

Nutrition Facts

Sugar Free Candy Bar

Serving Size 1 bar (60 g)

Amount Per Serving

Calories 232 Calories from Fat 106

% Daily Value*

| | | |
|--------------------|-------|-----|
| Total Fat | 12 g | 20% |
| Saturated Fat | 7 g | 60% |
| Cholesterol | 13 mg | 4% |
| Sodium | 50 mg | 2% |
| Total Carbohydrate | 29 g | 8% |
| Sugars | 0 g | |
| Sugar Alcohol | 18 g | |

Protein 2 g

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

| | Calories: | 2,000 | 2,500 |
|--------------------|-----------|---------|---------|
| Total Fat | Less than | 65g | 80g |
| Sat Fat | Less than | 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than | 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than | 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate | | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | | 25g | 30g |

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

总碳水化合物表明每一份食物中有多少克碳水化合物。它包括纤维素、糖和糖醇中的碳水化合物

糖醇不会完全吸收。糖醇中估计只有一半的糖会被吸收，并影响你的血糖。

在这个例子中，每份食物中的总碳水化合物是：29克减去糖醇中碳水化合物的一半（1/2）。

每份食物所含糖醇中的碳水化合物的一半是：

18克碳水化合物/2 = 9克碳水化合物

所以，每份食物所含的总碳水化合物是：

29 克碳水化合物减去糖醇中的9克碳水化合物 = 20克碳水化合物