

# อาหารว่างมือนี้....ก็ Cal



รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
ขนมเยลลี่คาราจีแนนผสมวิตามินเอ ซี อี และ น้ำผลไม้รวม 15%	40	10	0	0	15	-	-	0
เค้กชิฟอนไส้มะพร้าวอ่อน 1 ชิ้น (ซื้อจากร้าน PCK รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี)	132.8	19.92	2.88	4.64	-	-	38.8	-
น้ำเปล่า	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>รวม</b>	<b>172.8</b>	<b>29.92</b>	<b>2.88</b>	<b>4.64</b>	<b>81.89</b>	<b>-</b>	<b>38.8</b>	<b>0</b>
		<b>69%</b>	<b>7%</b>	<b>24%</b>				

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย (2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้. ริญ เจริญศิริ และ ดร.รัชณี คงคาอุษณาย สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)