

แบบที่ 2_2 ต้มลู้ยหมูปด



แบบที่ 2_2 ต้มลู้ยหมูปด

มื้อกลางวัน

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

1 ผักกาดลู้ย	70 กรัม	4 เห็ดหนุหนุ	10 กรัม
2 หมูปด	40 กรัม	5 ซีอิ้วขาว	1/2 ชช.
3 เห็ดหนุหนุ	10 กรัม	6 น้ำซุปล	50 ซีซี

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
80.3	9.83	3.18	3.15	281.2	382.1	118.8	1.22

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล