

BAIKKAH UNTUK SAYA?

Saya mahukan yang berkualiti pada kuantiti yang betul.

Ikon Pek Hadapan untuk Tenaga memberikan maklumat tentang jumlah tenaga yang diperlukan oleh setiap individu dalam mengamalkan diet seimbang. Ia membantu memahami jumlah bersesuaian yang harus anda ambil untuk kekal sihat.



Good Food, Good Life

Hidup sihat bermula dengan anda. Apabila anda mengamalkan tabiat sihat, keluarga anda akan turut mendapat manfaatnya. Layari NESTLE.COM.MY/HowAmI untuk maklumat lanjut.

Nestle Products Sdn. Bhd. (45229-H)

Menunjukkan jumlah kalori yang terkandung dalam satu hidangan makanan.
Menunjukkan jumlah kalori yang diperlukan untuk tenaga bersama-sama dalam makanan.



Adakah keperluan tenaga harian sama untuk setiap individu?

Keperluan tenaga berbeza antara individu dan bergantung pada jantina, umur dan aktiviti sehari-hari. Individu yang aktif memerlukan lebih tenaga berbanding mereka yang kurang aktif. Keperluan tenaga kanak-kanak juga mungkin kurang berbanding dewasa. Namun begitu, ikon Pek Hadapan untuk Tenaga boleh memberikan gambaran yang baik tentang kandungan tenaga dalam makanan.