

## รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 1

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)		2					
	ผัดผักบุ้งไฟแดง	- ผักบุ้ง		2				
		- น้ำมัน					1	
		- น้ำตาลทราย						0.5
	ยำปลากรอบใส่มะม่วง	- ปลาไส้ตันแห้ง/ ปลาชิงซิง			3			
		- น้ำมันพืช					1	
		- มะม่วงดิบ สับ หอมแดงซอย		0.5				
		- ถั่วลิสงคั่ว			1			
		- น้ำตาลทราย						0.5
	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	กล้วยหอม 1 ผล			2				
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าไก่	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	3					
		- เนื้อไก่			3			
		- ผักคะน้า		1.5				
		- น้ำมันพืช					1	
		- น้ำตาลทราย						1
	มันต้มขิง	- มันเทศ	1					
		- น้ำตาลทราย						1
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	แกงส้มกุ้งผักรวม	- ถั่วฝักยาว		1.5				
		มะละกอ						
		- กุ้ง			3			
	ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง	- ไข่ไก่ 1 ฟอง			2			
		- ฟักทอง แครอท		0.5				
	ส้มเขียวหวาน 2 ผล กลาง			1				
	รวม		9	6	6	12	2	5
								4

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,075	304	89	56	19	1,372	581	865	7

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 2

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	โจ๊กไก่ ตับ ใส่ไข่	- ข้าวโจ๊ก 4 ทัพพี	2					
		- เนื้อไก่			1			
		- ตับไก่			1			
		- ไข่ 1 ฟอง			2			
		- น้ำมันพืช					1	
	น้ำเต้าหู้	- น้ำเต้าหู้			1			
		- น้ำตาลทราย						1
	กล้วยหอม 1 ผล			2				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	ข้าวโพดต้ม		1					
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3					
		แกงจืดหมูสับ ตำลึง	- เนื้อหมู			2		
		- ตำลึง		2				
	ผัดเผ็ดปลาตุก	- เนื้อปลาตุก			2			
		- มะเขือพวง มะเขือ เปราะ		1				
		- น้ำมัน					1	
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	ชมพู 6 ชิ้นคำ			1				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
		ต้มยำปลาใส่เห็ด	- ปลานิล			2		
		- เห็ดนางฟ้า		1				
	ผัดบวบกุ้งสด	- บวบเหลี่ยม		2				
		- กุ้งสด			1			
		- น้ำมัน					1	
	แตงโม 6 ชิ้นคำ			1				
	รวม		9	6	6	12	2	3
								1

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,083	302	87	58	11.7	842	418	766	8

วันที่ 3

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้มปลา	- ข้าวกล้องต้ม (5 ทัพพี)	2.5					
		- เนื้อปลา				3		
		- ใบตำลึง แครอท เห็ดหอม		1				
		- น้ำมันพืช					1	
	มะละกอสุก 9 ชิ้นคำ			1 1/2				
ว่างเช้า	นมسترสจืด 200 มล.					1		
	แก้วมังกร 9 ชิ้นคำ			1 1/2				
กลางวัน	ผัดไทยกุ้งสด	- เส้นเล็ก	3					
		- กุ้งสด				1		
		- ไข่ไก่ (1 ฟอง)				1		
		- เต้าหู้แข็ง (2ช้อน กินข้าว)				1		
		- ถั่วงอก		1				
		- น้ำมัน					1	
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล			1				
ว่างบ่าย	นมسترสจืด 200 มล.					1		
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล			1				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	แกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ ผักกาดขาว	- วุ้นเส้น	1					
		- หมูสับ				3		
		- ผักกาดขาว		2				
	น้ำพริกปลาทุ ผักลวก ผัก สด	- ปลาทุ			2			
		- น้ำมัน					1	
		- มะเขือเปราะลวก ดอกแคลวก แตงกวา		2				
	สับปะรด 6 ชิ้นคำ			1				
	รวม		9	6	6	12	2	3

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,002	299	84	52	15	884	183	608	6

