

อาหารธรรมดาสำหรับผู้ป่วยทั่วไป



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

รายการ	พลังงาน (Kcal.)	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม	ฟอสฟอรัส	แคลเซียม
ข้าวสวย 2 ทัพพี ข้าวขาวผสมข้าวกล้อง (6:1)	159.3	35.19	3.15	0.62	0.23	28.5	23.75	1.35
แกงป่าปลาช่อน	113.91	6.93	11.83	4.37	1.63	588	147.21	51.34
ไข่ต้ม	80	0.7	6.15	5.85	0	107	102	63
รวม	353.21	42.82	21.13	10.84	1.86	723.5	272.96	115.69
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ได้รับ		57.25 %	28.25 %	14.49 %				
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ		55 %	15 %	30 %				

ข้อมูลอ้างอิง :

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