



เมนูเทวดา นำเสนอ

# ปลาหนึ่งลှยสวณ

เมนูเพื่อเด็กฉลาด

# IQ 150

ปลาหนึ่งลှยสวณ 1 จาน  
พลังงานประมาณ 190 กิโลแคลอรี

โปรตีนที่ลှยยได้ง่ายกว่าโปรตีนจากเนื้อหมู เนื้อไก่ ทำให้ร่างกายสามารถได้รับประโยชน์อย่างดี

**โปรตีน 25 กรัม**

**ไขมัน 4 กรัม**

**แคลเซียม 163 มิลลิกรัม**

## กรดไขมันโอเมก้า-3

กรดไขมันชนิดนี้ช่วยลดการจับของเกล็ดเลือด และยังสร้างสารที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวได้ดี จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันชนิดไตรกลีเซอไรด์ (ไขมันชนิดหนึ่งที่มีผลต่อภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด) และยังมีประโยชน์ในการบำรุงสมองได้อีกด้วย

เด็กไทยเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีพัฒนาการทางสมองอย่างสมบูรณ์ จึงมีการสนับสนุนให้ร้านอาหารในจังหวัดสมุทรสงคราม จัดทำเมนูจากปลาเพื่อเป็นทางเลือกที่ดีในการบริโภค โดยเฉพาะเมนู “ปลาหนึ่ง ลှยสวณ”



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม



แยก  
ร่าง

# เมนูปลาหนึ่ง ลุยสวน

190 กิโลแคลอรี

ส่วนประกอบ	พลังงาน	ปริมาณ	พลังงานที่ได้รับ
ปลาหนึ่ง	136 kcal/100 กรัม	700 กรัม	95.2 กิโลแคลอรี
น้ำปลา	7 kcal/1 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	7 กิโลแคลอรี
น้ำมะขามเปียก	15 kcal/1 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	15 กิโลแคลอรี
น้ำมะนาว	10 kcal/1 ช้อนโต๊ะ	1 ช้อนโต๊ะ	10 กิโลแคลอรี
น้ำตาลมะพร้าว	54 kcal/1 ช้อนโต๊ะ	½ ช้อนโต๊ะ	27 กิโลแคลอรี
พริกขี้หนูซอย	55 kcal/100 กรัม	½ ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)	2.75 กิโลแคลอรี
จิงอ่อนหั่นเต๋า	14 kcal/100 กรัม	½ ถ้วยตวง (60 กรัม)	8.4 กิโลแคลอรี
ตะไคร้หั่นฝอย	99 kcal/100 กรัม	½ ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)	4.95 กิโลแคลอรี
มะเขือเทศราชินี	18 kcal/100 กรัม	4 ลูก (50 กรัม)	9 กิโลแคลอรี
หอมแดงซอย	160 kcal/100 กรัม	½ ช้อนโต๊ะ (5 กรัม)	5 กิโลแคลอรี
ใบสาระแหน่	47 kcal/100 กรัม	½ ถ้วยตวง (10 กรัม)	4.7 กิโลแคลอรี
รวมพลังงานทั้งหมด		190 กิโลแคลอรี	

ข้อมูลพลังงานจากอินเทอร์เน็ตและปริมาณอาหารเป็นค่าประมาณโดยผู้จัดทำ

<http://www.lovefit.com> <http://www.calforlife.com> <https://www.thaifit.org>



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม