

แบบที่ 1-2 เต้าหู้พะโล้



แบบที่ 1-2 เต้าหู้พะโล้

มือเช้า

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|------------------|---------|----------------|----------|
| 1 เต้าหู้ขาวแข็ง | 30 กรัม | 4 ซีอิ้วขาว | 1/2 ชช. |
| 2 น้ำตาลทราย | 1/2 ชช. | 5 เครื่องพะโล้ | เล็กน้อย |
| 3 ซีอิ้วหวาน | 1/2 ชช. | 6 น้ำซุ๊ป | 50 ซีซี |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
45.5	3.72	1.77	3.64	234.5	46.8	47.1	0

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล