

每人每日的鈉、總脂肪及飽和脂肪攝入上限

鈉	少於2,000毫克(約1平茶匙鹽)
總脂肪	不高於60克(約4湯匙油) *
飽和脂肪	少於20克 *

註

根據世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織的建議。

*：以一個每日攝入2,000千卡能量的人計算。