

อาหารอ่อนสำหรับผู้ป่วยทั่วไป



คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

รายการ	พลังงาน (Kcal.)	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	ใยอาหาร	โซเดียม	ฟอสฟอรัส	แคลเซียม
ข้าวต้ม 1 ถ้วย ข้าวขาว:ข้าวกล้อง: ข้าว เหนียว (1:1:1)	114.4	25.37	2.17	0.45	0.23	14.25	35.1	3.4
ต้มเปงเห็ดหอมปีกไก่	65.27	3.69	6.73	2.49	0.39	568.89	93.2	18.82
ผัดผักรวมมิตร	88.83	10.09	6.1	2.75	1.01	583.11	51.38	29.42
รวม	268.5	39.15	15	5.69	1.63	1166.25	179.68	51.64
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ได้รับ		65.42 %	25.07 %	9.51 %				
ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ		55 %	15 %	30 %				

ข้อมูลอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย 2548. ของกรมอนามัย
2. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย 2530. ของกองโภชนาการ กรมอนามัย
3. <http://www.calforlife.com>