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 4

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้ม (5 ทัพพี)	2 1/2						
	ปลาผัดขึ้นฉ่าย	- เนื้อปลา			2			
		- ขึ้นฉ่าย	0.5					
		- น้ำมัน					1	
	เต้าหู้โกสับนึ่งซีอิ้ว	- เต้าหู้หัวเหลือง (6 ช้อนกินข้าว)			1			
		- โกสับ			1			
		- ห็ดหอม	0.5					
	แอปเปิ้ล 9 ชิ้นคำ			1.5				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	มะม่วงสุก 9 ชิ้นคำ			1.5				
กลางวัน	สุกีน้าทะเล	- วุ้นเส้น (5 ทัพพี)	2 1/2					
		- กุ้งสด			1			
		- ปลาหมึก			1			
		- ไข่ไก่ (1 ฟอง)			2			
		- ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว ข้าวโพด อ่อน		2				
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	มันนึ่ง		1					
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	แกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลา	- ลูกชิ้นปลา			3			
		- มะเขือเปราะ มะเขือพวง		1				
		- กะทิ					2	
	ผัดผักรวมหมูสับ	- ดอกกะหล่ำ แครอท เห็ด ถั่วลันเตา		2				
		- หมูสับ			1			
		- น้ำมัน					1	
	ส้ม 2 ผลกลาง			1				
	รวม	9	6	6	12	2	4	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2005	318	78	47	16	1020	497	766	6

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 5

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มื้อ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	โจ๊กปลา ใส่ไข่	- ข้าวโจ๊ก (6 ทัพพี)	3					
		- เนื้อปลา			2			
		- ไข่ไก่				2		
		- เห็ดหอม แครอท		0.5				
	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
		กล้วยหอม 1 ผล			2			
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3					
		แกงป่าปลาดุก	- ปลาดุก			2		
			- มะเขือเปราะ		1			
		- น้ำมันพืช					1	
	ผัดคะน้าใส่ตับ	- ผักคะน้า		2.5				
		- ตับ				2		
	- น้ำมันพืช					2		
	ฝรั่ง 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
		ชมพู 6 ชิ้นคำ			1			
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
		แกงเลียงกุ้งสดผักรวม	- กุ้งสด			2		
			- บวบเหลี่ยม		0.5			
			- ฟักทอง		0.5			
		- ข้าวโพดอ่อน		0.5				
		- เห็ดฟาง		0.5				
	ปลาทอดทอดขมิ้น	- ปลาทอด				2		
- น้ำมันพืช							2	
	แก้วมังกร 6 ชิ้นคำ			1				
	รวม		9	6	6	12	2	3

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,005	281	78	63	14	966	411	4323	8

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 6

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้มหมูสับ ทรงเครื่อง	- ข้าวกล้องต้ม	3					
		- หมูสับ			3			
		- แครอท หั่นท่อน ตำลึง		1				
		- น้ำมันพืช					1	
	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	กล้วยน้ำว้า 2 ผล			2				
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3					
		แกงจืดผักหวานไก่สับ	- ไก่สับ		3			
		- ผักหวาน		2				
		- น้ำมันพืช					1	
	ปลาราดพริก	- เนื้อปลา			2			
		- น้ำมัน						
		- น้ำตาลทราย						1
	มะม่วงดิบ 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	แคนตาลูป 6 ชิ้นคำ			1				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
		แกงสายบัวปลาทุ	- สายบัว		2			
		- ปลาทุ			2			
		- กะทิ					2	
	ยำไข่ดาว	- ไข่ดาว			2			
		- มะเขือเทศ หอมใหญ่ แต่งกวา		1				
		- น้ำมัน					1	
		- น้ำตาลทราย						0.5
	แตงโม 6 ชิ้นคำ			1				
	รวม		9	6	6	12	2	4
								1.5

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,063	290	81	63	12	778	416	1138	7

รายการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

วันที่ 7

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)	2						
	เต้าหู้ผัดถั่วงอก	- เต้าหู้แผ่น			1			
		- ถั่วงอก	2					
		- น้ำมันพืช					1	
	ปลาหนึ่งชิ้น	- เนื้อปลา			3			
		- ชিং	0.5					
	ส้ม 2 ผลกลาง			1				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำปลา	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	3					
		- เนื้อปลา			2			
		- ลูกชิ้นปลา			1			
		- ถั่วงอก	1					
		- น้ำมัน กระเทียมเจียว					0.5	
	กล้วยบวชชี	- กล้วยน้ำว้า		2				
		- กะทิ						2
		- น้ำตาลทราย						1
ว่างบ่าย	นมสดรสจืด 200 มล.					1		
	ชมพู 6 ชิ้นคำ			1				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	ซูปไก่มันฝรั่ง	- เนื้อไก่			3			
		- มันฝรั่ง	1					
		- หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ		1				
	ผัดผักทองใส่ไข่	- ผักทอง	1.5					
		- ไข่ไก่			2			
		- น้ำมันพืช					1	
	แตงโม 6 ชิ้นคำ							
	รวม		9	6	6	12	2	2.5
								2

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,083	312	90	52	14	835	474	512	6