



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

รายการอาหารแลกเปลี่ยน

สำหรับ ทกึ่งตั้งครรภ์ และทกึ่งให้นมบุตร

กลุ่มงานส่งเสริมโภชนาการสตรีและเด็กปฐมวัย สำนักโภชนาการ



**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักใบสุก 1 ถ้วย = ผักใบดิบ 2 ถ้วย)**



ผักบุ้ง 1 ถ้วย = 18 กรัม



กวยช่าย 1 ถ้วย = 30 กรัม



ตำลึง 1 ถ้วย = 24 กรัม



ผักโขม 1 ถ้วย = 24 กรัม



ดอกแค 1 ถ้วย = 36 กรัม



กวาดตุ้ง 1 ถ้วย = 21 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักใบสุก 1 ทัพพี = ผักใบดิบ 2 ทัพพี)**



กะหล่ำปลี 1 ทัพพี = 18 กรัม



ผักกาดขาว 1 ทัพพี = 30 กรัม



ปวยเล้ง 1 ทัพพี = 24 กรัม



ผักบุ้งไทยต้นแดง 1 ทัพพี = 18 กรัม

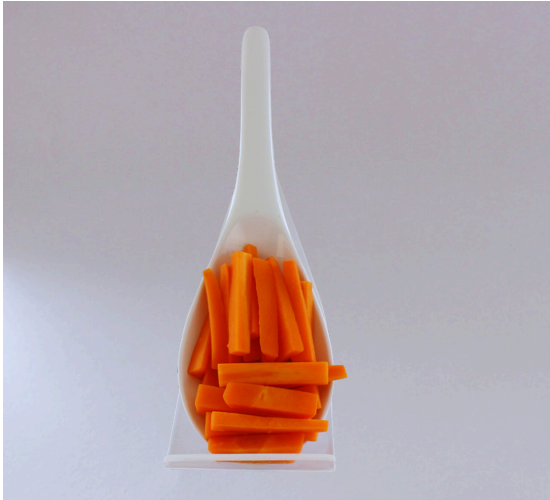


ผักกูด 1 ทัพพี = 24 กรัม



ผักปราง 1 ทัพพี = 18 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักชั้นสูง 1 ถ้วย = ผักชั้นดึก 1 ถ้วย)**



แครอท 1 ถ้วย = 30 กรัม



มะเขือเปราะ 1 ถ้วย = 30 กรัม



มะระจีน 1 ถ้วย = 36 กรัม



ถั่วลันเตา 1 ถ้วย = 24 กรัม



บวบ 1 ถ้วย = 30 กรัม



มะละกอสุก 1 ถ้วย = 33 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักชั้นสุก 1 ถ้วย = ผักชั้นดิบ 1 ถ้วย)**



หัวปลี 1 ถ้วย = 21 กรัม



บรอกโคลี 1 ถ้วย = 24 กรัม



คะน้า 1 ถ้วย = 21 กรัม



ข้าวโพดอ่อน 1 ถ้วย = 30 กรัม



ถั่วงอกยาว 1 ถ้วย = 21 กรัม



เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย = 21 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักชั้นสูง 1 ทัพพี = ผักชั้นต่ำ 1 ทัพพี)**



เห็ดฟาง 1 ทัพพี = 30 กรัม



พริกทอง 1 ทัพพี = 30 กรัม



ถั่วงอก 1 ทัพพี = 18 กรัม



ดอกกะหล่ำ 1 ทัพพี = 24 กรัม



ถั้วพู 1 ทัพพี = 18 กรัม



สะตอ 1 ทัพพี = 27 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักชั้นดิบ)**



