

การใช้งานโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร

ThaiNutriSurvey Version 2

Thai NutriSurvey Version 2.0

Thai NutriSurvey

โปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร

With the complimentary of

Div. of Nutrition, Department of Health & Tropical Medicine,

Mahidol University

เริ่มใช้งาน

โปรแกรมนี้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการดำเนินงาน โครงการวิจัยมาตรฐานเมนูสุขภาพ

ใน กองโภชนาการ กรมอนามัย

2552 โดย นพ.ไพรัชชวอน มหาวิทยาลัยมหิดล

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย TNS® 2008

Div. of Nutrition, Department of Health & Tropical Medicine, Mahidol University

นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

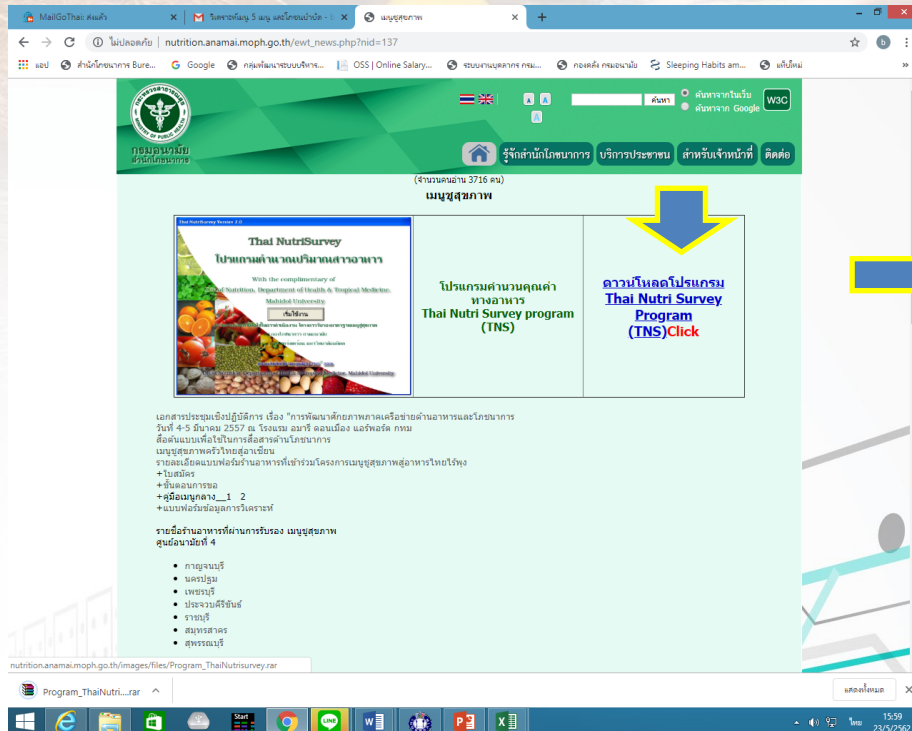
คุณสมบัติของโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร (ThaiNutriSurvey)

- เป็นโปรแกรมวิเคราะห์คุณค่าอาหาร พัฒนาขึ้นโดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย มีประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์สารอาหารจากสูตรอาหารต่าง ๆ โปรแกรมสามารถคำนวณพลังงานและสารอาหารได้จำนวน 34 ชนิด โปรแกรมนี้จะช่วยผู้ประกอบการร้านอาหาร แม่ครัว ผู้รักสุขภาพในการปรับสูตรอาหารให้เป็นเมนูสุขภาพ

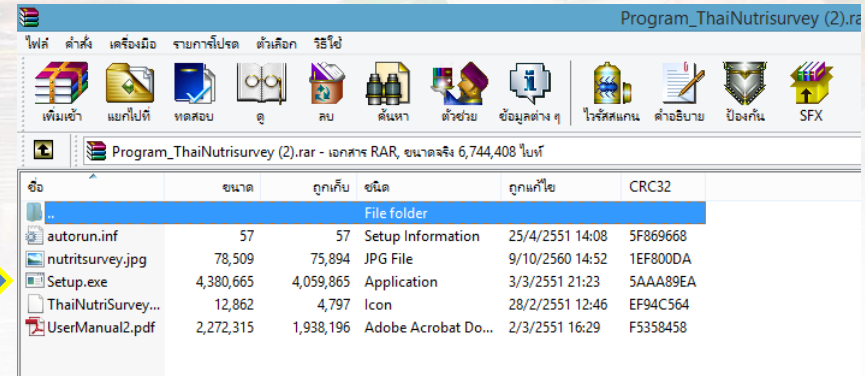
โปรแกรมนี้สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี

ที่เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

http://nutrition.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=137



The screenshot shows the website of the Thai NutriSurvey program. The header includes the logo of the Ministry of Public Health and the text 'กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข' (Ministry of Public Health). The main content area features a large image of a fruit basket and the text 'Thai NutriSurvey โปรแกรมคำนวณปริมาณการกินอาหาร' (Thai NutriSurvey program for calculating food intake). A yellow arrow points to a button labeled 'ดาวน์โหลด' (Download). Below the image, there is a section titled 'ดาวน์โหลดโปรแกรม Thai Nutri Survey (TNS) Click' with a yellow arrow pointing to the download link.



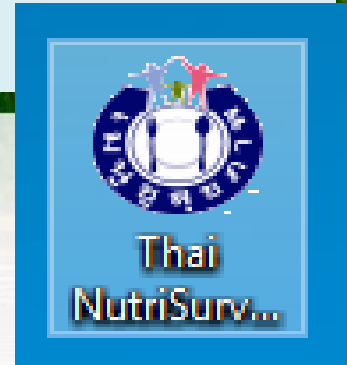
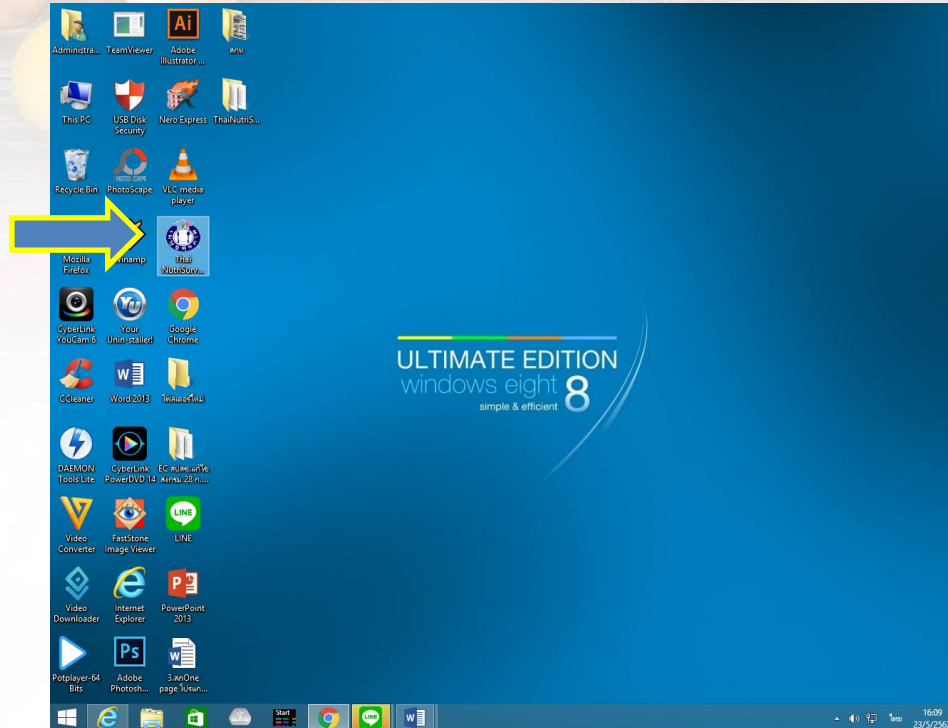
The screenshot shows a file explorer window displaying the contents of a RAR archive named 'Program_ThaiNutrisurvey (2).rar'. The archive contains several files and folders, including 'autorun.inf', 'nutritsurvey.jpg', 'Setup.exe', 'ThaiNutriSurvey...', and 'UserManual2.pdf'. A yellow arrow points from the download link on the website to the 'Setup.exe' file in the archive.

ชื่อ	ขนาด	ถูกเก็บ	ชนิด	ถูกแก้ไข	CRC32
File folder					
..					
autorun.inf	57	57	Setup Information	25/4/2551 14:08	5F869668
nutritsurvey.jpg	78,509	75,894	JPG File	9/10/2560 14:52	1EF800DA
Setup.exe	4,380,665	4,059,865	Application	3/3/2551 21:23	5AAA89EA
ThaiNutriSurvey...	12,862	4,797	Icon	28/2/2551 12:46	EF94C564
UserManual2.pdf	2,272,315	1,938,196	Adobe Acrobat Do...	2/3/2551 16:29	F5358458

มีคู่มือการใช้งานที่บอกรายละเอียด

วิธีการลงโปรแกรมก็แสนง่ายตาย เพียงคลิก **Setup.exe** เพื่อลงโปรแกรม คลิก **Next / Install / Finished**

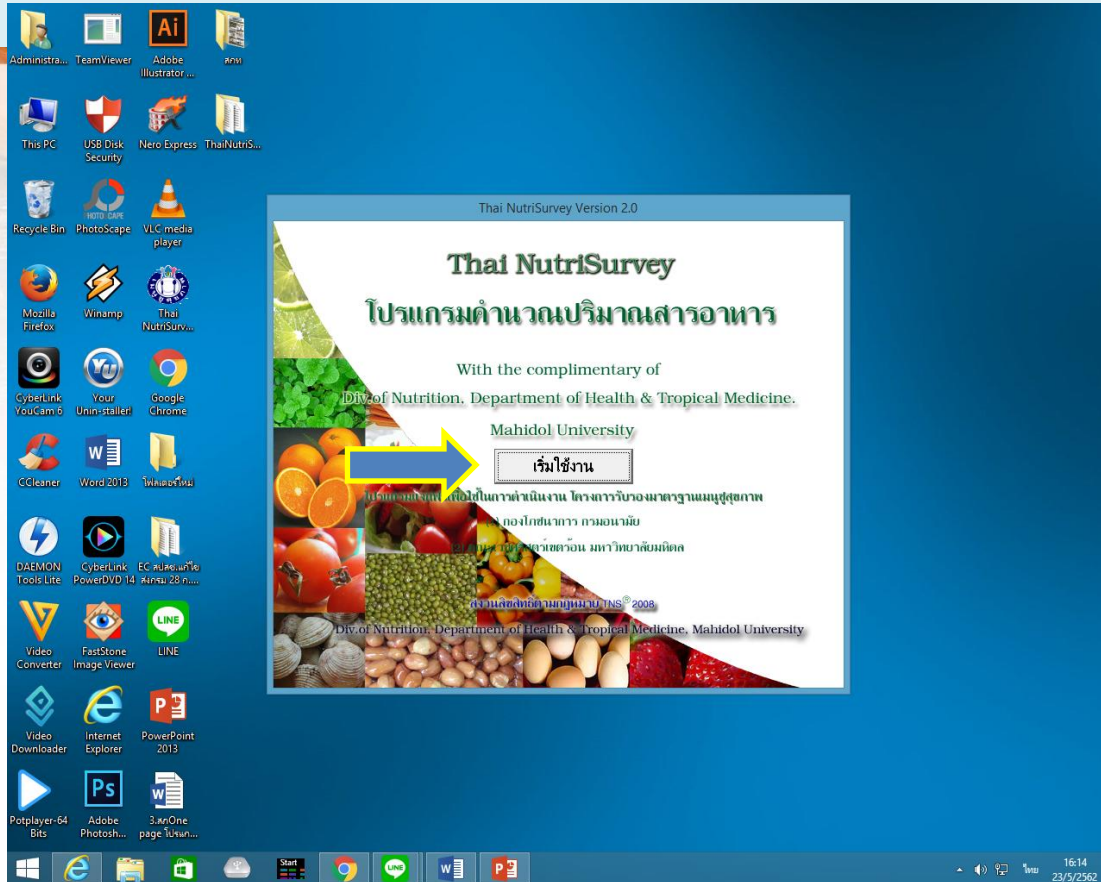
การเริ่มต้นใช้งานโปรแกรม หลังจากลงโปรแกรมแล้ว จะพบไอคอน
ที่หน้า **Desktop** ให้คลิกที่ไอคอน เพื่อเปิดโปรแกรม



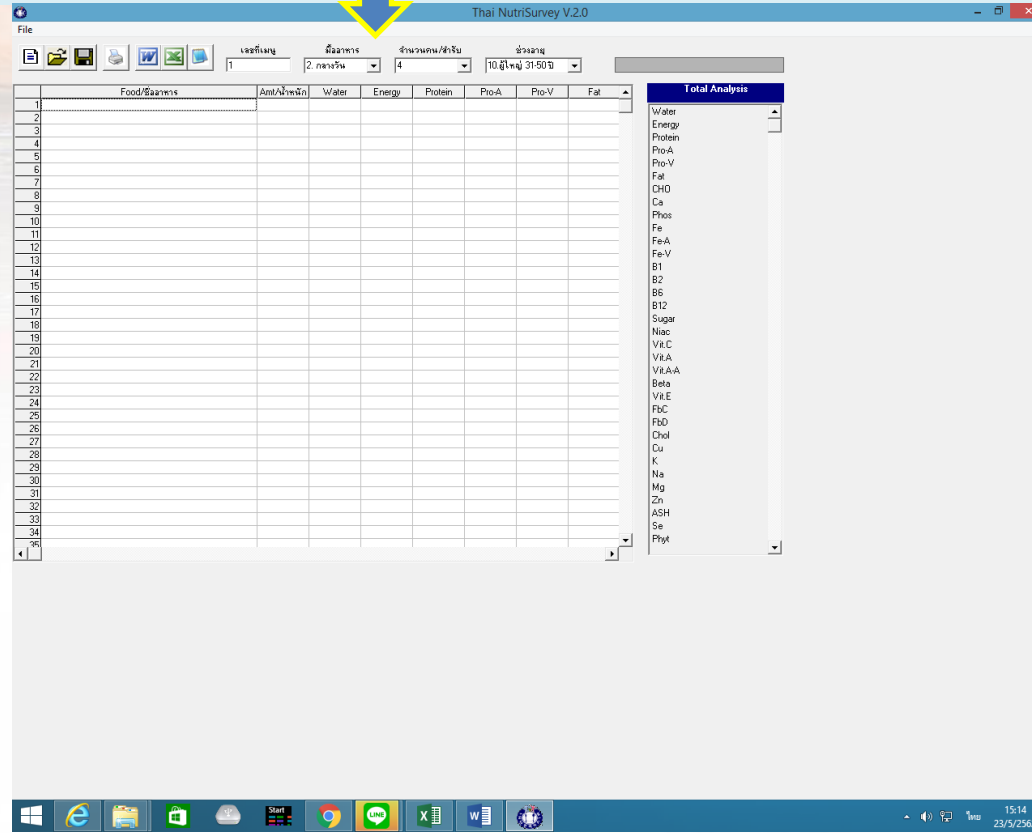
จะพบกล่องโต้ตอบ ให้คลิกที่คำว่า

เริ่มใช้งาน

ซึ่งอยู่ตรงกลางหน้าจอ



จะพบหน้าโปรแกรม ที่มีช่องให้ใส่เลขที่เมนู มืออาหาร จำนวนคนต่อสูตร
และช่วงอายุของผู้กิน มีช่องให้ใส่ชื่อส่วนประกอบอาหาร



Thai NutriSurvey V.2.0

File

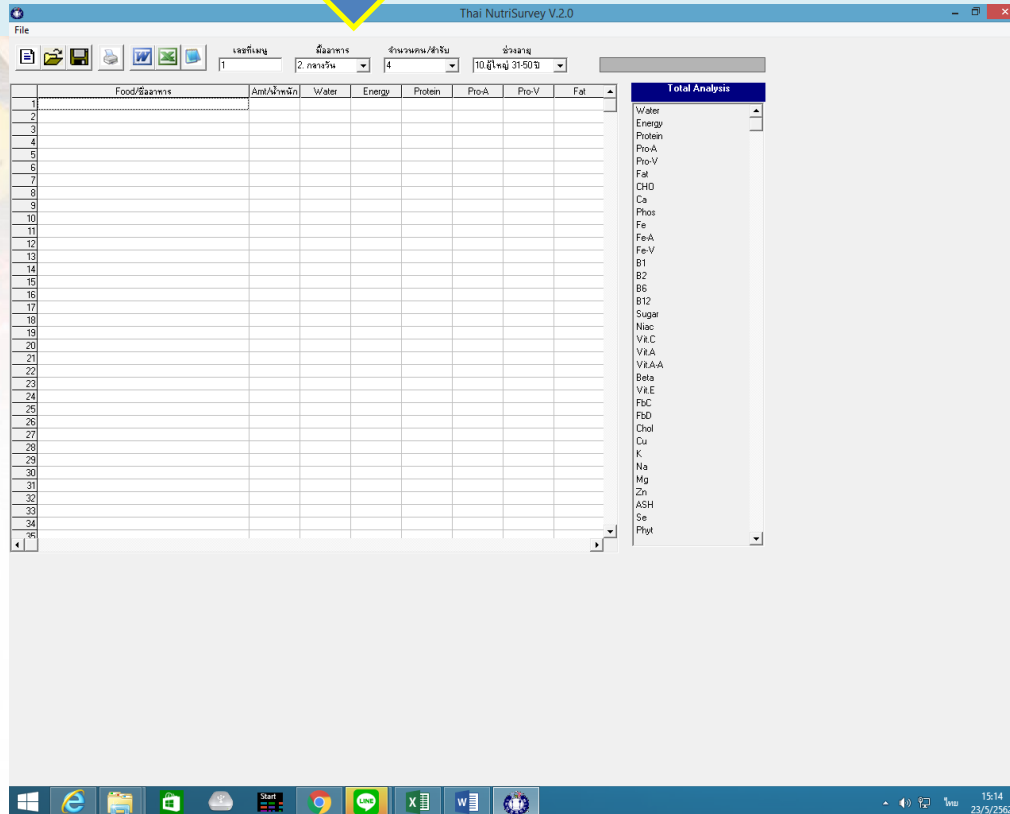
ชื่อเมนู: 1 ชื่ออาหาร: 2. กุ้งสด จำนวนคน/สัตว์: 4 ช่วงอายุ: 10 ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

	Food/อาหาร	Amt/น้ำหนัก (g)	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

- Water
- Energy
- Protein
- Pro-A
- Pro-V
- Fat
- CHO
- Ca
- Phos
- Fe
- Fe-A
- Fe-V
- B1
- B2
- B6
- B12
- Sugar
- Niac
- VitC
- VitA
- VitA-A
- Beta
- VitE
- FibC
- FibD
- Chol
- Cu
- K
- Na
- Mg
- Zn
- ASH
- Se
- Phyt

เริ่มต้นใช้งานโดยการใส่เลขที่เมนู มืออาหาร จำนวนคนต่อ 1 สูตร
และช่วงอายุที่กิน



Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Database Help

Menu: 1 Food/อาหาร Amt/น้ำหนัก: 2 ผลไม้วัน Energy: 4 ช่วงอายุ: 10 ปีขึ้นไป 31-50 ปี

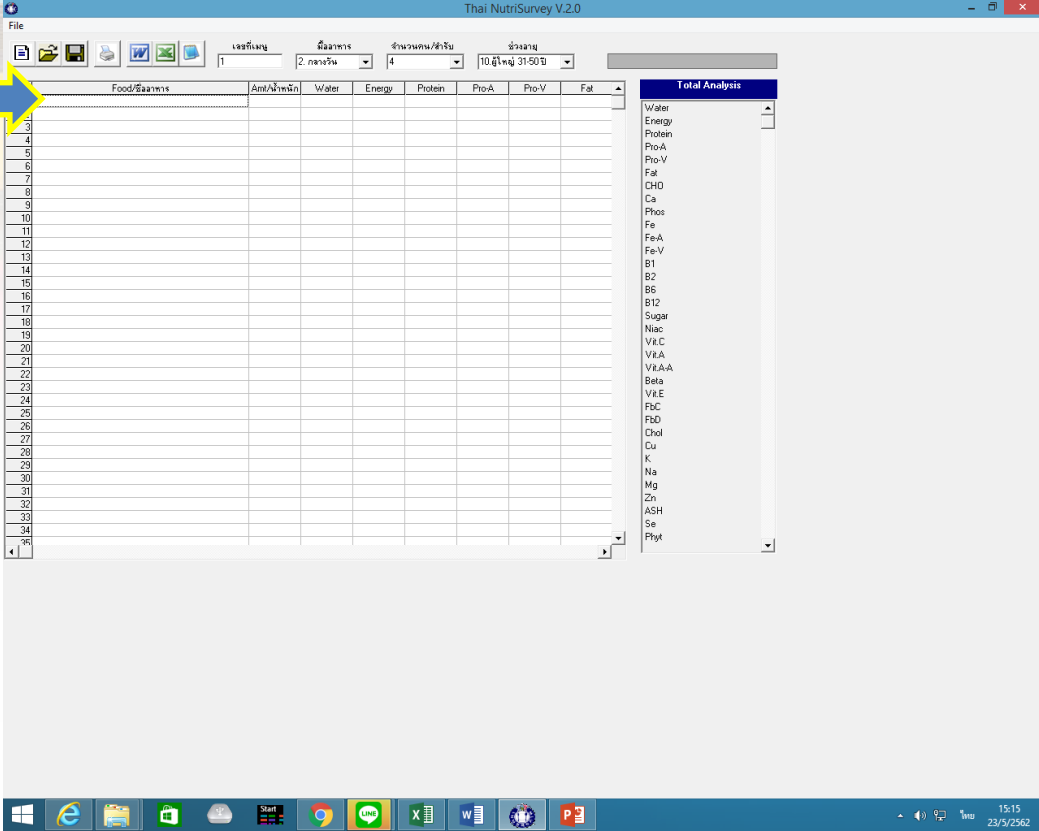
	Food/อาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	ProA	Pro-V	Fat
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

- Water
- Energy
- Protein
- ProA
- Pro-V
- Fat
- CHO
- Ca
- Phos
- Fe
- Fe-A
- Fe-V
- B1
- B2
- B6
- B12
- Sugar
- Niac
- VitC
- VitA
- VitA-A
- Beta
- VitE
- FAC
- FbD
- Chol
- Cu
- K
- Na
- Mg
- Zn
- ASH
- Se
- Phyt

Windows taskbar: 15:14 23/5/2562

ใส่ส่วนประกอบของอาหารตามสูตร มีหน่วยเป็นกรัม โดยคลิก ในตารางได้ชื่ออาหาร



Thai NutriSurvey V2.0

File Edit View Database Help

เลขที่เมนู: 1 ชื่ออาหาร: 2. ก๋วยเตี๋ยว จำนวนคน/สัตว์: 4 ช่วงอายุ: 10-50 ปี

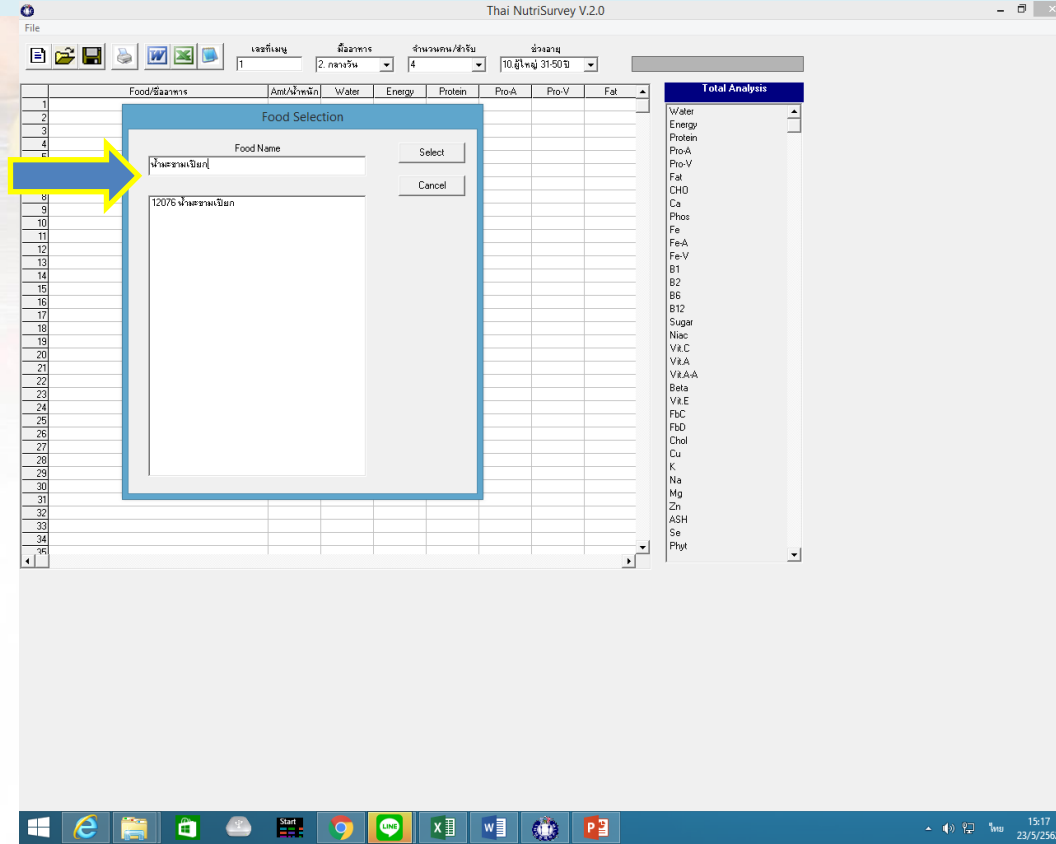
	Food/ส่วนผสม	Anti/น้ำผัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

- Water
- Energy
- Protein
- Pro-A
- Pro-V
- Fat
- CHO
- Ca
- Phos
- Fe
- Fe-A
- Fe-V
- B1
- B2
- B6
- B12
- Sugar
- Niac
- ViC
- ViA
- ViAA
- Beta
- ViE
- FbC
- FbD
- Chol
- Cu
- K
- Na
- Mg
- Zn
- ASH
- Se
- Phyt

Windows taskbar: 15:15 23/3/2562

พิมพ์ชื่ออาหารอย่างน้อย 3 พยัญชนะ กด Enter



ใส่น้ำหนักอาหารมีหน่วยเป็นกรัม กด **Enter** เพื่อใส่รายการต่อไป

****น้ำหนักอาหาร
สามารถบันทึกได้
เป็นจำนวนเต็ม
เท่านั้น
ไม่มีจุดทศนิยม

Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Help

เลือกชื่ออาหาร: 1 ชื่ออาหาร: 2 หน่วย: 4 จำนวนคน/ได้รับ: 10.0 หน่วย: 31-50 ปี

CHO : PROT : FAT = 95.12 : 3.67 : 1.21

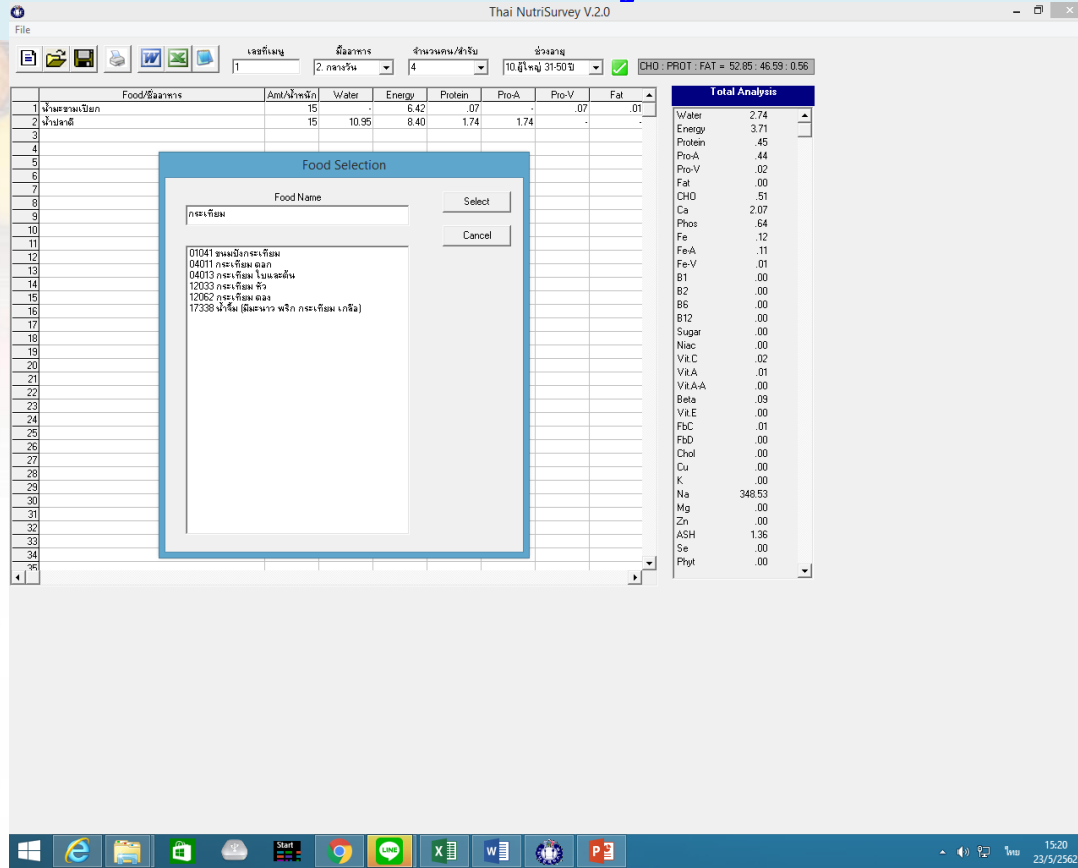
Food/ชื่ออาหาร	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1 น้ำขสมปิ้ง	15	6.42	.07		.07	.01
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						

Total Analysis

Water	0.00
Energy	1.61
Protein	0.02
Pro-A	0.00
Pro-V	0.02
Fat	0.00
CHO	42
Ca	61
Phos	64
Fe	0.01
Fe-A	0.00
Fe-V	0.01
B1	0.00
B2	0.00
B6	0.00
B12	0.00
Sugar	0.00
Niac	0.00
Vit.C	0.02
Vit.A	0.01
Vit.A-A	0.00
Beta	0.09
Vit.E	0.00
FbC	0.01
FbD	0.00
Chol	0.00
Cu	0.00
K	0.00
Na	0.00
Mg	0.00
Zn	0.00
ASH	0.00
Se	0.00
Phyt	0.00

Windows taskbar: 15:19 23/5/2562

ใส่ส่วนประกอบของอาหารและน้ำหนักอาหาร ให้ครบถ้วนตามสูตรอาหาร



เมื่อได้ส่วนประกอบอาหารครบถ้วนแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการตั้งโปรแกรมวิเคราะห์พลังงานและสารอาหาร โดยกดปุ่ม



Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Database Help

Source: 1 ชื่ออาหาร: 2 กอวรีน จำนวนคน/ตัวรับ: 4 ช่วงอายุ: 10 ปี 31-50 ปี CHD - PROT - FAT = 85.11 - 8.21 - 6.68

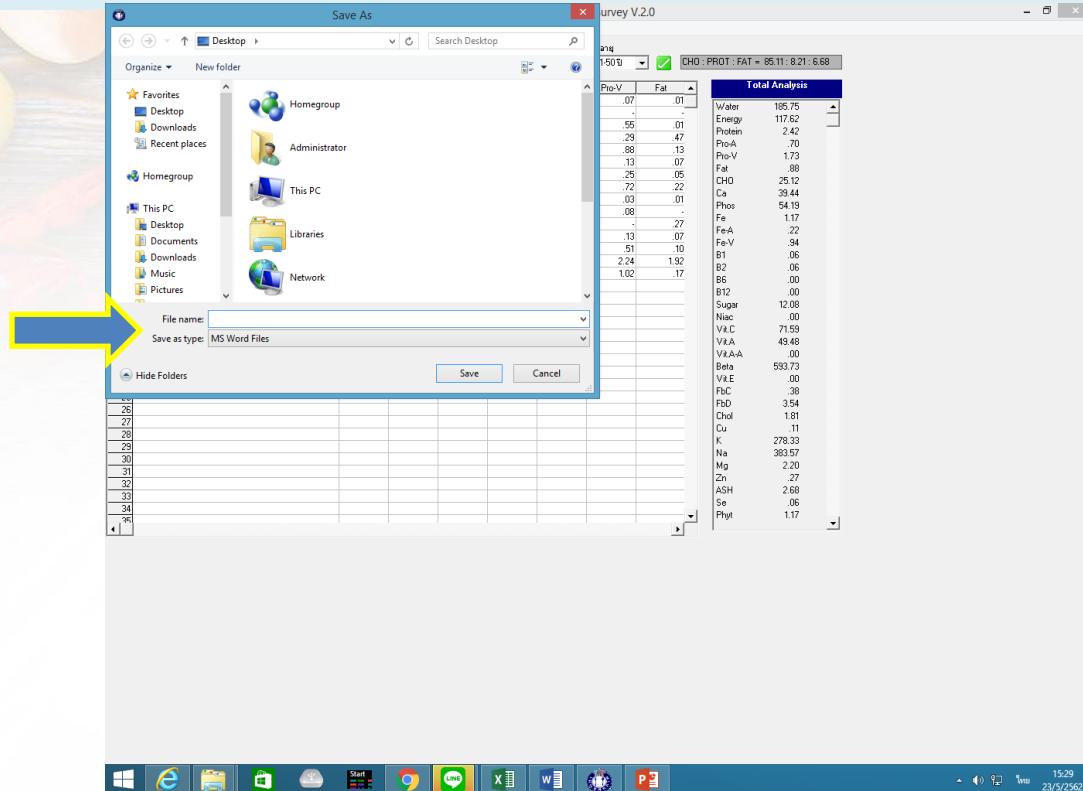
Food/ชื่ออาหาร	Amt/ปริมาณ	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1 น้ำสะอาด	15	-	6.42	.07	-	.07	.01
2 น้ำปลา	15	10.95	8.40	1.74	1.74	-	-
3 กะเพรา	9	5.99	11.61	.55	-	.55	.01
4 ข้าวสวย	1	.05	5.63	.29	-	.29	.47
5 ผัก	125	108.13	65.00	.88	-	.88	.13
6 มะนาว	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
7 ไข่ไก่	50	42.70	28.50	.25	-	.25	.05
8 เนื้อหมู	72	67.10	19.44	.72	-	.72	.22
9 น้ำมันพืช	7	.27	26.91	.03	-	.03	.01
10 น้ำตาล 100%	15	13.64	3.60	.08	-	.08	-
11 กล้วย	2	-	7.75	1.04	1.04	-	.27
12 มะนาว	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
13 น้ำมันพืช	102	86.80	59.16	.51	-	.51	.10
14 เนื้อหมู	160	134.56	105.60	2.24	-	2.24	1.32
15 ผลไม้รวม	170	159.29	40.80	1.02	-	1.02	.17
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

Total Analysis
Water 185.75
Energy 117.62
Protein 2.42
Pro-A 70
Pro-V 1.73
Fat .88
CHD 25.12
Ca 39.44
Phos 54.19
Fe 1.17
Fe-A 22
Fe-V 94
B1 .06
B2 .06
B6 .00
B12 .00
Sugar 12.08
Niac .00
Vit C 71.59
Vit A 49.48
Vit A-A .00
Beta 593.73
Vit E .00
Fib 38
FibD 3.54
Chol 1.81
Cu .11
K 278.33
Na 383.57
Mg 2.20
Zn .27
ASH 2.68
Se .06
Phyt 1.17

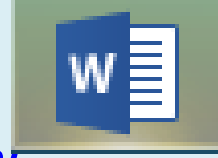
หลังจากกดปุ่ม



จะมีกล่องโต้ตอบให้บันทึกไฟล์ ให้ตั้งชื่อ
ไฟล์ และกดบันทึก เป็น **Word**



รอตักครู่ จะมีไฟกระพริบสีส้ม



ปรากฏอยู่

ด้านล่างของหน้าจอ

Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Database Help

เซตข้อมูล: 1 ชื่ออาหาร: 2 กลางวัน จำนวนคน/สำรับ: 4 ช่วงอายุ: 10.0-14.9 31-50.9 ICHD: PROT: FAT = 85.11: 8.21: 6.68

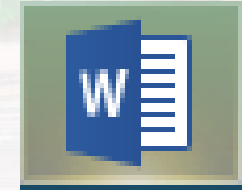
Food/ชื่ออาหาร	Ant/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1 น้ำจิ้มชามเบ๊อ	15	-	5.42	07	-	07	01
2 น้ำพริก	15	10.95	8.40	1.74	1.74	-	-
3 กุ้งทอด หั้ว	9	5.99	11.61	55	-	55	01
4 ข้าวสวย ข้าว	1	05	5.63	29	-	29	47
5 ปลา	125	108.13	65.00	88	-	88	13
6 แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	13	-	13	07
7 ไข่ต้ม	50	42.70	28.50	25	-	25	05
8 ปลาหมึกทอด	72	67.10	19.44	72	-	72	22
9 น้ำจิ้มผัดไทย หอม (น้ำพริก)	7	27	26.81	03	-	03	01
10 น้ำจิ้ม รสเปรี้ยว	15	13.64	3.60	08	-	08	-
11 ไข่เค็ม รสเค็ม	2	-	7.75	1.04	1.04	-	27
12 แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	13	-	13	07
13 ไข่ต้มทอด (ไข่เจียว)	102	86.80	59.16	51	-	51	10
14 ไข่ต้มทอด รส	150	134.56	105.80	2.24	-	2.24	1.92
15 แครอทสด	170	153.29	40.80	1.02	-	1.02	17
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							

Total Analysis

Water	185.75
Energy	117.62
Protein	2.42
Pro-A	.70
Pro-V	1.73
Fat	.88
CHD	25.12
Ca	39.44
Phos	54.19
Fe	1.17
Fe-A	.22
Fe-V	.94
B1	.06
B2	.06
B6	.00
B12	.00
Sugar	12.08
Niac	.00
Vit C	71.59
Vit A	43.48
Vit A-A	.00
Beta	593.73
Vit E	.00
FUC	.38
FOD	3.54
Chol	1.81
Cu	.11
K	278.33
Na	363.57
Mg	2.20
Zn	.27
ASH	2.68
Se	.06
Phyt	1.17

↓

ให้คลิกที่
เพื่อเปิดไฟล์



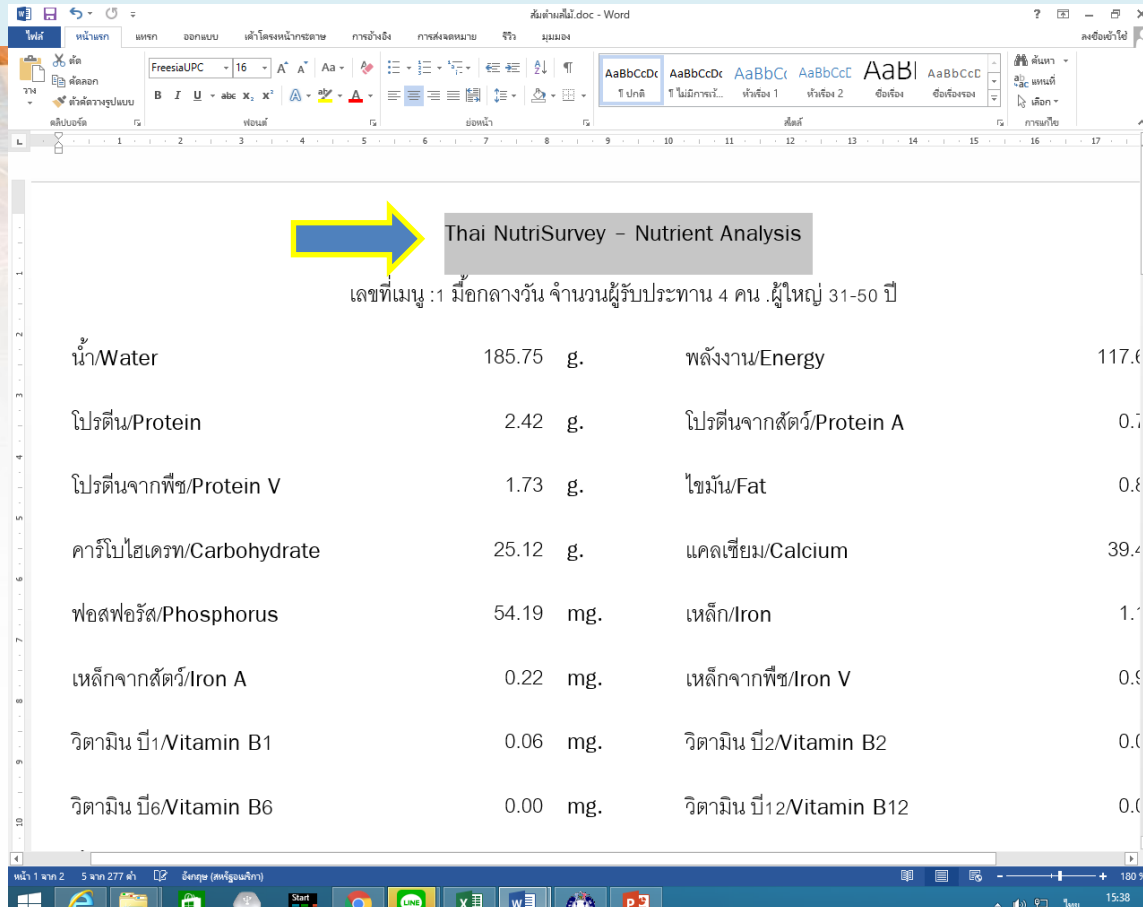
เลือกไฟล์ที่ล้ม แล้วบันทึกชื่อไฟล์อีกครั้ง

Thai NutriSurvey – Nutrient Analysis

เลขที่เมนู :1 มื้อกลางวัน จำนวนผู้รับประทาน 4 คน .ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

น้ำ/Water	185.75 g.	พลังงาน/Energy	117.6
โปรตีน/Protein	2.42 g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.7
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.73 g.	ไขมัน/Fat	0.8
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	25.12 g.	แคลเซียม/Calcium	39.4
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	54.19 m	เหล็ก/Iron	1.7
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.22 mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.9
วิตามิน บี1/Vitamin B1		วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.0
วิตามิน บี6/Vitamin B6		วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.0

ในหน้า Word ให้ปรับแก้ไขเมนูอาหาร



ส่วนต้นไม้.doc - Word

Thai NutriSurvey - Nutrient Analysis

เลขที่เมนู :1 มีอยู่กลางวัน จำนวนผู้รับประทาน 4 คน .ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

น้ำ/Water	185.75 g.	พลังงาน/Energy	117.6
โปรตีน/Protein	2.42 g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.7
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.73 g.	ไขมัน/Fat	0.8
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	25.12 g.	แคลเซียม/Calcium	39.4
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	54.19 mg.	เหล็ก/Iron	1.7
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.22 mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.9
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.06 mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.0
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00 mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.0

ผลการวิเคราะห์ปริมาณ สารอาหาร ปรางค์ดงภาพ

ส้มตำผลไม้

ร้านนางนงคราญ เหมือนละมัย เลขที่ 25/100 หมู่ 13 ต.โนนคลองข. อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ โทร 02 4250789

จำนวนผู้รับประทาน 4 คน

มีปริมาณน้ำตาลมากกว่า คนละ 8 กรัม

ผลการวิเคราะห์พลังงานและสารอาหารต่อ 4 คน

น้ำ/Water	745.73 g.	พลังงาน/Energy	471.75 Kcal
โปรตีน/Protein	9.78 g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	2.78 g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	7.00 g.	ไขมัน/Fat	3.55 g.
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	100.55 g.	แคลเซียม/Calcium	156.97 mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	221.94 mg.	เหล็ก/Iron	4.80 mg.
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.89 mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	3.90 mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.25 mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.25 mg.
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00 mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00 ug.
น้ำตาล/Sugar	51.79 g.	ไนอะซิน/Niacine	0.00 mg.
วิตามิน ซี/Vitamin C	293.93 mg.	วิตามิน เอ/Vitamin A	201.88 RE.
วิตามิน เอ จากสัตว์/Vitamin A-A	0.00 ug.	เบต้าแคโรทีน/Beta carotein	2,422.71 ug.
วิตามิน ซี/Vitamin E	0.00 g.	กากใยอาหาร/Fiber C	1.52 g.
ใยอาหาร/Fiber D	14.47 g.	คอเลสเตอรอล/Cholesterol	7.22 mg.
ทองแดง/Copper	0.79 mg.	โพแทสเซียม/Potassium	1,137.90 mg.
โซเดียม/Sodium	921.34 mg.	แมกนีเซียม/Magnesium	8.80 mg.
สังกะสี/Zinc	1.08 mg.	เถ้า/Ash	10.73 g.
เซเลเนียม/Selenium	0.15 ug.	ไฟเตท/Phytate	4.99 g.

ตรวจสอบพลังงานและสารอาหาร ว่าเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

ส้มตำผลไม้

เลขที่เมนู : 1 มื้อกลางวัน จำนวนผู้รับประทาน 4 คน . ผู้ใหญ่ 31-50 ปี

น้ำ/Water	185.75 g.	พลังงาน/Energy	117.62 Kcal
โปรตีน/Protein	2.42 g.	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	0.70 g.
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.73 g.	ไขมัน/Fat	0.88 g.
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	25.12 g.	แคลเซียม/Calcium	39.44 mg.
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	54.19 mg.	เหล็ก/Iron	1.17 mg.
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.22 mg.	เหล็กจากพืช/Iron V	0.94 mg.
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.06 mg.	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.06 mg.
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00 mg.	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00 ug.
น้ำตาล/Sugar	12.08 g.	ไนอะซิน/Niacine	0.00 mg.
วิตามิน ซี/Vitamin C	71.59 mg.	วิตามิน เอ/Vitamin A	49.48 RE.

เกณฑ์มาตรฐานรับรอง
เป็นเมนูสุขภาพ

พลังงานต่อคน ไม่เกิน
400 กิโลแคลอรี

ไขมันต่อคนไม่เกิน 8 กรัม

โซเดียมต่อคน ไม่เกิน 600 มิลลิกรัม

น้ำตาลต่อคนไม่เกิน 2 กรัม

โคเลสเตอรอลต่อคน
ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม

หากพบว่ามีสารอาหารตัวใด ไม่ผ่านเกณฑ์ ให้กลับมาตรวจสอบว่า อาหารที่ให้
พลังงานหรือสารอาหารใดมากเกินไปคืออาหารชนิดใด โดยการเข้าไปที่หน้าจอที่คีย์
ข้อมูลส่วนประกอบอาหาร และคลิกที่  และกดบันทึกชื่อไฟล์เป็น Excel

Thai NutriSurvey V.2.0

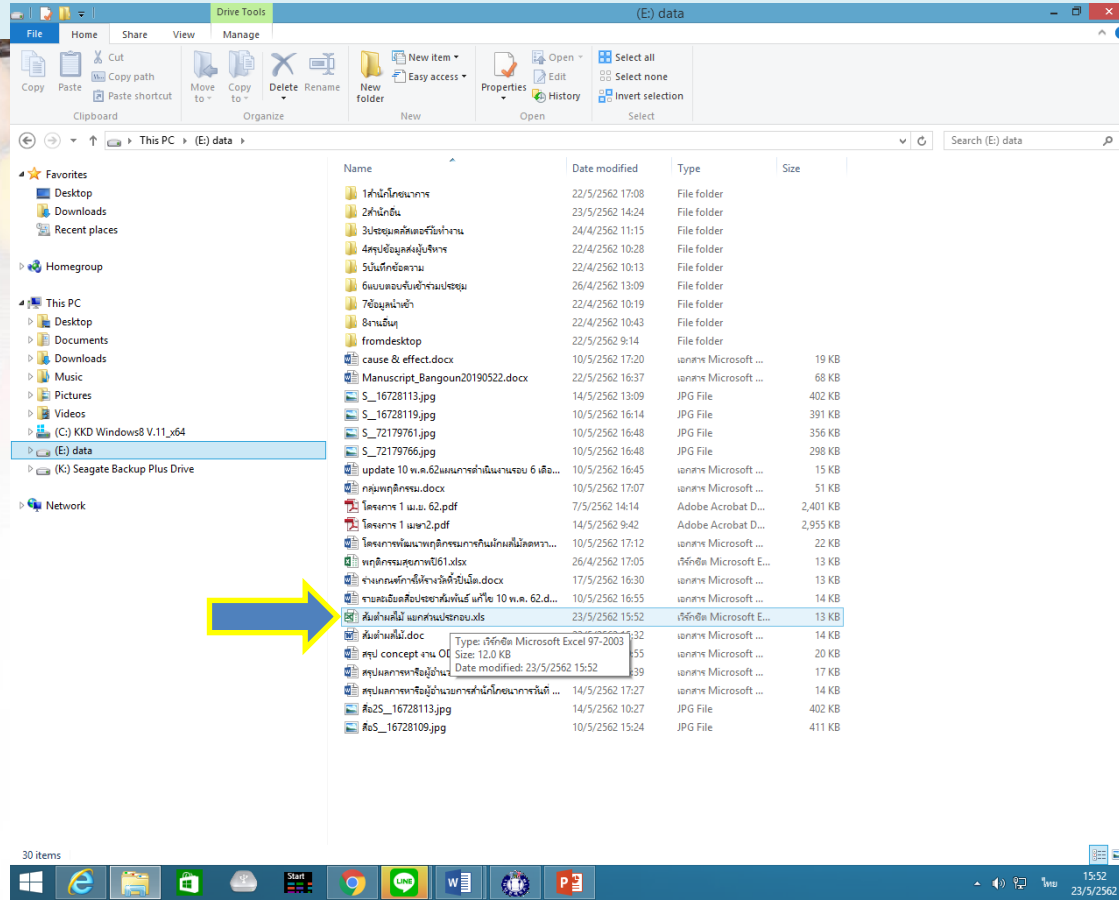
File Edit View Database Help

Database: 1 | ชื่ออาหาร: 2 กล้วยวัน | จำนวนคน/สัตว์: 4 | ช่วงอายุ: 10 ผู้ใหญ่ 31-50 ปี | CHO : PROT : FAT = 85.11 : 8.21 : 6.68

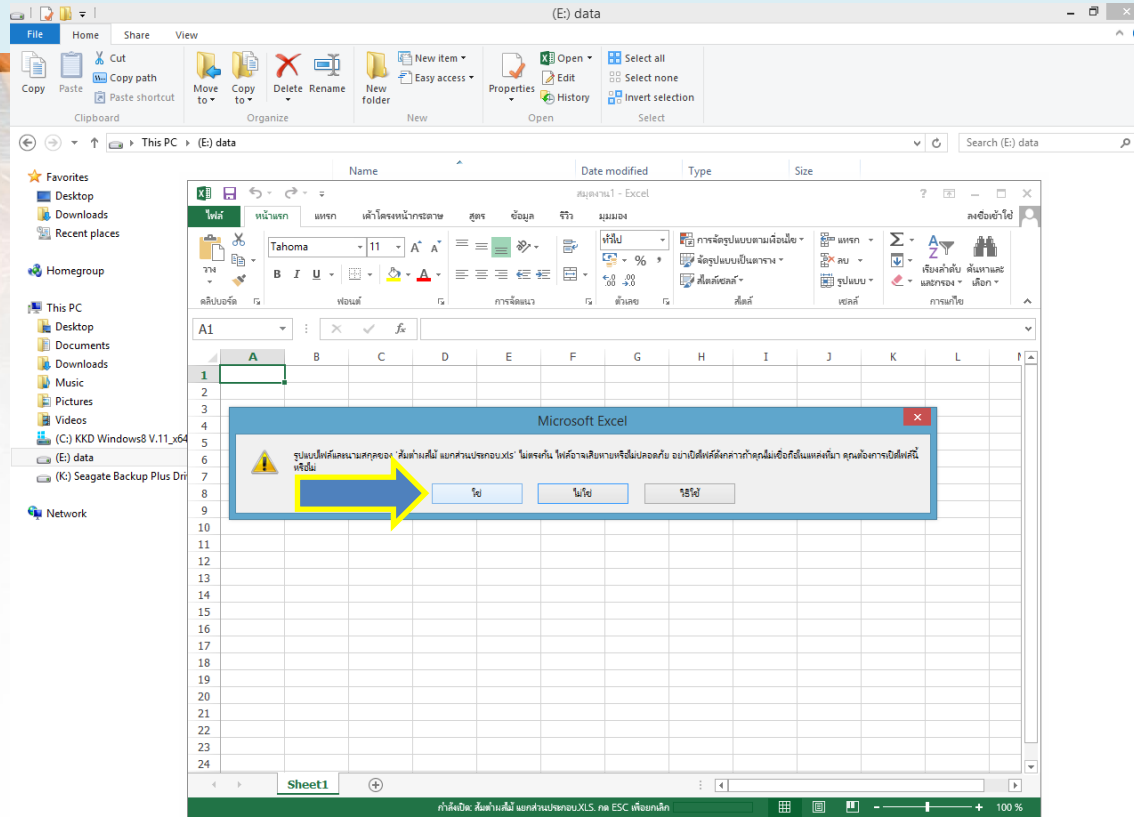
Food/อาหาร	Ant/น้ำตาล	Water	Energy	Protein	ProA	Pro-V	Fat
1 น้ำตาลปึก	15	-	6.42	.07	-	.07	.01
2 น้ำตาล	15	10.95	8.40	1.74	1.74	-	-
3 กล้วยวัน	9	5.99	11.61	.55	-	.55	.01
4 ข้าวกล้อง	1	.05	5.63	.29	-	.29	.47
5 ข้าว	125	106.13	55.00	.86	-	.86	.13
6 แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
7 กล้วย	50	42.70	28.50	.25	-	.25	.05
8 แอปเปิ้ลเขียว	72	67.10	19.44	.72	-	.72	.22
9 น้ำตาลทรายขาว (น้ำตาลปึก)	7	.27	26.81	.03	-	.03	.01
10 น้ำตาล 100%	15	13.64	3.60	.08	-	.08	-
11 กล้วยน้ำว้า	2	-	7.75	1.04	1.04	-	.27
12 แอปเปิ้ล	67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
13 กล้วยน้ำว้า (กล้วย)	102	98.80	59.16	.51	-	.51	.10
14 แอปเปิ้ลเขียว	160	134.56	105.60	2.24	-	2.24	1.92
15 แอปเปิ้ล	170	159.29	40.80	1.02	-	1.02	.17
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

Total Analysis	
Water	185.75
Energy	117.62
Protein	2.42
Pro-A	.70
Pro-V	1.73
Fat	.98
CHO	25.12
Ca	39.44
Phos	54.19
Fe	1.17
Fe-A	.22
Fe-V	.94
B1	.06
B2	.06
B6	.00
B12	.00
Sugar	12.08
Niac	.00
Vit-C	71.59
Vit-A	49.48
Vit-A-A	.00
Beta	593.73
Vit-E	.00
Fib	.38
FibD	3.54
Chol	1.81
Cu	.11
K	278.33
Na	383.57
Mg	2.20
Zn	.27
ASH	2.68
Se	.06
Phyt	1.17

เข้าไปเปิดไฟล์ที่บันทึกไว้ จะอยู่ที่หน้า Desktop



เมื่อเข้าไปเปิดไฟล์ที่บันทึกไว้ จะมีกล่องข้อความโต้ตอบ ให้คลิกที่คำว่า ใช่



[illegible]

[illegible]

เดินทางไปทางขวาเรื่อยๆ

Microsoft Excel - ส้มตำผลไม้ แยกตามประเภทของผลไม้

ชื่ออาหาร/Name Of Foods

	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
1	Fe	Fe-A	Fe-V	B1	B2	B6	B12	Sugar	Niac	Vit.C	Vit.A	Vit.A-A	Beta	Vit.E	FbC	FbD	Chol	Cu
2	0.04 -		0.04	0.01	0	-	-	-	-	0.09	0.03	-	0.36	-	0.06	-	-	-
3	0.44	0.44 -				-	-	-	-			-		-				
4	0.12		0.12	0.01	0.01	-	-	-	-	1.26	-	-	-	-		0.42	-	0.
5	0.02		0.02	0	0	-	-	-	-	0.03	-	-	-	-	0.02	-	-	-
6	0.06		0.06	0.05	0.1	-	-	7.04	-	181.25	4.38	-	52.5	-		4.63	-	0.
7	0.34		0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47		0.4	-
8	0.3		0.3	0.02	0.02	-	-	6.3	-	3.5	0.92	-	11	-		0.55	-	0.
9	0.36		0.36	0.06	0.03	-	-	-	-	23.76	-	-	-	-		1.22	-	0.
10	0.8		0.8			-	-	-	-		0.98	-	11.76	-			-	-
11	0.02		0.02	0	0	-	-	-	-	3.75	0.08	-	0.9	-		0.06	-	-
12	0.45	0.45 -		0	0	-	-	-	-			-	-	-			7.22	-
13	0.34		0.34	0.01	0.02	-	-	-	-	1.34	4.74	-	56.95	-	0.47		0.4	-
14	0.51		0.51	0.03	0.03	-	-	9.38	-	1.02	-	-	-	-		1.12	-	0.
15	-		-	-	-	-	-	15.65	-	11.2	-	-	-	-		4.16	-	-
16	0.85		0.85	0.05	0.03	-	-	9.95	-	57.8	182.04	-	2184.5	-	0.51	1.19	-	0.
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		

Sheet1

หน้าจอกำลังแสดง: 36

15:56 23/5/2562

เมื่อครบ 34 ชนิดตรวจสอบดูว่าอาหารชนิดใดให้สารอาหารใดมากเกินไปหรือสารอาหารที่ต้องการน้อยกว่าที่
กำหนด ให้ทำการปรับลดหรือเพิ่มปริมาณอาหารนั้นลง และคีย์ข้อมูลลงโปรแกรมอีกครั้ง
เพื่อตรวจสอบพลังงานและสารอาหาร จากสูตรอาหารที่ปรับใหม่

ไฟล์

หน้าแรก

แทรก

เค้าโครงหน้ากระดาษ

สูตร

ข้อมูล

การอ้างอิง

มุมมอง

หน้าแรก

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

การตั้งค่า

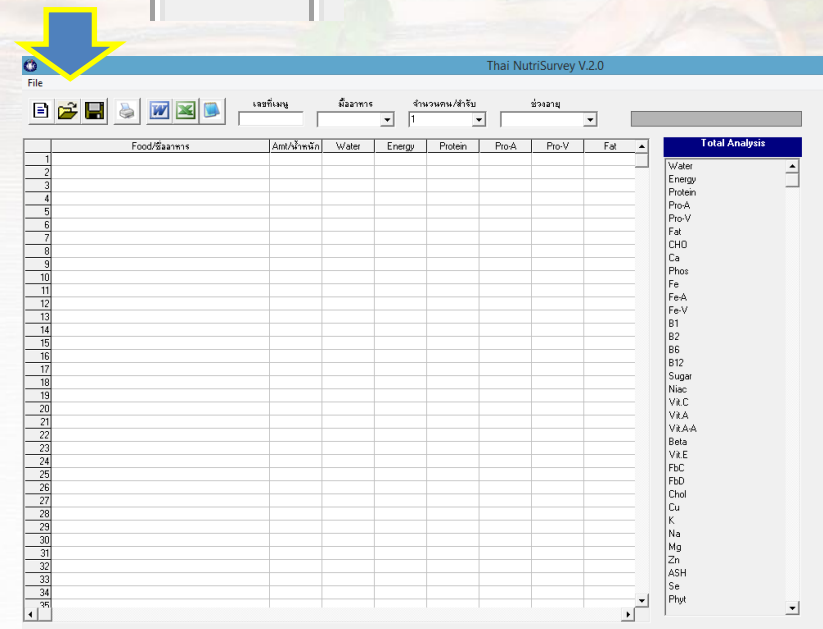
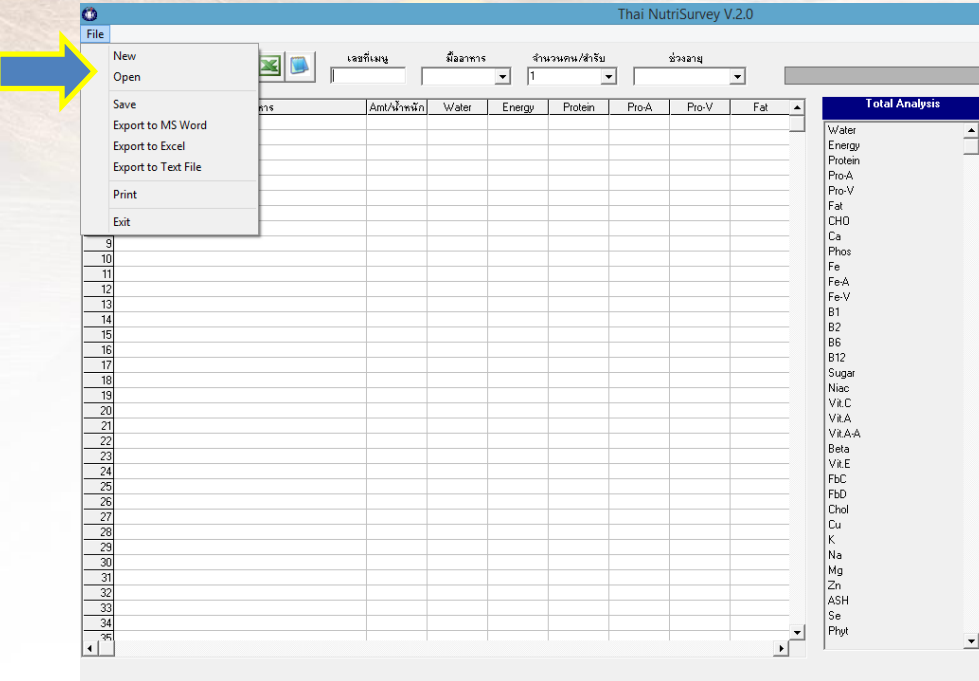
การตั้งค่า

การตั้งค่า</

การเปิดไฟล์อื่นๆที่เคย **save** ไว้ และต้องการเปิดใช้งาน

ให้เข้าโปรแกรมและคลิกที่ **File/open**

หรือคลิกที่ไอคอน



หากต้องการคำนวณปริมาณสารอาหารของสูตรต่อไป เมื่อ **save** สูตรอาหารแล้ว
สามารถลบกระดานคำนวณได้ด้วยการคลิกที่ไอคอน
หรือ เลือก **File/New** แล้วก็มีส่วนประกอบของสูตรต่อไปได้เลย



Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Database Help

สูตรเมนู: ชื่ออาหาร: จำนวนคน/สัตว์: ช่วงอายุ: ☒ CHO : PROT : FAT = 93.86 : 2.56 : 3.58

Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1 แป้งข้าวเหนียว	50	4.40	186.00	3.30	-	3.30	.20
2 น้ำตาลทรายแดง	100	3.00	370.00	-	-	-	-
3 และข้าวโพด	40	32.24	39.60	.56	-	.56	2.20
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

Total Analysis

Water	39.64
Energy	595.60
Protein	3.86
Pro-A	.00
Pro-V	3.86
Fat	2.40
CHO	141.62
Ca	86.00
Phos	132.60
Fe	3.29
Fe-A	.00
Fe-V	3.29
B1	.08
B2	.03
B6	.00
B12	.00
Sugar	96.21
Niac	.00
Vit.C	1.60
Vit.A	.00
Vit.A-A	.00
Beta	.00
Vit.E	.00
FbC	.52
FbD	.00
Chol	.00
Cu	.00
K	.00
Na	.00
Mg	.00
Zn	.00
ASH	.00
Se	.00
Phyt	.00

Thai NutriSurvey V.2.0

File Edit View Database Help

สูตรเมนู: ชื่ออาหาร: จำนวนคน/สัตว์: ช่วงอายุ: ☒ CHO : PROT : FAT = 93.86 : 2.56 : 3.58

File

- New
- Open
- Save
- Export to MS Word
- Export to Excel
- Export to Text File
- Print
- Exit

Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1 แป้งข้าวเหนียว	50	4.40	186.00	3.30	-	3.30	.20
2 น้ำตาลทรายแดง	100	3.00	370.00	-	-	-	-
3 และข้าวโพด	40	32.24	39.60	.56	-	.56	2.20
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							

Total Analysis

Water	39.64
Energy	595.60
Protein	3.86
Pro-A	.00
Pro-V	3.86
Fat	2.40
CHO	141.62
Ca	86.00
Phos	132.60
Fe	3.29
Fe-A	.00
Fe-V	3.29
B1	.08
B2	.03
B6	.00
B12	.00
Sugar	96.21
Niac	.00
Vit.C	1.60
Vit.A	.00
Vit.A-A	.00
Beta	.00
Vit.E	.00
FbC	.52
FbD	.00
Chol	.00
Cu	.00
K	.00
Na	.00
Mg	.00
Zn	.00
ASH	.00
Se	.00
Phyt	.00

การปิดโปรแกรมให้คลิกที่ File/Exit



File menu options:

- New
- Open
- Save
- Export to MS Word
- Export to Excel
- Export to Text File
- Print
- Exit

Software interface showing a table of data and a 'Total Analysis' panel.

Sample No.	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
15	-	6.42	.07	-	.07	.01
15	10.95	8.40	1.74	1.74	-	-
9	5.99	11.61	.55	-	.55	.01
1	.05	5.63	.29	-	.29	.47
125	108.13	65.00	.88	-	.88	.13
67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
50	42.70	28.50	.25	-	.25	.05
72	67.10	19.44	.72	-	.72	.22
7	.27	26.81	.03	-	.03	.01
15	13.64	3.60	.06	-	.06	-
2	-	7.75	1.04	1.04	-	.27
67	56.75	40.87	.13	-	.13	.07
102	86.80	59.16	.51	-	.51	.10
160	134.56	105.60	2.24	-	2.24	1.92
170	159.29	40.80	1.02	-	1.02	.17

Total Analysis:

Component	Value
Water	185.75
Energy	117.62
Protein	2.42
Pro-A	.70
Pro-V	1.73
Fat	.88
CHO	25.12
Ca	39.44
Phos	54.19
Fe	1.17
Fe-A	.22
Fe-V	.94
B1	.06
B2	.06
B6	.00
B12	.00
Sugar	12.08
Niac	.00
Vit.C	71.59
Vit.A	49.48
Vit.AA	.00
Beta	593.73
Vit.E	.00
FbC	.38
FbD	3.54
Chol	1.81
Cu	.11
K	278.33
Na	383.57
Mg	2.20
Zn	.27
ASH	2.68
Se	.06
Phyt	1.17



พลังงานและสารอาหารที่ได้รับต่อ 1 คน
จาก ยำเห็ดรวมมิตร และสลัดลุยสวน



ผลการบันทึกส่วนประกอบอาหารให้друวมมิตร ในโปรแกรม ThaiNutriSurvey

Thai NutriSurvey V.2.0

File

เลขที่เมนู

ชื่ออาหาร

จำนวนคน/สำรับ

ช่วงอายุ

CHO : PROT : FAT = 73.48 : 15.87 : 10.65

	Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat	
1	ไก่ ลก	10	6.96	15.90	1.98	1.98	-	.82	
2	เห็ดนางฟ้า	30	27.42	9.90	.69	-	.69	.06	
3	หอมหัวเล็ก หอมแดง	10	8.21	6.90	.22	-	.22	.01	
4	ผักกาดขาว / ชีชีน	5	4.58	1.30	.08	-	.08	.01	
5	แครอท	5	4.45	2.00	.08	-	.08	.01	
6	น้ำตาลทรายแดง	10	.30	37.00	-	-	-	-	
7	น้ำส้มสายชู	10	9.48	1.00	-	-	-	-	
8	น้ำมันหอย 100%	5	4.55	1.20	.03	-	.03	-	
9	พริกชี้ฟ้า	2	1.63	1.54	.07	-	.07	.03	
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									

Total Analysis	
Water	67.58
Energy	76.74
Protein	3.15
Pro-A	1.98
Pro-V	1.17
Fat	.94
CHO	14.58
Ca	22.66
Phos	64.72
Fe	.97
Fe-A	.08
Fe-V	.88
B1	.03
B2	.24
B6	.00
B12	.00
Sugar	9.62
Niac	.00
Vit.C	7.43
Vit.A	12.47
Vit.A-A	.00
Beta	147.10
Vit.E	.00
FbC	.05
FbD	1.41
Chol	5.00
Cu	.03
K	151.54
Na	25.38
Mg	.00
Zn	.19
ASH	.57
Se	.00
Phyt	3.12

น้ำWater	67.58	g	พลังงาน/Energy	76.74	Kcal
โปรตีน/Protein	3.15	g	โปรตีนจากสัตว์/Protein A	1.98	g
โปรตีนจากพืช/Protein V	1.17	g	ไขมัน/Fat	0.94	g
คาร์โบไฮเดรต/Carbohydrate	14.58	g	แคลเซียม/Calcium	22.66	mg
ฟอสฟอรัส/Phosphorus	64.72	mg	เหล็ก/Iron	0.97	mg
เหล็กจากสัตว์/Iron A	0.08	mg	เหล็กจากพืช/Iron V	0.88	mg
วิตามิน บี1/Vitamin B1	0.03	mg	วิตามิน บี2/Vitamin B2	0.24	mg
วิตามิน บี6/Vitamin B6	0.00	mg	วิตามิน บี12/Vitamin B12	0.00	ug
น้ำตาล/Sugar	9.62	g	ไนอะซิน/Niacine	0.00	mg
วิตามิน ซี/Vitamin C	7.43	mg	วิตามิน เอ/Vitamin A	12.47	RE
วิตามิน เอ จากสัตว์/Vitamin A-A	0.00	ug	เบต้าแคโรทีน/Beta carotene	147.10	ug
วิตามิน อี/Vitamin E	0.00	g	กากอาหาร/Fiber C	0.05	g
ใยอาหาร/Fiber D	1.41	g	โคเลสเตอรอล/Cholesterol	5.00	mg
ทองแดง/Copper	0.03	mg	โปแตสเซียม/Potassium	151.54	mg
โซเดียม/Sodium	25.38	mg	แมกนีเซียม/Magnesium	0.00	mg
สังกะสี/Zinc	0.19	mg	เถ้า/Ash	0.57	g
เซเลเนียม/Selenium	0.00	ug	ไฟเตต/Phytate	3.12	g

✓

CHO : PROT : FAT = 73.48 : 15.87 : 10.65

FoodName	Wt (g)	FoodName	Wt (g)
ไก่ อก	10.00	เห็ดนางฟ้า	30.00
หอมหัวเล็ก หอมแดง	10.00	ผักชีฝรั่ง / ชีชี	5.00
แครอท	5.00	น้ำตาลทราย แดง	10.00
น้ำส้มสายชู	10.00	น้ำมันาว 100%	5.00
พริกขี้หนู	2.00		



ยำเห็ดรวมมิตร

ปริมาณสำหรับ 1 คน

พลังงาน 76 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 14.58 กรัม

โปรตีน 3.15 กรัม

ไขมัน 0.94 กรัม

พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 10.65

โคเลสเตอรอล 5 มิลลิกรัม

น้ำตาล 9.62 กรัม

ใยอาหาร 1.41 กรัม

เบต้าแคโรทีน 147.10 RE

โซเดียม 25.38 มิลลิกรัม

File



เลขที่เมนู

ชื่ออาหาร

จำนวนคน/สำหรับ

ช่วงเวลา

สัปดาห์



CHO : PROT : FAT = 82.47 : 14.59 : 2.94

	Food/ชื่ออาหาร	Amt/น้ำหนัก	Water	Energy	Protein	Pro-A	Pro-V	Fat
1	แป้งข้าวเจ้า	7	.83	25.62	.45	-	.45	.06
2	ปุด / เนื้อปูเทียม (ซูริมิ)	15	11.45	14.85	2.28	-	-	.14
3	แตงกวา	10	9.39	2.30	.08	-	.08	.01
4	แครอท	5	4.45	2.00	.08	-	.08	.01
5	ผักกาดหอม คอมปัส สด	10	9.43	2.00	.16	-	.16	.01
6	น้ำตาลทรายแดง	10	.30	37.00	-	-	-	-
7	น้ำส้มสายชู	10	9.48	1.00	-	-	-	-
8	พริกชี้ฟ้า	5	4.07	3.85	.17	-	.17	.08
9	กระเทียม หัว	5	3.33	6.45	.31	-	.31	.01
10	น้ำมัน 100%	5	4.55	1.20	.03	-	.03	-
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

Total Analysis

Water	57.28
Energy	96.27
Protein	3.56
Pro-A	.00
Pro-V	1.29
Fat	.32
CHO	20.15
Ca	23.23
Phos	84.60
Fe	.86
Fe-A	.00
Fe-V	.83
B1	.03
B2	.03
B6	.00
B12	.24
Sugar	9.62
Niac	.00
Vit.C	7.95
Vit.A	20.71
Vit.A-A	.00
Beta	212.45
Vit.E	.09
FbC	.07
FbD	1.41
Chol	4.50
Cu	.04
K	132.77
Na	30.55
Mg	6.45
Zn	.27
ASH	.52
Se	4.22
Phyt	2.20

สลัดลุยสวน จำนวนผู้รับประทาน 1 คน



น้ำWater	57.28 g	พลังงานEnergy	96.27 Kcal
โปรตีนProtein	3.56 g	โปรตีนจากสัตว์Protein A	0.00 g
โปรตีนจากพืชProtein V	1.29 g	ไขมันFat	0.32 g
คาร์โบไฮเดรตCarbohydrate	20.15 g	แคลเซียมCalcium	23.23 mg
ฟอสฟอรัสPhosphorus	84.60 mg	เหล็กIron	0.86 mg
เหล็กจากสัตว์Iron A	0.00 mg	เหล็กจากพืชIron V	0.83 mg
วิตามิน บี1Vitamin B1	0.03 mg	วิตามิน บี2Vitamin B2	0.03 mg
วิตามิน บี6Vitamin B6	0.00 mg	วิตามิน บี12Vitamin B12	0.24 <u>mg</u>
น้ำตาลSugar	9.62 g	ไนอะซินNicotinic	0.00 mg
วิตามิน ซีVitamin C	7.95 mg	วิตามิน เอVitamin A	20.71 RE
วิตามิน เอ จากสัตว์Vitamin A-A	0.00 <u>mg</u>	เบต้าแคโรทีนBeta carotene	212.45 <u>mg</u>
วิตามิน อีVitamin E	0.09 g	กากใยอาหารFiber C	0.07 g
ใยอาหารFiber D	1.41 g	โคเลสเตอรอลCholesterol	4.50 mg
ทองแดงCopper	0.04 mg	โพแทสเซียมPotassium	132.77 mg
โซเดียมSodium	30.55 mg	แมกนีเซียมMagnesium	6.45 mg
สังกะสีZinc	0.27 mg	เถ้าAsh	0.52 g
ซีลีเนียมSelenium	4.22 <u>mg</u>	ไฟเตตPhytate	2.20 g



CHO : PROT : FAT = 82.47 : 14.59 : 2.94

FoodName	Wt (g)	FoodName	Wt (g)
แป้งข้าวเจ้า	7.00	ปูอัด / เนื้อปูเทียม (ซูริมิ)	15.00
แตงกวา	10.00	แครอท	5.00
ผักกาดหอม หอมปติ สดัด	10.00	น้ำตาลทรายแดง	10.00
น้ำส้มสายชู	10.00	พริกชี้ฟ้า	5.00
กระเทียม หัว	5.00	น้ำมันวาว 100%	5.00



สลัดลุยสวน

ปริมาณสำหรับ 1 คน

พลังงาน 96 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 20.15 กรัม

โปรตีน 1.29 กรัม

ไขมัน 0.32 กรัม

พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 2.94

โคเลสเตอรอล 4.5 มิลลิกรัม

น้ำตาล 9.62 กรัม

ใยอาหาร 1.41 กรัม

เบต้าแคโรทีน 212.45 RE

โซเดียม 30.55 มิลลิกรัม



คำถาม ?



ขอขอบคุณค่ะ