

แบบที่ 1-4 แกงอ่อมมะระหมู



แบบที่ 1-4 แกงอ่อมมะระหมู มื้อกลางวัน ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|---------------|---------|----------------------|---------|
| 1 มะระจีน | 60 กรัม | 4 น้ำเต้าหู้ | 50 มล. |
| 2 หมูหั่น | 40 กรัม | 5 น้ำปลา | 1/2 ชช. |
| 3 พริกแกงเผ็ด | 1 ชช. | 6 ปลาชูด+กระชาย ปั่น | 2 ชช. |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

| พลังงาน | โปรตีน | ไขมัน | คาร์โบไฮเดรต | โซเดียม | โปแตสเซียม | ฟอสฟอรัส | ใยอาหาร |
|----------------|--------|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| (กิโลแคลลอรี่) | (กรัม) | (กรัม) | (กรัม) | (มิลลิกรัม) | (มิลลิกรัม) | (มิลลิกรัม) | (กรัม) |
| 123.15 | 10.97 | 5.18 | 8.15 | 277.7 | 285.1 | 112.5 | 1.91 |

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล