

Sudahkah Anda mengecek label gizi di makanan dan minuman kemasan yang Anda beli?

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)	
Takaran Saji (Serving Size)	250 ml
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container)	4
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)	
Energy Total (Calories)	220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat)	20 kkal
%AKG*	
Lemak Total (Total Fat)	3g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0g 0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0g 0%
Kolesterol (Cholesterol)	0g 0%



Sebelum membeli, ingat
untuk memeriksa
kandungan **gula, garam,**
dan **lemak** yang terdapat
dalam kemasan makanan
atau minuman.



**INFORMASI NILAI GIZI
(Nutrition Facts)**

Takaran Saji (Serving Size) 60g
Jumlah Sajian per Kemasan
(Serving per Container) 2

JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)

Energy Total (Calories) 220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat) 20 kkal

%AKG*

Lemak Total (Total Fat) 3g 4%

Lemak Jenuh (Saturated Fat) 0g 0%

Lemak Trans (Trans Fat) 0g 0%

Lemak Trans (Trans Fat) 0g 0%

keripik

Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

INFORMASI NILAI GIZI (Nutrition Facts)

Takaran Saji (Serving Size) (60g)
Jumlah Sajian per Kemasan
(Serving per Container) 2

JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)

Energy Total (Calories) 220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat) 20 kkal

		%AKG*
Lemak Total (Total Fat)	3g	4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0g	0%
Lemak Trans (Trans Fat)	0g	0%
Kolesterol (Cholesterol)	0g	0%
Protein	12g	20%
Karbohidrat Total		
Total Carbohydrate	38g	13%
Serat Pangan (Dietary Fiber)	6g	22%
Gula (Sugar)	13g	
Natrium (Sodium)	88mg	4%
Kalium (Potassium)	30mg	3%
Kalsium (Calcium)	176 mg	22%
Fosfor (Phosphorus)	51 mg	9%
Magnesium	16 mg	6%
Zat besi (Iron)	1,4 mg	6%

*Persen AKG Berdasarkan kebutuhan energi 2000kkal.
Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your
calorie diet.

Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajiannya. Jika mengonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajiannya, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua gizi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi.

Kandungan **lemak** dalam satu kali penyajian.

%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari.

Misalnya %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan gizi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

Kandungan **gula** dalam satu kali penyajian.

Kandungan **natrium** dalam satu kali penyajian. Ingat, salah satu kandungan garam adalah natrium!

Ingat anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak per orang per hari berikut:



Maksimal
50 gram
(4 sendok makan) gula



Maksimal
5 gram
(1 sendok teh) garam
atau 2000 miligram natrium



Maksimal
67 gram
(5 sendok makan) lemak



Usahakan jumlah gula, garam, dan lemak dalam makanan dan minuman olahan dalam kemasan yang Anda beli tidak melebihi jumlah yang dianjurkan untuk dikonsumsi.

