

## แบบฝึกหัด วิเคราะห์สารอาหาร

ชื่อ/นามสกุล .....

### ข้าวผัดกุ้ง



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

### ต้มยำกุ้ง



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

### ก๋วยเตี๋ยว



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

### หมูกระทะ



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่

### แฮมเบอร์เกอร์



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

ไขมัน

วิตามิน

เกลือแร่