

ตารางแคลอรี

โดยปกติหากต้องการลดน้ำหนักให้ได้ 1 กิโลกรัม จะต้องมีการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดประมาณ 7,700 กิโลแคลอรี (kcal, Cal) ซึ่งวิธีการง่ายที่สุด โดยไม่ต้องออกกำลังกาย คือ การรับประทานอาหารและผลไม้ให้ไม่เกินปริมาณแคลอรีที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

วัตถุดิบ	ปริมาณ	Cal	Fat
เนื้อหมู	100 กรัม	242.1	14กรัม
พริกป่น	100 กรัม	281.8	14กรัม
ออริกาโน่	100 กรัม	264.6	4.3กรัม
ซอสถั่วเหลือง	100 กรัม	53.1	0.6กรัม
ข้าวโอ๊ต	100 กรัม	389.1	7กรัม
ไข่	100 กรัม	155.1	11กรัม
นม	100 กรัม	42.3	1กรัม
มะเขือเทศ	100 กรัม	17.7	0.2กรัม
แอปเปิ้ล	100 กรัม	52.1	0.2กรัม
เนื้อไก่	100 กรัม	239	14 กรัม
น้ำผึ้ง	100 กรัม	304	0 กรัม
ฟักทอง	100 กรัม	26	0.1กรัม
กล้วย	100 กรัม	88.7	0.3กรัม
แตงกวาจีน	100 กรัม	15.5	0.1กรัม
แครอท	100 กรัม	41.3	0.2กรัม
ผักสลัด	100 กรัม	14.8	0.2กรัม
กรีนโอ๊ค	100 กรัม	50	0.2กรัม
ทูน่า	100 กรัม	184	6 กรัม
โยเกิร์ต	100 กรัม	59	0.4กรัม

เกลือ	100 กรัม	0	0กรัม
มะนาว	100 กรัม	30	0.2กรัม
พริกไทย	100 กรัม	251	3.3กรัม
ขึ้นฉ่าย	100 กรัม	67	0.2กรัม
แก้วมังกร	100 กรัม	66	0.2กรัม
ข้าวโพด	100 กรัม	86	0.2กรัม