

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