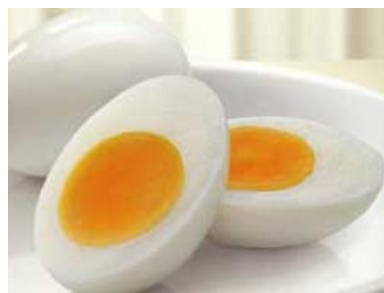


อาหารอ่อนสำหรับผู้ป่วยทั่วไป



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

รายการ	พลังงาน (Kcal.)	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม	ฟอสฟอรัส	แคลเซียม
ข้าวต้ม 1 ถ้วย ข้าวขาว:ข้าวกล้อง: ข้าว เหนียว (1:1:1)	114.4	25.37	2.17	0.45	0.23	14.25	35.1	3.4
ต้มผักกาดขาวหุบคด	25.74	2.41	3.14	0.43	0.32	542.67	17.42	5.36
ไข่ต้ม	80	0.7	6.15	5.85	0	107	102	63
รวม	220.14	28.48	11.46	6.73	0.55	663.92	154.52	71.76
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ได้รับ		61.02 %	24.56 %	14.42 %				
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ		55 %	15 %	30 %				

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย 2548. ของกรมอนามัย
2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย 2530. ของกองโภชนาการ กรมอนามัย
3. <http://www.calforlife.com>