bold**!!

ضعیف ترین خط!!

**Bold**

**Bold**

**Bold**

**Bold**

**Bold**

**Bold**

- ✓ زمینه جدول به رنگ سفید باشد. ( **Bold** = فونت پررنگ )
- ✓ اسیدهای چرب ترانس، پروتئین و قند فاقد ارزش روزانه بوده و قسمت درصد ارزش روزانه آن خالی گذاشته شود.
- ✓ برای مایعات جدول حقایق تغذیه ای در ۱۰۰ میلی لیتر نوشته شود.
- ✓ جدول حقایق تغذیه ای دقیقاً مطابق جدول فوق تنظیم گردد و در مواردی که ماده غذایی مورد نظر فاقد یک ماده مغذی می باشد، مقدار آن صفر درج گردد.