รายการอาหารแลกเปลี่ยนใน 1 วัน

BMA กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

ข้าว/แป้ง

.... ทัพพี/วัน

ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

- ข้าวสวย 1 ทัพพี
- ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี
- เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี
- ข้าวต้ม 2 ทัพพี
- ขนมปัง 1 แผ่น
- ขนมจีน 1 จับ
- ข้าวโพด 1/2 ฝัก
- มันเทศ 2 หัวเล็ก

เนื้อสัตว์

.... ช้อนกินข้าว/วัน

ให้พลังงาน 17.5 - 50 กิโลแคลอรี

- เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว
- เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว
- กุ้งขนาดกลาง 2 ตัว
- เต้าหู้หลอด 1/2 หลอด
- ไข่ 1/2 ฟอง
- ไข่ขาว 1 ฟอง

ผัก

.... ทัพพี/วัน

ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี

- ถั่วฝักยาว 1 ทัพพี
- กวางตุ้ง 1 ทัพพี
- ถั่วลันเตา 1 ทัพพี
- กะหล่ำดอก 1 ทัพพี
- แครอท 1 ทัพพี

ผลไม้

.... ส่วน/วัน

1 ส่วน ของผลไม้ปริมาณแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิด ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

- ส้ม 1 ลูก
- กล้วยน้ำว้า 1 ลูก
- ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง
- สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ
- มะละกอ 6-8 ชิ้นคำ
- แตงโม 6-8 ชิ้นคำ
- แคนตาลูป 6-8 ชิ้นคำ

ไขมัน

.... ช้อนชา/วัน

ให้พลังงาน 45 กิโลแคลอรี

- น้ำมัน 1 ช้อนชา
- กะทิ 1 ช้อนกินข้าว
- น้ำสลัด 1 ช้อนกินข้าว
- ถั่วลิสง 10 เมล็ด
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 10 เมล็ด

นม

.... แก้ว/วัน

- นมเต็มมันเนย ปริมาณ 240 มิลลิลิตร — ให้พลังงาน 150 กิโลแคลอรี
- นมพร่องมันเนย ปริมาณ 240 มิลลิลิตร — ให้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี
- นมขาดมันเนย ปริมาณ 240 มิลลิลิตร — ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี
- โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- นมผง 5 ช้อน

จัดทำโดย กลุ่มงานโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. 0 2203 2868 ครั้งที่ 1/2566