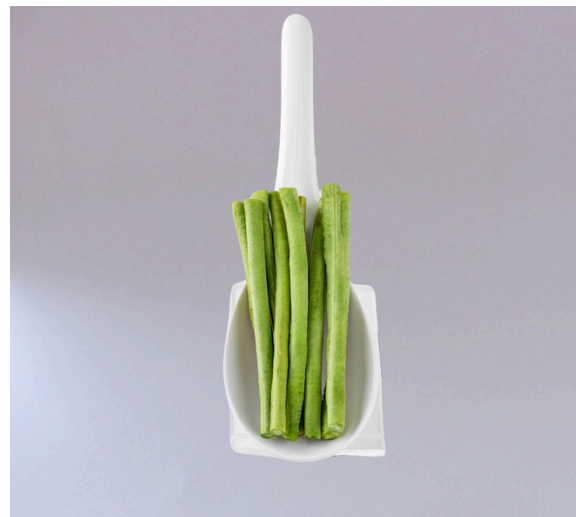
แครอท 1 ทัพพี = 27 กรัม



หัวปลี 1 ทัพพี = 12 กรัม



มะละกอดิบ 1 ทัพพี = 21 กรัม



ถั่วงอกยาว 1 ทัพพี = 24 กรัม



มะเขือเปราะ 1 ทัพพี = 45 กรัม



แตงกวา 1 ทัพพี = 27 กรัม

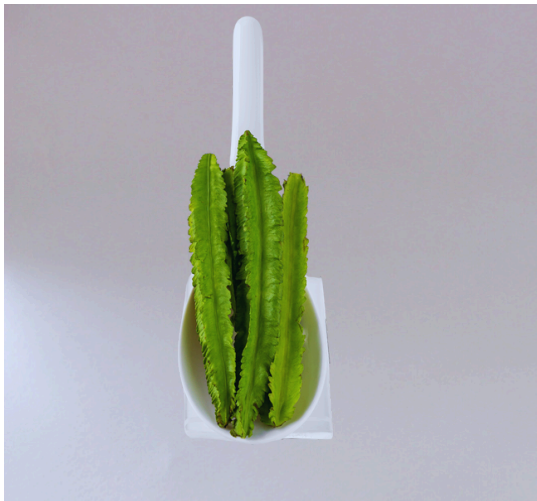
รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผัก
(ผักชนิดใบ)



ถั่วงอก 1 ทัพพี = 15 กรัม



มะเขือเทศ 1 ทัพพี = 33 กรัม



ถั่วงู 1 ทัพพี = 12 กรัม



กะหล่ำปลีม่วง 1 ทัพพี = 12 กรัม

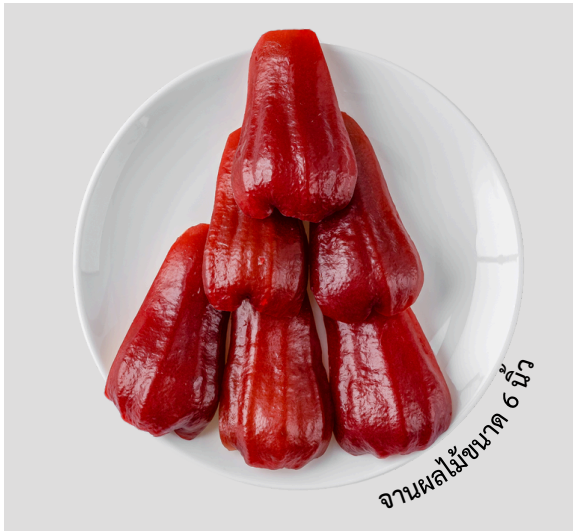


พริกหวาน 1 ทัพพี = 21 กรัม



กระเจี๊ยบ 1 ทัพพี = 24 กรัม

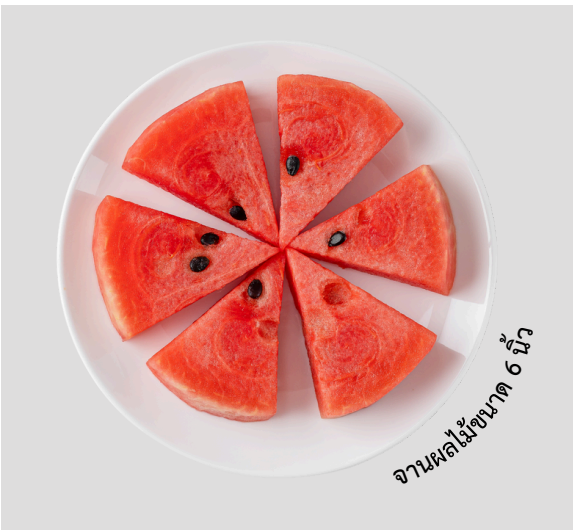
รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน หรือ 1 กำปั้นวางบนจานขนาด 6 นิ้ว)



