

แบบที่ 3_9 ผัดถั้วพริกยาวหมูปด ไข่ไก่และกุ้ง



แบบที่ 3_9 ผัดถั้วพริกยาวหมูปด ไข่ไก่เมื่อเย็น

ธรรมดา

ส่วนประกอบ

1 ถั้วพริกยาว	50 กรัม	5 ซีอิ้วขาว	1/2 ชช.
2 หมูหั่น	20 กรัม	6 น้ำมันพืช	1 ชช.
3 ไข่ไก่	1/2 ฟอง (25 กรัม)	7 น้ำตาลทราย	1 กรัม (1/4 ชช.)
4 กุ้งสด	5 กรัม (1 ตัว)		

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 คน

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม	โปแตสเซียม	ฟอสฟอรัส	ใยอาหาร
(กิโลแคลอรี)	(กรัม)	(กรัม)	(กรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(มิลลิกรัม)	(กรัม)
143.79	10.06	9.48	4.55	289.37	233.1	146.9	1.55

ที่มา : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล