

# รายการอาหารแลกเปลี่ยนใน 1 วัน

## 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



ถั้วฝักยาว 1 ทัพพี กวางตุ้ง 1 ทัพพี ถั้วลันเตา 1 ทัพพี กะหล่ำดอก 1 ทัพพี แครอท 1 ทัพพี

## ผลไม้

ส่วน/วัน

1 ส่วน ของผลไม้ปริมาณแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิด ให้พลังงาน 60 กิโลแคลอรี

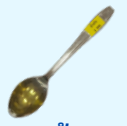


ส้ม 1 ลูก กล้วยน้ำว้า 1 ลูก ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ มะละกอ 6-8 ชิ้นคำ แดงโม 6-8 ชิ้นคำ แคนตาลูป 6-8 ชิ้นคำ

## 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