ชมพู่ 6 ชิ้น = 64 กรัม



มะม่วงสุกครึ่งผลกลาง = 91 กรัม



แตงโม 6 ชิ้น = 330 กรัม



มะละกอสุก 6 ชิ้น = 60 กรัม



มังคุด 4 ผล = 104 กรัม



เงาะ 4 ผล = 60 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน หรือ 1 กำปั้นวางบนจานขนาด 6 นิ้ว)**



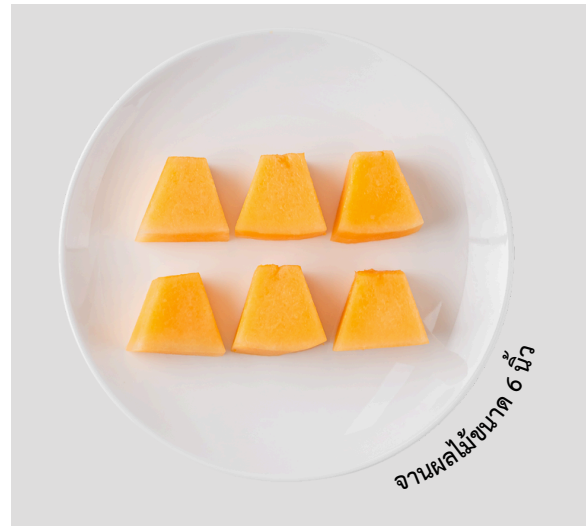
ส้มโอ 2 กลีบ = 68 กรัม



สาลี 6 ชิ้น = 111 กรัม



ส้ม 2 ผลกลาง = 136 กรัม



แคนตาลูป 6 ชิ้น = 66 กรัม

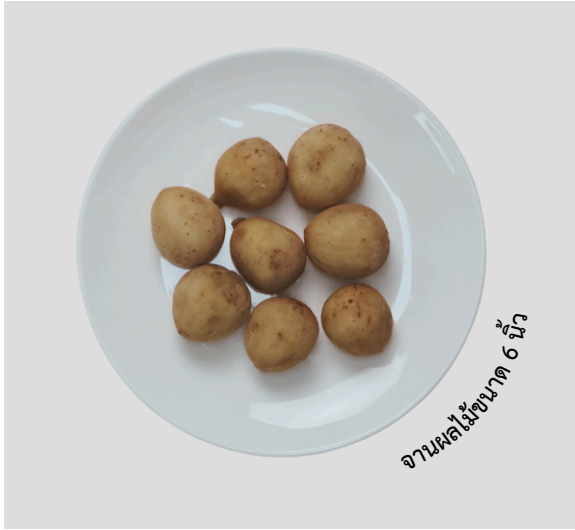


สับปะรด 6 ชิ้น = 108 กรัม



ลำไย 8 ผล = 57 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน หรือ 1 กำปั้นวางบนจานขนาด 6 นิ้ว)**



