

อาหารว่างมือนี้....ก็ Cal



รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
กาแฟ 3 in 1	79.59	14.7	0.34	2.3	2.03	6.48	31.39	-
มินิบันแสมเบคอน 2 ชิ้น (ซื้อจากร้าน ปั่น คำ หอม โรบินสัน เพชรบุรี)	64.96	7.83	2.98	2.41	73.86	21.28	14.35	-
แคนตาลูป	27.3	6	0.6	0.1	6	190	25	0.6
รวม	171.85	28.53	3.92	4.81	81.89	217.76	70.74	0.6
		66%	9%	25%				



รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
โอวัลติน 3 in 1	80	17	<1	1	20	120	80	<1
มินิบันแสมเบคอน 2 ชิ้น (ซื้อจากร้าน ปั่น คำ หอม โรบินสัน เพชรบุรี)	64.96	7.83	2.98	2.41	73.86	21.28	14.35	-
แคนตาลูป	27.3	6	0.6	0.1	6	190	25	0.6
รวม	172.26	30.83	4.58	3.51	99.86	331.28	119.35	1.6
		71%	11%	18%				

ข้อมูลอ้างอิง :

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