

คำเตือน

- ▶ บทเรียนชุดนี้เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพของท่านโดยตรง โปรดใช้วิจารณญาณในการเรียนรู้ และใช้ความระมัดระวังในการนำไปประยุกต์ปฏิบัติ
- ▶ ผมไม่มีคุณวุฒิ และไม่เคยได้รับการศึกษาในระบบการศึกษาใด ในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์ โภชนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และหัวข้อปลีกย่อยอื่นๆ ในบทเรียนชุดนี้
- ▶ ความรู้ที่นำมาเผยแพร่ในบทเรียนชุดนี้ เกิดจากการศึกษาด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยผมได้นำมาทดลองประยุกต์ปฏิบัติด้วยตนเองแล้วได้รับผลที่ดี จึงนำมาเผยแพร่ต่อเท่านั้น
- ▶ ผมไม่สามารถรับรองผลลัพธ์อันเกิดจากการนำความรู้ในบทเรียนชุดนี้ไปปฏิบัติ และไม่สามารถรับผิดชอบความเสียหายใดๆ ที่อาจเกิดจากการนำบทเรียนนี้ไปปฏิบัติได้

ตอนที่ 13

รวมเมนูต้องระวัง อิมมูโนแคลอรีเยอะ



น้ำมัน + กระเทียมเจียว



น้ำสลัด

กลุ่มไขมัน 1 ส่วน
 ไขมันอิ่มตัว 45 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
น้ำมัน 1 ช้อนชา	5
กะทิ 3 ช้อนชา	5
น้ำตาลสกัด 3 ช้อนชา	15
น้ำตาลสกัดชั้น 2 ช้อนชา	10
เนย 1 ช้อนชา	5
เบคอนกรอบ 1 ชิ้น	10
มายองเนส 1 ช้อนชา	5
ครีมชีส 1 แผ่น	15
คอฟฟี่เมต 2 ช้อนชา	10

ไขมัน 1 ส่วน	ปริมาณ (กรัม)
ข้าวกล้อง 10 เมล็ด	
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 6 เมล็ด	
เมล็ดทานตะวัน 1 ช้อนกินข้าว	
เมล็ดพิถทอง 1 ช้อนกินข้าว	

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข







Bagels ZERO GRAMS TRANS FAT	Serving Size	Total Energy	Protein	Total Sugar	Total Carbo - hydrate	Total Fat	Total Dietary Fiber
	1 Piece (g)	Kilo-calories	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Plain Bagel	94	266.33	11.34	5.05	53.61	0.72	-
Sesame Bagel	100	297.75	13.10	4.01	55.69	2.56	-
Cinnamon Raisin Bagel	105	243.81	11.78	12.60	60.95	0.78	-
Everthing Bagel	100	285.43	12.34	4.26	55.71	1.47	-
Double Cheddar Jalapeno Bagel	110	335.09	14.71	4.09	48.80	9.01	-
Poppy Seed Bagel	100	297.17	12.91	4.44	58.21	1.41	-
Whole Wheat Bagel	90	245.60	9.90	4.54	49.62	0.84	-
Cheese Bagel	110	329.16	15.94	2.55	50.12	7.22	-
Onion Bagel	85	232.18	9.34	5.35	45.26	1.53	-
Red Brown Rice Bagel	95	264.14	10.30	4.10	51.97	1.67	-



Cream Cheese		
Plain Cream Cheese	1 Scoop 25	81.89

Bread ZERO GRAMS TRANS FAT	Serving Size	Total Energy	Protein	Total Sugar	Total Carbo - hydrate	Total Fat	Total Dietary Fiber
	1 Piece (g)	Kilo-calories	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Croissant	80	303.94	8.09	4.31	32.22	14.08	-
French Bread	110	325.07	10.31	3.30	64.82	2.73	-
Braided Soft Roll	118	346.92	12.93	5.32	57.97	7.03	0.09
Focaccia Bread	110	308.57	11.60	< 2	55.54	4.44	-
Tortilla	90	277.16	7.34	< 2	45.84	7.16	0.10
Bread Bowl	175	473.29	22.72	-	90.06	2.47	-
Whole Wheat Bread (1 Slice)	48	132.72	5.72	< 2	24.20	1.45	-
Multigrain Bread (1 Slice)	45	123.49	5.63	< 2	22.22	1.34	-



Bakery ZERO GRAMS TRANS FAT	Serving Size	Total Energy	Protein	Total Sugar	Total Carbo - hydrate	Total Fat	Total Dietary Fiber
	1 Piece (g)	Kilo-calories	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Chicken & Cheese Croissant	135	428.60	17.54	-	38.95	22.52	-
Ham & Cheese Croissant	114.90	350.86	16.05	1.38	28.85	19.03	0.48
Tuna & Cheese Croissant	89.46	293.08	11.66	2.11	24.63	16.43	0.31
Spinach & Cheese Croissant	92.29	271.30	8.77	2.20	25.50	14.91	0.38
Almond Croissant	101.65	436.46	10.64	12.68	39.60	26.16	0.49
Chocolate Croissant	95.27	418.32	7.34	23.47	49.80	21.08	0.42
Sweet Cheese Croissant	110	400.24	9.43	15.90	47.15	19.33	0.48
Plain Croissant	70	302.78	6.95	2.75	29.02	17.65	-
Apple Croissant	110	285.93	5.62	9.70	39.88	11.55	-
Raspberry Croissant	94	299.94	6.80	9.68	41.85	11.70	-
Chocolate Chip Brownie	78	373.99	4.78	29.70	43.38	20.15	0.19
Cheesecake Brownie	78	296.14	4.98	29.70	42.67	11.72	-
Mocca Brownie	70.19	309.99	3.94	24.87	41.19	14.38	0.12
Cinnamon Raisin Roll	111.87	387.76	7.98	25.30	59.72	13.00	0.34





Grande 16oz ▼ 2% Milk ▼ Whipped Cream

	Calories	Fat (g)	Carb. (g)	Fiber (g)	Protein
Iced Caffè Mocha	200	6	36	2	9

Grande 16oz ▼ 2% Milk ▼ Whipped Cream

	Calories	Fat (g)	Carb. (g)	Fiber (g)	Protein
Iced Caffè Mocha	320	17	40	2	9





PEPSI[®]

WWW.PEPSI.COM

PEPSI[®]



PEPSI

12 FL OZ (355 mL)

Nutrition Facts
 Serving Size 1 Can

Amount Per Serving	
Calories 150	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carb. 41g	14%
Sugars 41g	
Protein 0g	

*Percent Daily values are Based on a 2,000 calorie diet

CONTAINS**: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, SUGAR, PHOSPHORIC ACID, CAFFEINE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS.

** FOR MORE INFORMATION VISIT OUR WEBSITE.

Comments or questions, call 1-800-433-2652.



STORE IN A COOL PLACE

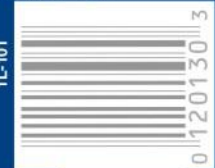


PLEASE RECYCLE

BEST TASTE
 DRINK BY DATE
 ON BOTTOM
 OF CAN



1L-101



0 112013 0113

60714D3MG

MANUFACTURED BY INDEPENDENT BOTTLERS UNDER THE AUTHORITY OF PEPSICO, INC., PURCHASE, NY 10577.