ลองกอง 8 ผล = 56 กรัม



องุ่น 8 ผล = 34 กรัม



กล้วยน้ำว้า 1 ลูกขนาดเล็ก = 52 กรัม



กล้วยหอม 1 ลูกขนาดกลาง = 112 กรัม

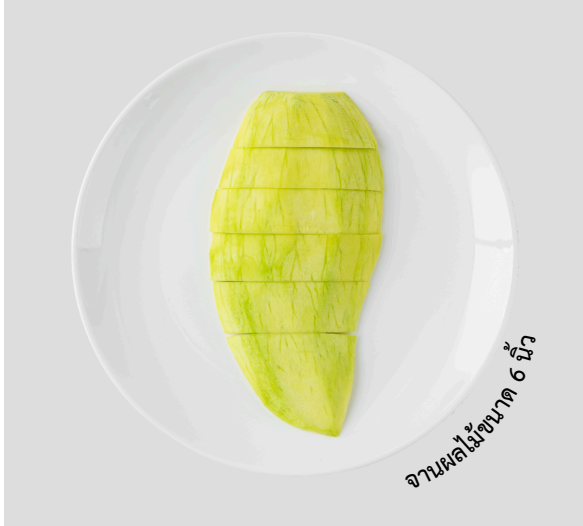


ฝรั่ง 6 ชิ้น = 249 กรัม

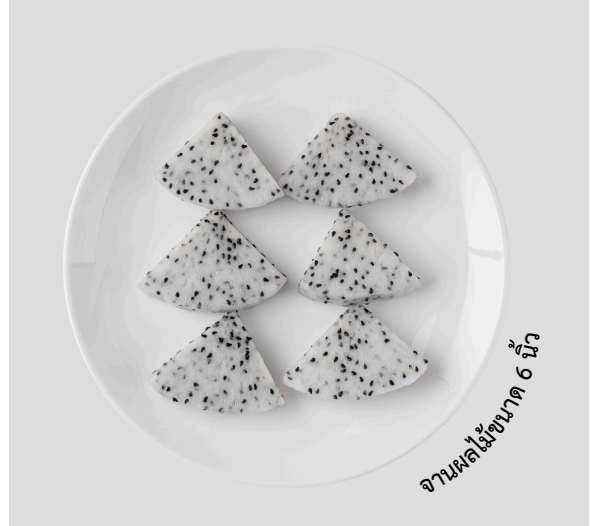


แอปเปิ้ล 6 ชิ้น = 111 กรัม

รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มผลไม้
(ผลไม้ 1 ส่วน หรือ 1 กำป็นวางบนจานขนาด 6 นิ้ว)



มะม่วงดิบครึ่งผลกลาง = 131 กรัม



แก้วมังกร 6 ชิ้น = 90 กรัม



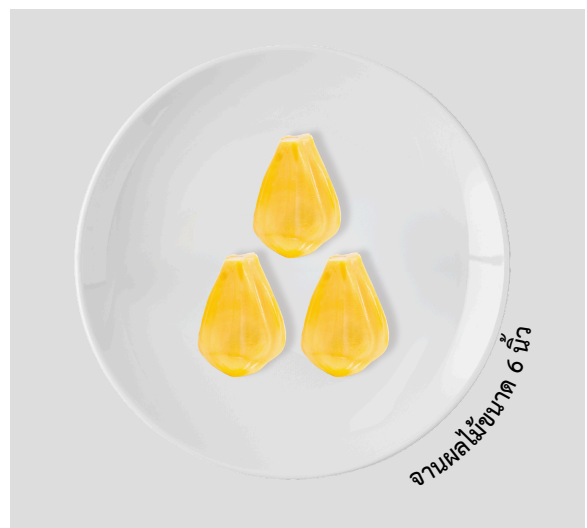
ลูกพลับ 6 ชิ้น = 141 กรัม



ทุเรียนครึ่งเม็ดขนาดกลาง = 50 กรัม



ลิ้นจี่ผลเล็ก 8 ผล = 80 กรัม



ขนุน 3 ชิ้น = 60 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มข้าว -แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)**



