

# อาหารว่างมือนี้....กี่ Cal



รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
กาแฟ 3 in 1	79.59	14.7	0.34	2.3	2.03	6.48	31.39	-
ขนมตาล 3 ชั้น (ซื้อจากร้าน สวงวนโพธิ์พระ)	94.95	21.78	0.95	0.41	-	-	-	-
สาดี ½ ลูก	59.4	15.39	0.54	0.27	5	69	20.25	3.3
<b>รวม</b>	<b>233.94</b>	<b>51.87</b>	<b>1.83</b>	<b>2.99</b>	<b>7.03</b>	<b>75.48</b>	<b>51.64</b>	<b>3.3</b>
		<b>86%</b>	<b>3%</b>	<b>11%</b>				



รายการ	พลังงาน (กิโลแคลลอรี่)	คาร์โบไฮ เดรต(กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
โอวัลติน 3 in 1	80	17	<1	1	20	120	80	<1
ขนมตาล 3 ชั้น (ซื้อจากร้าน สวงวนโพธิ์พระ)	94.95	21.78	0.95	0.41	-	-	-	-
สาดี ½ ลูก	59.4	15.39	0.54	0.27	5	69	20.25	3.3
<b>รวม</b>	<b>234.35</b>	<b>54.17</b>	<b>2.49</b>	<b>1.68</b>	<b>25</b>	<b>189</b>	<b>100.25</b>	<b>4.3</b>
		<b>90%</b>	<b>4%</b>	<b>6%</b>				

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย (2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. โภชนาการกับผลไม้ . ริญ เจริญศิริ และ ดร.รัชณี คงคาอุยฉาย สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล (ใช้คำนวณเฉพาะในผลไม้)