

ตารางแสดงค่าพลังงานและสารอาหาร ในอาหารบางชนิด ต่อมวล 100 กรัม

อาหาร (100 กรัม)	ค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เส้นใย (กรัม)	รวม
กวยเตี๋ยวสุก	43	17	31	53	9.1	153.10
ข้าวเจ้าจากโรงสี (สุก)	55	53.4	46	43	39	236.40
ข้าวเหนียวขาว (สุก)	59	43	46.7	50	12.9	211.60
บะหมี่สำเร็จแห้ง	36	54	26	39	10	165.00
ประเภทเมล็ดผลิตภัณฑ์						
ถั่วลิสงคั่ว	36	45	50.9	25.4	12	169.3
ถั่วเหลืองแห้ง (สุก)	44	56.9	47.5	85	43	276.4
มะพร้าว (น้ำกะทิ)	55	36	47.9	52	84.6	275.5
วนเส้น (ต้ม)	46	65.9	45.2	67.5	25	249.6
ประเภทผัก						
ตำลึง (ใบ)	37	45.9	13.3	65	45	206.2
ผักคะน้า (ใบและก้าน)	42	40	10.5	40	41	173.50
มะละกอดิบ	36	59.4	13	40	41.9	190.3
ผักบุ้งไทย (ต้นแดง)	25	36	42.5	75	12	190.5
มะเขือเทศ (สุก)	36	54.9	25.4	42.5	45.4	204.20
แครอท (ต้มสุก)	42	53.6	45	63	15.5	219.1
ประเภทผลไม้						
กล้วยน้ำว้า (สุก)	42	51.11	55	43.5	45	236.61
แตงโม (เนื้อแดง)	23	42	12	61.22	34	172.22
ฝรั่ง	36	42.5	46	35.55	45	205.05
มะละกอ (สุก)	42	25	36.5	42.35	45.6	191.45
มะม่วง (สุก)	43	25.6	43	44.44	55	211.04
ส้มเขียวหวาน	56	42.5	85	74.6	32	290.1
สับปะรด	45	36.54	45.9	42	37	206.44
รวม	879	926.25	814.3	1084.06	730	4433.61
ค่าเฉลี่ย	41.86	84.20	74.03	98.55	66.36	211.12
ค่ามากที่สุด	59	65.9	85	85	84.6	290.1
ค่าน้อยที่สุด	23	17	10.5	25.4	9.1	153.1