



मुफ्त संदर्भ शीट

# एक नज़र में, आपकी मात्रा का प्रोटीन।

प्रिंट करने योग्य शीट: मात्रा का फ़ॉर्मूला, तीन अमेरिकी उत्पादों के उदाहरण और खरीदारी की चेकलिस्ट।

## मात्रा का फ़ॉर्मूला

आपकी मात्रा में प्रोटीन = लेबल पर प्रोटीन × आपकी मात्रा का वज़न ÷ लेबल पर सर्विंग का वज़न।

दोनों वज़न ग्राम में लें। उदाहरण: 100 ग्राम में 20 ग्राम प्रोटीन × 50 ग्राम ÷ 100 ग्राम = 10 ग्राम प्रोटीन। यह हिसाब है, खाने की मात्रा की सिफ़ारिश नहीं।

## शीट में दिए उदाहरण

| निर्माता का स्रोत | <u>Nacho Cheese Chips</u> | <u>Cookie Dough Bar</u> | <u>Chocolate Chip Cookie</u> |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| लेबल पर सर्विंग   | 1 पैकेट · 32 g            | 1 बार · 60 g            | 1 कुकी · 59 g                |
| प्रोटीन           | 18 g                      | 21 g                    | 15 g                         |
| ऊर्जा             | 150 kcal                  | 190 kcal                | 240 kcal                     |

अमेरिकी उदाहरण · 8 सितंबर 2026 को जाँचे गए। ये उदाहरण निर्माता के अमेरिकी लेबल पर आधारित हैं, जिन्हें 8 सितंबर 2026 को जाँचा गया था। यह रैंकिंग, स्वाद की जाँच या उत्पाद की सिफ़ारिश नहीं है। रेसिपी, पैक और कीमतें देश के अनुसार बदल सकती हैं; अपने पैकेट की जानकारी को प्राथमिकता दें।

## खरीदारी की चेकलिस्ट

- ☐ सर्विंग की मात्रा और पैकेट में कुल सर्विंग देखें।
- ☐ आँकड़ों को अपनी खाने की मात्रा के अनुसार बदलें।
- ☐ प्रोटीन के साथ बाकी पोषक तत्व भी पढ़ें।
- ☐ अपने पैकेट पर सामग्री और एलर्जी की जानकारी जाँचें।
- ☐ प्रति मात्रा कीमत, स्वाद और सुविधा की तुलना करें।

फ़ोन पर सेव करें या A4 पर प्रिंट करें। स्नैक्स के लेबल वाली यह शीट सभी खाद्य पदार्थों का डेटाबेस नहीं है।

[स्नैक्स के लेबल की पूरी गाइड पढ़ें](#)

[FDA: serving sizes](#) · [मुफ्त संदर्भ शीट](#)