

แบบที่ 1-8 แกงส้มผักรวมกุ้งสด



แบบที่ 1-8 แกงส้มผักรวมกุ้งสด มือเย็น ธรรมดา

ส่วนประกอบ

- | | | | |
|----------------|-------------------|--------------|---------|
| 1 กะหล่ำปลี | 50 กรัม | 4 พริกแกงส้ม | 1 ชช. |
| 2 ลูกแตงโมอ่อน | 20 กรัม | 5 น้ำปลา | 1/2 ชช. |
| 3 กุ้งสด | 40 กรัม (3-5 ตัว) | 6 น้ำซุปล | 50 ซีซี |

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลลอรี่)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
52.2	8.87	0.64	2.83	284.4	255.5	129.6	0.7

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล