แบบฝึกหัด วิเคราะห์สารอาหาร

ชื่อ/นามสกุล .....

ข้าวผัดกุ้ง

โปรตีน	
คาร์โบไฮเดรต	
ไขมัน	
วิตามิน	
เกลือแร่	

ต้มยำกุ้ง

โปรตีน	
คาร์โบไฮเดรต	
ไขมัน	
วิตามิน	
เกลือแร่	

ก๋วยเตี๋ยว

โปรตีน	
คาร์โบไฮเดรต	
ไขมัน	
วิตามิน	
เกลือแร่	

หมูกะทะ

โปรตีน	
คาร์โบไฮเดรต	
ไขมัน	
วิตามิน	
เกลือแร่	

แฮมเบอร์เกอร์

โปรตีน	
คาร์โบไฮเดรต	
ไขมัน	
วิตามิน	
เกลือแร่	

LIVEWORKSHEETS