

กินถูกหลักตามธงโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยทำงานชาย-หญิงใน 1 วัน

เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่ม ในสัดส่วนที่เหมาะสม



ปริมาณอาหารตามธงโภชนาการในกลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว

เนื้อไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 22 กิโลแคลอรี

ปลาหมึกกล้วย 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 10 กิโลแคลอรี

ตับหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 26 กิโลแคลอรี

กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 13 กิโลแคลอรี

เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 27 กิโลแคลอรี

เลือดหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 5 กิโลแคลอรี

ลูกชิ้นปลา 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 9 กิโลแคลอรี

ปลาตุ๋ก 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 30 กิโลแคลอรี

หมูสับก้อน 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 34 กิโลแคลอรี

หอยแมลงภู่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 17 กิโลแคลอรี

เต้าหู้ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 17 กิโลแคลอรี

ไส้กรอก 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 55 กิโลแคลอรี

ปลาหมึกกระดอง 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 10 กิโลแคลอรี

ไข่ต้ม 1/2 ฟอง = 25 กรัม
= 38 กิโลแคลอรี

ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 19 กิโลแคลอรี

ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม
= 20 กิโลแคลอรี

ถั่ว 1 ช้อนกินข้าว = 10 กรัม
= 47 กิโลแคลอรี

กินปลาเป็นหลัก สลับกับเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นบางมื้อ กินตับ เลือด อาหารทะเล สัปดาห์ละครั้ง

ผู้ชาย

กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์วันละ 9 ช้อนกินข้าว
(กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์มีอละ 3 ช้อนกินข้าว)

ผู้หญิง

กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์วันละ 6 ช้อนกินข้าว
(กินอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์มีอละ 2 ช้อนกินข้าว)