

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 1

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้มปลา	- ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)	2					
		- เนื้อปลา			3			
		- ใบตำลึง แครอท เห็ดหอม	1					
		- น้ำมันพืช					0.5	
	มะละกอสุก 9 ชิ้นคำ			1.5				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด					1		
	กล้วยน้ำว้า 1 ผล			1				
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3					
	ต้มยำไก่ใส่หัวปลี							
		- เนื้อไก่			2			
		- หัวปลี	1					
	ผักดอกกุยช่ายใส่ตับ		1.5					
		- กุยช่าย						
		- ตับไก่			2			
		- น้ำมันพืช					1	
	สับปะรด 9 ชิ้นคำ			1.5				
ว่างบ่าย	แซนวิชไข่	- ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น	1					
		- ไข่ต้ม 1 ฟอง			2			
		- มายองเนส					1.5	
	นมสดรสจืด					1		
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	แกงเลียงกุ้งสดผักรวม			1.5				
		- บวบ ฟักทอง ข้าวโพด อ่อน เห็ดฟาง ใบแมงลัก						
		- กุ้งสด			2			
	ปลาผัดขิง				3			
		- เนื้อปลา						
		- เห็ดหูหนูดำ		0.5				
		- ขิงอ่อน		0.5				
		- น้ำมันพืช					2	
		- น้ำตาลทราย						0.5
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
	รวม		10	6	6	14	2	5
								0.5

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,009	266	84	66	14	815	488	3,600	6

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 2

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						
	ผัดยอดผักแฉ่ำหมูสับ	- ยอดผักแฉ่ำ	2					
		- หมูสับ			1			
		- น้ำมันพืช					1	
	ปลาทอดกระเทียม พริกไทย	- เนื้อปลา			3			
		- น้ำมันพืช						1
	มะละกอสุก 9 ชิ้นคำ			1.5				
ว่างเช้า	นมسترสจืด 200 มล.					1		
	แก้วมังกร 9 ชิ้นคำ			1.5				
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	3					
		- เนื้อไก่			2			
		- ผักคะน้า		1				
		- ไข่ไก่ 1 ฟอง			2			
		- น้ำมันพืช					2	
		- น้ำตาลทราย						1
	มันต้มขิง	- มันเทศ (2 ทัพพี)	1					
		- น้ำตาลทราย						1
ว่างบ่าย	นมسترสจืด 200 มล.					1		
	ฝรั่ง 1 ผล			2				
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
	ต้มยำปลาใส่หัวปลี	- เนื้อปลา			2			
		- หัวปลี		2				
	ผัดเปรี้ยวหวานไก่	- เนื้อไก่			2			
		- แดงกวา สับปะรด มะเขือเทศ หอม ใหญ่		1				
		- น้ำมัน					1	
		- น้ำตาลทราย						0.5
	แคนตาลูป 6 ชิ้นคำ			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)
2,004	300	78	56	15	756	623	885	6

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 3

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	
มือ	พลังงาน								
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ							
เช้า	โจ๊กปลาใส่ไข่	- ข้าวโจ๊ก (4 ทัพพี)	2						
		- เนื้ปลา			2				
		- เห็ดหอม		0.5					
		- น้ำมันพืช							
		- ไข่ไก่ 1 ฟอง				2			
	ข้าวโพดต้ม		1						
	กล้วยน้ำว้า 2 ผล			2					
ว่างเช้า	นมسترสจืด					1	1		
		มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1				
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3						
		แกงจืดหมูสับ เต้าหู้ ผักกาดเขียว	- หมูสับ			1			
			- เต้าหู้ไข่ (6 ช้อนกิน ข้าว)			1			
			- ผักกาดเขียว		2				
			- น้ำมันพืช					0.5	
		ผักกระเพราไก่	- เนื้อไก่			3			
			- ถั่วฝักยาว		1				
			- น้ำมันพืช					1	
			สับปะรด 6 ชิ้นคำ			1			
ว่างบ่าย	ส้มเขียวหวาน 2 ผล กลาง			1					
		นมسترสจืด				1			
เย็น	ข้าวกล้อง		3						
		แกงส้มปลาผักรวม	- เนื้ปลา			2			
			- ดอกแค น้ำเต้า หัวไช เท้า						
		น้ำพริกปลาทุ ผักลวก	- ปลาทุ			2			
			- น้ำมัน					1	
			- บวบงู ข้าวโพดอ่อน แครอท		1.5				
	ชมพู 6 ชิ้นคำ			1					
	รวม		9	6	6	13	2	2.5	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,020	284	87	59	15	983	225	563	6

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 4

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน							
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ						
เช้า	ข้าวกล้องต้มไก่	- ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)	2					
		- เนื้อไก่			2			
		- เห็ดหอม ผักตำลึง		0.5				
		- น้ำมันพืช					0.5	
	ไข่ต้ม	- ไข่ไก่ 1 ฟอง			2			
	เผือกต้ม		1					
	ส้มเขียวหวาน 2 ผล กลาง			1				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด					1		
		กล้วยไข่ 2 ผล			2			
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3					
		ต้มจับฉ่ายเต้าหู้	- ผักโขม ผักกาด หัวไช เท้า					
		- เต้าหู้แผ่นเหลือง			1			
		- น้ำมัน					0.5	
	ปลาผัดฉ่าสมุนไพร	- เนื้อปลา			2			
		- ข้าวโพดอ่อน พริกไทย อ่อน กระชาย ใบ โหระพา		1.5				
		- น้ำมันพืช					1	
	มะม่วงสุก 6 ชิ้นคำ			1				
ว่างบ่าย	แก้วนมจืด							
		นมสดรสจืด				1		
เย็น	ข้าวกล้อง		3					
		ปลาทอดต้มขมิ้น	- เนื้อปลา			3		
	ผัดกวยช่ายใส่ตับ	- ผักกวยช่าย		1.5				
		- ตับ			2			
		- น้ำมัน					1	
	แตงโม 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)
2,008	288	85	57	14	983	123	8554	9.6