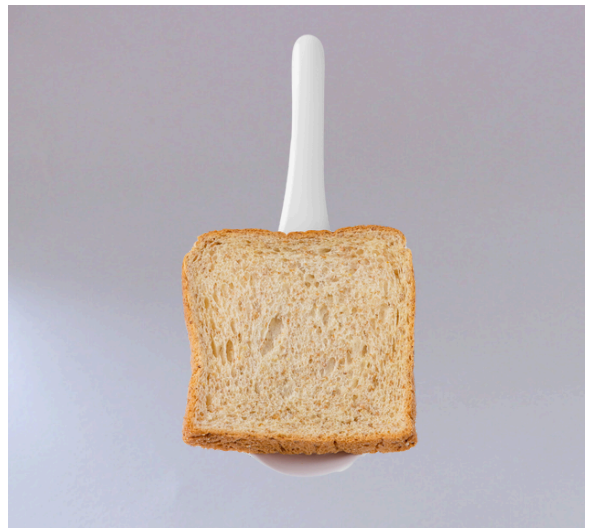
ข้าวสวย 1 ถ้วย = 60 กรัม



ข้าวกล้อง 1 ถ้วย = 60 กรัม



ข้าวเหนียว 1/2 ถ้วย = 30 กรัม



ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น = 30 กรัม



มัน 1 ถ้วย = 50 กรัม



ข้าวโพด 1 ถ้วย = 50 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มข้าว -แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)**



เส้นหมี 1 ถ้วย = 50 กรัม



เส้นเล็ก 1 ถ้วย = 50 กรัม



เส้นใหญ่ 1 ถ้วย = 55 กรัม



วุ้นเส้น 1 ถ้วย = 50 กรัม



บะหมี่ 1 ถ้วย = 50 กรัม



สปาเก็ตตี้ 1 ถ้วย = 40 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามธงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มข้าว - แป้ง
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณพลังงาน)**



มัทกะโรนี 1 ทัพพี = 45 กรัม



ขนมจีน 1 ทัพพี = 50 กรัม



เผือก 1 ทัพพี = 45 กรัม



มันฝรั่ง 1 ทัพพี = 45 กรัม



แผ่นเกี๊ยว 1 ทัพพี = 40 กรัม



ขนมปังฝรั่งเศส 1 แผ่น = 24 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)**



เนื้อ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ปลา 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



เนื้อปลา 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



กุ้ง 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)**



ปลาหมึก 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



หอยแมลงภู่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ตับหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ตับไก่ 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



เลือดหมู 1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม



ไข่ครึ่งฟอง 1 ช้อนกินข้าว = 25 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มเนื้อสัตว์
(แลกเปลี่ยนตามปริมาณโปรตีน)**



**เต้าหู้ไข่ 6 ช้อนกินข้าว หรือ 2/3 หลอด
(1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม)**



**เต้าหู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว หรือ 1/2 หลอด
(1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม)**



**เต้าหู้ขาวแข็ง 2 ช้อนกินข้าว
(1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม)**



ถั่วเขียว 1 ทัพพี = 45 กรัม



ถั่วแดง 1 ทัพพี = 45 กรัม



ถั่วดำ 1 ทัพพี = 45 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มเนื้อสัตว์
(ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ถ้วย เท้ากับถั่วเมล็ดแห้งสุก 3 ช้อนกินข้าว)**



ถั่วเขียว 1 ถ้วย = 45 กรัม

**ถั่วเขียว 3 ช้อนกินข้าว
1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม**



ถั่วแดง 1 ถ้วย = 45 กรัม

**ถั่วแดง 3 ช้อนกินข้าว
(1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม)**



ถั่วดำ 1 ถ้วย = 45 กรัม

ถั่วดำ 3 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม

**รายการอาหารแลกเปลี่ยนตามรงโภชนาการ
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร กลุ่มนม
นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร) แลกเปลี่ยนตามปริมาณแคลเซียม**



(นม 1 แก้ว/กล่อง (200 มิลลิลิตร))



โยเกิร์ต สรรพรมชาติ 1 ถ้วยครึ่ง = 204 กรัม



เต้าผู้ขาวแข็ง 1 แผ่น = 230 กรัม



**เต้าผู้ขาวอ่อน 6 ช้อนกินข้าว หรือ 2/3 หลอด
(1 ช้อนกินข้าว = 15 กรัม)**



**ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว
(1 ช้อนกินข้าว = 5 กรัม)**