

แบบที่ 1-7 ผัดมะเขือเทศหอมใหญ่หมูบด



แบบที่ 1-7 ผัดมะเขือเทศหอมใหญ่หมูบด มื้อกลางวัน อ่อน

ส่วนประกอบ

1 หมูบด	40 กรัม	4 น้ำมัน	3 ชช.
2 หอมใหญ่	35 กรัม	5 ซีอิ๊วขาว	1 ชช.
3 มะเขือเทศ	35 กรัม		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
255.9	12.33	19.77	7.13	449	279.65	139.8	1.13

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล