

ข้าวสวย (Steamed rice)



ข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณของอาหาร : 1 x ทัพพี (60g)

คุณค่าอาหารที่ได้รับ

พลังงาน :	84	แคลอรี	
คาร์โบไฮเดรต :	18.7	กรัม	(300 กรัม)*
โปรตีน :	1.7	กรัม	(50 กรัม)*
ไขมัน :	0.25	กรัม	(65 กรัม)*

*ปริมาณสารอาหารที่แนะนำไม่ได้รับเกินต่อวัน อ้างอิงจากคนที่ต้องการ 2,000แคลอรี/วัน โดยกระทรวงสาธารณสุข

วิธีเผาผลาญพลังงาน 84 แคลอรี

30			
นาที			
	เดิน	30 นาที	
14			
นาที			
	วิ่ง	14 นาที	
10			
นาที			
	ว่ายน้ำ	10 นาที	
18			
นาที			
	ปั่นจักรยาน	18 นาที	

****ด้วยความปรารถนาดีจากกลุ่มงานโภชนศาสตร์โรงพยาบาลสุรินทร์****