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 5

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	
มือ	พลังงาน								
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ							
เช้า	ข้าวกล้องต้ม	- ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)	2						
	ผัดผักบุ้งไฟแดง	- ผักบุ้งจีน - น้ำมันพืช		2			1		
	ยำปลากรอบใส มะม่วงสับ	- ปลาไส้ตัน			3				
		- ถั่วลิสงคั่ว			1				
		- มะม่วงสับ หอมแดง		0.5					
		- น้ำตาลทราย						0.5	
	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1					
ว่างเช้า	นมسترสจืด					1			
	แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ			1					
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำ หมู	- ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	2						
		- เนื้อหมู			2				
		- ลูกชิ้นหมู			1				
		- ถั่วงอก		1					
		- น้ำมันพืช						0.5	
ข้าวต้มมัดไส้กล้วย1 คู่	- ข้าวเหนียว	2							
	- กล้วยน้ำว้า 1 ผล			1					
	- หัวกะทิ							1	
	- น้ำตาลทราย						1		
ว่างบ่าย	กล้วยหอม 1 ผล			2					
	นมسترสจืด 200 มล.					1			
เย็น	ข้าวกล้อง		3						
	แกงจืด หมูสับ วุ้นเส้น ผักกวางตุ้ง	- หมูสับ			2				
		- วุ้นเส้น (1 ทัพพี)	0.5						
		- ผักกวางตุ้ง		1					
		- น้ำมันพืช					0.5		
ยำหัวปลีกุ้งสด	- หัวปลี		1.5						
	- กุ้งสด				2				
	- กุ้งแห้ง				1				
	- น้ำมันพริกเผา						1		
	สับปะรด 6 ชิ้นคำ			1					
	รวม		9.5	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)
2,073	299	101	53	18	1,547	155	625	6

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 6

หมวดอาหาร		ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	
มือ	พลังงาน								
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ							
เช้า	โจ๊กไก่ ตับ ใสไข่	- ข้าวโจ๊ก (4 ทัพพี)	2						
		- เนื้อไก่			1				
		- ตับไก่				1			
		- ไข่ไก่ 1 ฟอง				2			
		- น้ำมัน						0.5	
	ฟักทองนึ่ง		1						
	กล้วยหอม 6 ชิ้นคำ			2					
ว่างเช้า	นมسترสจืด					1			
		ข้าวโพดต้ม	1						
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3						
		พะโล้ไก่ ไข่ เต้าหู้	- เนื้อไก่			2			
			- เต้าหู้ (4 ช้อนกินข้าว)				2		
		ผัดผักรวม	- ถั่วงอก เต้าหู้ แครอท ดอกกะหล่ำ		2				
			- น้ำมัน						2
	สับปะรด 6 ชิ้นคำ			1					
ว่างบ่าย	ฝรั่ง 1 ผล			2					
		นมسترสจืด 200 มล.				1			
เย็น	ข้าวกล้อง		3						
		แกงเลียงกุ้งสดผัดรวม	- กุ้งสด			1			
			- บวบเหลี่ยม เห็ดฟาง ข้าวโพดอ่อน		2				
		ปลาทอด 3 รส	- เนื้อปลา				3		
			- หอมใหญ่ พริกหวาน แครอท		1				
	- น้ำมันพืช						2		
	- น้ำตาลทราย						1		
	มะละกอสุก 6 ชิ้นคำ			1					
	รวม		9	6	6	12	2	4.5	
								1	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,067	290	81	60	13	736	499	2316	7

รายการอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร

วันที่ 7

หมวดอาหาร			ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	นม (แก้ว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)
มือ	พลังงาน								
	รายการอาหาร	ส่วนประกอบ							
เช้า	ข้าวกล้องต้ม	- ข้าวกล้องต้ม (4 ทัพพี)	2						
	ผัดผักแกว้ใส่กุ้ง	- ผักแกว้		1.5					
		- กุ้งสด				2			
		- น้ำมัน						1	
	เต้าหู้หนึ่งหมูสับ	- เต้าหู้แผ่น (2 ช้อนกินข้าว)				1			
		- หมูสับ				1			
	แกว้มังกร 9 ชิ้นคำ				1.5				
ว่างเช้า	นมสดรสจืด						1		
	มันนึ่ง	มันนึ่ง (2 ทัพพี)	1						
กลางวัน	ข้าวกล้อง		3						
	แกงจืดไก่ผัดหวาน	- เนื้อไก่				3			
		- ผักหวาน		1					
		- น้ำมันพืช						1	
	น้ำพริกมะเขือเทศ-ผักลวก	- มะเขือเทศ ยอด		1.5					
		ผักทอง เห็ดนางฟ้า แครอท							
	มะม่วงสุก 6 ชิ้นคำ				1				
ว่างบ่าย	สับปะรด 9 ชิ้นคำ				1.5				
	นมสดรสจืด						1		
เย็น	ข้าวกล้อง		3						
	แกงป่าปลา	- เนื้อปลา				3			
		- มะเขือเปราะ			1				
	ไข่เจียวสมุนไพร	- ไข่ไก่ 1 ฟอง					2		
		- ใบโหระพา พริก			1				
- น้ำมันพืช								1	
ฝรั่ง				2					
	รวม		9	6	6	12	2	2	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RE.)	สังกะสี (มิลลิกรัม)
2,058	313	81	54	12	895	593	927	8