

แบบที่ 1-3 ผักคะน้าหมูหัน



แบบที่ 1-3 ผักคะน้าหมูหัน

มื้อกลางวัน

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|------------|---------|-------------|---------|
| 1 ผักคะน้า | 70 กรัม | 4 น้ำมันพืช | 1 ชช. |
| 2 หมูหัน | 40 กรัม | 5 ซีอิ้วขาว | 1/2 ชช. |
| 3 กระเทียม | 1 ชช. | | |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
127.65	10.18	8.29	3.11	301.65	397.85	126.35	2.12

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล