



ตัวอย่างอาหาร 1 วัน สำหรับผู้ชายวัยทำงาน



พลังงาน 1994 กิโลแคลอรี

มือเช้า

โจ๊กหมูสับเห็ดหอม มะละกอสุก นมพร่องมันเนย

กลุ่มข้าว - แป้ง	2.5	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มนม	1	แก้ว
กลุ่มผัก	1	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างเช้า

แซนด์วิชทูน่า อกุ่นแดง ชาเขียวร้อน

กลุ่มข้าว - แป้ง	1	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	1	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือกลางวัน

ราดหน้าทะเล ส้มเขียวหวาน

กลุ่มข้าว - แป้ง	3	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	1	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างบ่าย

ขนมตาล น้ำอัญชันมะนาว

กลุ่มข้าว-แป้ง	1	ทัพพี
----------------	---	-------

มือเย็น

ข้าวกล้อง ต้มยำปลาหู ผัดผักรวมมิตร ชมพู่

กลุ่มข้าว - แป้ง	3	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี





ตัวอย่างอาหาร 1 วัน สำหรับผู้หญิงวัยทำงาน



พลังงาน 1460 กิโลแคลอรี

มือเช้า

ข้าวกล้อง ปลาผัดขิง แกงส้มผักรวม ส้มโอ		
กลุ่มข้าว - แป้ง	2.5	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างเช้า

นมพร่องมันเนย แคนตาลูป

กลุ่มนม	1	แก้ว
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือกลางวัน

ขนมจีนน้ำยาปลา ลูกชิ้นปลา ไข่ต้ม ส้มเขียวหวาน

กลุ่มข้าว - แป้ง	2	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างบ่าย

ข้าวเกรียบปากหม้อ น้ำจิง

กลุ่มข้าว - แป้ง	0.5	ทัพพี
กลุ่มผัก	0.5	ทัพพี

มือเย็น

ข้าวสวย ยำปลาหู น้ำซุ๊ป เงาะ

กลุ่มข้าว - แป้ง	2	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน





ตัวอย่างอาหาร 1 วัน สำหรับผู้ชายวัยทำงาน พลังงาน 1823 กิโลแคลอรี

มือเช้า

ข้าวมันไก่ ชุปฟัก มังคุด

กลุ่มข้าว - แป้ง	3	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างเช้า

ข้าวต้มมัดไส้ถั่วดำ นมพร่องมันเนย

กลุ่มข้าว - แป้ง	1	ทัพพี
กลุ่มนม	1	แก้ว

มือกลางวัน

ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำ ปลา มะละกอสุก

กลุ่มข้าว - แป้ง	3	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	1	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างบ่าย

แอปเปิลแดง กาแฟดำ

กลุ่มผลไม้	1	ส่วน
------------	---	------

มือเย็น

ข้าวกล้อง ผัดคะน้า ต้มยำไก่ สับปะรด

กลุ่มข้าว - แป้ง	3	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน





ตัวอย่างอาหาร 1 วัน

สำหรับผู้หญิงวัยทำงาน

พลังงาน 1280 กิโลแคลอรี



มือเช้า

ข้าวต้มปลา แก้วมังกร

กลุ่มข้าว - แป้ง	2	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	1.5	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างเช้า

องุ่นเขียว ชาจีนร้อน

กลุ่มผลไม้	1	ส่วน
------------	---	------

มือกลางวัน

ข้าวกล้อง ยำปลากระป๋อง แกงเลียง กล้วยน้ำว่า

กลุ่มข้าว - แป้ง	2	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	2	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

มือว่างบ่าย

ชาลาเปาไส้ผัก น้ำเก๊กฮวย

กลุ่มข้าว-แป้ง	1	ทัพพี
กลุ่มผัก	1	ทัพพี

มือเย็น

สลัดผักน้ำใส ไก่อบ ฝรั่ง

กลุ่มข้าว - แป้ง	-	ทัพพี
กลุ่มเนื้อสัตว์	2	ช้อนกินข้าว
กลุ่มผัก	3	ทัพพี
กลุ่มผลไม้	1	ส่วน

