

แบบที่ 3_7 แกงส้มปลาทูด



แบบที่ 3_7 แกงส้มปลาทูด มือเย็น ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|-----------------|---------------------|------------|---------|
| 1 ปลาทูด | 60 กรัม (1 ตัวเล็ก) | 4 น้ำปลา | 1/2 ชช. |
| 2 พริกแกงส้ม | 1 ชช. | 5 ใบมะกรูด | 5 กรัม |
| 3 น้ำมะขามเปียก | 8 มล. (2 ชช.) | 6 น้ำซूप | 50 ซีซี |
| 3 น้ำตาลทราย | 1/2 ชช. | | |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

| พลังงาน | โปรตีน | ไขมัน | คาร์โบไฮเดรต | โซเดียม | โปแตสเซียม | ฟอสฟอรัส | ใยอาหาร |
|--------------|--------|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| (กิโลแคลอรี) | (กรัม) | (กรัม) | (กรัม) | (มิลลิกรัม) | (มิลลิกรัม) | (มิลลิกรัม) | (กรัม) |
| 65.25 | 7.56 | 1.8 | 3.59 | 240.75 | 142.15 | 102.45 | 0 |

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล