

ค่าพลังงานอาหาร



เว็บไซต์ www.thaifoodcalories.com

หนังสือ Ebook ค่าพลังงานอาหาร

จัดทำเมื่อวันที่ 3/2/2012

สารบัญ

| | |
|--|----|
| คำนำ..... | 3 |
| ค่าพลังงานต่างๆในอาหารไทย | 4 |
| ค่าพลังงานต่างๆในอาหารจีน..... | 11 |
| ค่าพลังงานต่างๆในอาหารฝรั่ง..... | 13 |
| ค่าพลังงานต่างๆในขนมหวาน..... | 18 |
| ค่าพลังงานต่างๆในกาแฟ Starbuck..... | 25 |
| ค่าพลังงานต่างๆใน ไอศกรีม Häagen Daz | 28 |
| ชื่ออาหาร | 28 |
| หน่วยบริโภค..... | 28 |
| ค่าพลังงานในอาหาร | 28 |
| ค่าพลังงานต่างๆในอาหารญี่ปุ่น | 29 |
| ค่าพลังงานต่างๆในผลไม้ | 33 |
| ค่าพลังงานต่างๆในผัก | 35 |
| ค่าพลังงานต่างๆในเนื้อสัตว์..... | 38 |
| ค่าพลังงานต่างๆในเหล้าเบียร์..... | 41 |

คำนำ

ด้วยจุดประสงค์ที่อยากให้ผู้อ่านได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับค่าพลังงานในอาหารและสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพ ควบคุม/ลดน้ำหนัก คณะผู้จัดทำได้ทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับค่าพลังงานของอาหารชนิดต่างที่เราทานกันในชีวิตประจำวัน เช่น อาหารไทย, จีน, ฝรั่งเศส, ญี่ปุ่น, พืชผักผลไม้ต่างๆ และอื่นๆ ไว้ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (Ebook) เล่มนี้ซึ่งมีข้อมูลพลังงานอาหารไว้มากกว่า 1,000 รายการ

ด้วยความเคารพ คณะผู้จัดทำ

Thaifoodcalories.com 

ค่าพลังงานต่างๆในอาหารไทย

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|--|---------------------|-------------------|
| กระทงทอง | 3 ชิ้น | 215 กิโลแคลอรี |
| กระทงทองไส้ไก่ซอสขาว | 3 ชิ้น | 280 กิโลแคลอรี |
| กระท้อนทรงเครื่อง | 1 ผล | 205 กิโลแคลอรี |
| กระเทียมเจียว เนื้อล้วน ยี่ห่อ กนกวรรณ | 1 ซ้อนชา (10 กรัม) | 53.2 กิโลแคลอรี |
| กระเทียมเจียว ยี่ห่อ กนกวรรณ | 1 ซ้อนชา (5 กรัม) | 26.6 กิโลแคลอรี |
| กระเพาะปลา | 1 ซาม(238 กรัม) | 139 กิโลแคลอรี |
| กระเพาะปลา | 238 กรัม | 138 กิโลแคลอรี |
| กระเพาะปลา | 1 จาน/ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวน้ำเป็ด | 1 ซาม | 332 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ | 1 จาน (211กรัม) | 330 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว | 1 จาน | 577 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว | 1 จาน | 425 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย | 1 จาน | 411 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่ | 1 จาน/ถ้วย | 577 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า | 1 จาน | 397 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวลูก | 100 กรัม | 88 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู | 1 จาน | 530 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้วใส่ไข่ | 1 จาน | 679 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เย็นตาโฟน้ำ | 1 ซาม | 352 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ลดหน้าหมู,ไก่ | 1 จาน/ถ้วย | 397 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เส้นเล็ก | 1 ถ้วยตวง (65 กรัม) | 68 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำ | 1 ซาม (322กรัม) | 276 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวหลอด | 2 อัน (70 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| ก๋วยเตี๋ยวหลอด (2อัน) | 1 จาน/ถ้วย | 100 กิโลแคลอรี |
| กุ้งซีแฮ้ | 1 ตัว | 55 กิโลแคลอรี |
| กุ้งแช่น้ำปลา | 6 ตัว | 86 กิโลแคลอรี |
| กุ้งทะเล | 100 กรัม | 87 กิโลแคลอรี |
| กุ้งน้ำจืด | 100 กรัม | 82 กิโลแคลอรี |
| กึ่งนึ่งกระเทียม | 1 จาน | 124 กิโลแคลอรี |
| กึ่งแห้ง | 100 กรัม | 362 กิโลแคลอรี |
| กุนเชียงหมู | 100 กรัม | 355 กิโลแคลอรี |
| แกงกระหรี่ไก่ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 365 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|-------------------|----------------|
| แกงกะหรี่เนื้อ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 134 กิโลแคลอรี |
| แกงเขียวหวาน | 1 ชาม | 480 กิโลแคลอรี |
| แกงเขียวหวาน | 1 จาน | 483 กิโลแคลอรี |
| แกงคั่วหน่อไม้ดอง | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 76 กิโลแคลอรี |
| แกงจับจ่ายกับซีโครงหมู | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดจับจ่าย | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 67 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดตำลึงหมูสับ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 197 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดเต้าหู้ขาวหมูสับ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 51 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดผักกวางตุ้ง | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 40 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดผักกาดขาว | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 110 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 50 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดผักตำลึงหมูสับ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 50 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดฟักกับไก่ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 50 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดมะระสอดไส้ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 70 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดวุ้นเส้น | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 54 กิโลแคลอรี |
| แกงจืดวุ้นเส้น | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 85 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มกะทิกับปลาหู | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มข่าไก่ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 118 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มโคล้ง | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 55 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มยำไก่ (ไม่ติดมัน) | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 55 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มยำเนื้อ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 108 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มยำปลาหู | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 64 กิโลแคลอรี |
| แกงต้มยำปลาหมึก | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 73 กิโลแคลอรี |
| แกงป่าไก่ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 110 กิโลแคลอรี |
| แกงเผ็ดเนื้อ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 163 กิโลแคลอรี |
| แกงมัสมั่นเนื้อ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 162 กิโลแคลอรี |
| แกงเลียงนพเก้า | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 52 กิโลแคลอรี |
| แกงเลียงผักรวม | 2 ถ้วย | 95 กิโลแคลอรี |
| แกงส้ม | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 110 กิโลแคลอรี |
| แกงส้มถั่วฝักยาว | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| แกงหน่อไม้กับไก่ | 1 ถ้วย (100 กรัม) | 37 กิโลแคลอรี |
| ไก่ทอด | 1 อก (90 กรัม) | 155 กิโลแคลอรี |
| ไก่ทอด (ส่วนเนื้อและไขมัน) น่องและตะโพก | 100 กรัม | 254 กิโลแคลอรี |
| ไก่อบ | 1 อก | 169 กิโลแคลอรี |

| | | |
|------------------------------|------------------|----------------|
| ไก่อ่อนเนื้อต้นขา | 100 กรัม | 128 กิโลแคลอรี |
| ไก่อ่อนเนื้อน่อง | 100 กรัม | 115 กิโลแคลอรี |
| ไก่อ่อนเนื้อปีก | 100 กรัม | 146 กิโลแคลอรี |
| ไก่อ่อนเนื้ออก | 100 กรัม | 110 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีน | 100 กรัม | 90 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีนน้ำเงี้ยว | 1 จานถ้วย | 243 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีนน้ำพริก | 1 จาน (210 กรัม) | 292 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีนน้ำยา | 1 จาน | 330 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีนน้ำยากุ้งได้ | 1 จานถ้วย | 146 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเกรียบกุ้ง | 3 แผ่น | 110 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเกรียบปากหม้อ | 4 ชิ้น | 205 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ | 1 จาน | 476 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงเนื้อ | 1 จาน | 476 กิโลแคลอรี |
| ข้าวขาหมู | 1 จาน | 450 กิโลแคลอรี |
| ข้าวคลุกกะปิ | 1 จาน | 610 กิโลแคลอรี |
| ข้าวจีนแกงเผ็ดหมู | 1 จาน (238 กรัม) | 310 กิโลแคลอรี |
| ข้าวจีนชามน้ำไข | 1 จาน (201กรัม) | 193 กิโลแคลอรี |
| ข้าวจีนน้ำยากุ้งได้ | 1 จาน (240กรัม) | 246 กิโลแคลอรี |
| ข้าวซอยไก่ | 1 จาน (256กรัม) | 305 กิโลแคลอรี |
| ข้าวต้มทรงเครื่อง | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| ข้าวต้มปลา | 1 จานถ้วย | 325 กิโลแคลอรี |
| ข้าวตอกน้ำกระเทียม | 1 ชามเล็ก | 112 กิโลแคลอรี |
| ข้าวตังหน้าตั้ง | 3 ชิ้น | 280 กิโลแคลอรี |
| ข้าวตังหมูหยอง | 2 แผ่น | 160 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเนื้อผัดใบกระเพรา | 1 จาน (201กรัม) | 394 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเปล่า | 1 จาน (70 กรัม) | 280 |
| ข้าวผัดซีอิ้ว | 1 จาน (274 กรัม) | 350 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดใบกระเพราไก่ | 1 จานถ้วย | 554 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดปูใส่ไข่ | 1 จาน | 377 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดเผ็ดปลาดุก | 1 จาน (193กรัม) | 369 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดพริกขิงถั่วฝักยาว | 1 จาน (182กรัม) | 326 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดรวมมิตร (น้ำมันน้อยๆ) | 1 จานถ้วย | 210 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดหมูใส่ไข่ | 1 จาน | 560 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผัดหมูใส่ไข่ | 1 จาน | 557 กิโลแคลอรี |

| | | |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| ข้าวแพนงเนื้อ | 1 จาน (207 กรัม) | 289 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดคั่ว | 1 จานเล็ก (80กรัม) | 156 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดคั่ว | 1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดคั่วกับไขมัน | 100 กรัม | 456 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดต้ม | 1 ฝักเล็ก | 200 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดทอด | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพดแผ่นทอด | 1 จาน | 155 กิโลแคลอรี |
| ข้าวมันไก่ | 1 จาน (230กรัม) | 600 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเม่าทอด | 2 ใบ (106กรัม) | 418 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเม่าน้ำกระทิ | 1 ชามเล็ก | 112 กิโลแคลอรี |
| ข้าวย่ำปักษ์ใต้ | 1 จาน | 248 กิโลแคลอรี |
| ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่ | 1 จาน | 483 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าไก่อบ | 1 จาน (190 กรัม) | 289 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าเป็ด | 1 จาน (213กรัม) | 308 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าเป็ดย่าง | 1 จาน | 423 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าหมูอบ | 1 จาน (227 กรัม) | 246 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมกไก่ | 1 จาน | 685 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูแดง | 1 จาน (213กรัม) | 500 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหมูทอด | 1 จาน (161กรัม) | 363 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหลาม | 1 กระบอก | 230 กิโลแคลอรี |
| ข้าวห่อหมกปลา | 1 จาน (224กรัม) | 340 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโอ๊ต | 1 จาน | 130 กิโลแคลอรี |
| ไข่ไก่ | 100 กรัม | 163 กิโลแคลอรี |
| ไข่คน | 1 ฟอง (50 กรัม) | 162 กิโลแคลอรี |
| ไข่เจียว | 1 ฟอง (60 กรัม) | 243 กิโลแคลอรี |
| ไข่ดาว | 1 ฟอง | 215 กิโลแคลอรี |
| ไข่ดาวน้ำ | 1 ฟอง (50 กรัม) | 73 กิโลแคลอรี |
| ไข่ดาวน้ำมัน | 1 ฟอง (50 กรัม) | 124 กิโลแคลอรี |
| ไข่ต้ม | 1 ฟอง | 73 กิโลแคลอรี |
| ไข่ต้มไข่ลวก (ไข่เปิดไข่ไก่) | 1 ฟอง | 73 กิโลแคลอรี |
| ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง | 1 ฟอง | 159 กิโลแคลอรี |
| ไข่นกกระทา | 1 จานเล็ก | 191 กิโลแคลอรี |
| ไข่นกกระทา | 100 กรัม | 15 กิโลแคลอรี |
| ไข่เป็ด | 100 กรัม | 188 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------|
| ไข่ลูกเขย | 1 ฟอง | 160 กิโลแคลอรี |
| ไข่หงษ์ | ไข่เล็ก 11 ใบ (50 กรัม) | 174 กิโลแคลอรี |
| แคนตาลูป | 100 กรัม | 30 กิโลแคลอรี |
| แครรอตหัว | 100 กรัม | 55 กิโลแคลอรี |
| ใจิกใส่ไข่ | 1 จาน/ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| ใจิกหมู | 1 ซาม | 236 กิโลแคลอรี |
| ซูบก้อน | 1 ก้อน (5 กรัม) | 5 กิโลแคลอรี |
| ซูบพะหมี่ไก่ | 1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ซูบใส | 1 ถ้วย | 30 กิโลแคลอรี |
| ซูบหน่อไม้ | 1 ถ้วย | 85 กิโลแคลอรี |
| ซูบหอย | 1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี |
| ซูบเห็ด | 1 ถ้วย | 139 กิโลแคลอรี |
| ต้มจืดเลือดหมู | 1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำกุ้ง | จาน | 50 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำกุ้ง | 1 ถ้วย | 65 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำไก่ | 1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำปลาหู | 6 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ต้มยำปลาหมึก | 7 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี |
| ต้มเลือดหมู | 1 ซาม | 120 |
| เต้าส่วน | 1 ซามเล็ก (130 กรัม) | 215 กิโลแคลอรี |
| ทอดมัน | 5 ชิ้น (80 กรัม) | 185 กิโลแคลอรี |
| ทอดมันปลา | 3 ชิ้น | 111 กิโลแคลอรี |
| น่องไก่ทอด | 1 น่อง | 345 กิโลแคลอรี |
| น่องไก่ย่าง | 1 น่อง | 165 กิโลแคลอรี |
| น้ำพริกกุ้งเผา | 170 กรัม | 90 กิโลแคลอรี |
| น้ำมะเขือเทศกระป๋อง | 100 กรัม | 50 กิโลแคลอรี |
| น้ำมันงา | 100 กรัม | 881 กิโลแคลอรี |
| น้ำมันทุกชนิด | 1 ช้อนชา (5 กรัม) | 44 กิโลแคลอรี |
| น้ำมันพืช | 100 กรัม | 884 กิโลแคลอรี |
| น้ำมันหมู | 100 กรัม | 902 กิโลแคลอรี |
| ปลาร้า | 100 กรัม | 134 กิโลแคลอรี |
| ผัดกะหล่ำปลีกับน้ำมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 61 กิโลแคลอรี |
| ผัดกะหล่ำปลีกับเนื้อหมู | 7 ชิ้น (100 กรัม) | 116 กิโลแคลอรี |
| ผัดซีอิ้ว | 218 กรัม | 425 กิโลแคลอรี |

| | | |
|--|----------------------|----------------|
| ผัดซีอิ้วใส่ไข่ | 1 จาน | 440 กิโลแคลอรี |
| ผัดดอกกะหล่ำกับเนื้อหมู | 7 ช้อน (100 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ผัดถั่วแขกกับกุ้ง | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ผัดถั่วแขกกับน้ำมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 70 กิโลแคลอรี |
| ผัดถั่วงอกกับน้ำมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 70 กิโลแคลอรี |
| ผัดถั่วมักยวกับหมู | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ผัดถั้วลันเตากับหมู | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ผัดไทย | 1 จาน | 800 กิโลแคลอรี |
| ผัดไทย | 218 กรัม | 411 กิโลแคลอรี |
| ผัดไทยไร้เส้น | 1 จาน | 182 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักกาดขาวกับน้ำมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 61 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักกาดขาวกับเนื้อหมู | 7 ช้อน (100 กรัม) | 116 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักคะน้ากับน้ำมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 70 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักคะน้ากับน้ำมันหอย | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 87 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้ง | 1 จาน | 40 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้งกับเต้าเจี้ยว | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 71 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้งกับเต้าเจี้ยวใส่หมูไม่ติดมัน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 126 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้งกับน้ำมันหอย | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 78 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้งจีน | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 61 กิโลแคลอรี |
| ผัดผักบุ้งจีน ครึ่งถ้วย | 1 จาน | 75 กิโลแคลอรี |
| ผัดพริกทองกับไข่ | 1 ฟอง (100 กรัม) | 143 กิโลแคลอรี |
| ผัดหน่อไม้ฝรั่งกับเนื้อไก่ | 7 ช้อน (100 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ฝรั่ง | 100 กรัม | 51 กิโลแคลอรี |
| ฝรั่งเวียดนาม | 1 ผลขนาดกลาง | 80 กิโลแคลอรี |
| พะไล | 1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี |
| แพะเนื้อติดมัน | 100 กรัม | 357 กิโลแคลอรี |
| แพะเนื้อไม่ติดมัน | 100 กรัม | 179 กิโลแคลอรี |
| มันล่ำปะหลังปิ้งชุบกะทิ | 1 ช้อน | 165 กิโลแคลอรี |
| มามาต้ม | 1 ซาม | 260 กิโลแคลอรี |
| เมี่ยงก้วยเตี่ยว | 3 คำ | 60 กิโลแคลอรี |
| เมี่ยงคะน้า | 3 คำ | 60 กิโลแคลอรี |
| เมี่ยงคำ | 3 คำ | 90 กิโลแคลอรี |
| ยำไข่ต้มทรงเครื่อง | 1 จาน | 188 กิโลแคลอรี |
| ยำปลาหมึกย่าง | 1 จาน | 99 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---------------------|-------------------|----------------|
| ยำผักกาดดอง | 1 จาน | 30 กิโลแคลอรี |
| ยำมะเขือยาว | 1 จาน | 35 กิโลแคลอรี |
| ยำมะม่วงซีฟู้ด | 1 จาน | 136 กิโลแคลอรี |
| ยำแมงกระพรุน | 1 จาน | 105 กิโลแคลอรี |
| ยำรวมมิตร | 1 จาน | 132 กิโลแคลอรี |
| ยำหอยแมลงภู่ | 1 จาน | 60 กิโลแคลอรี |
| ราดหน้า | 211 กรัม | 214 กิโลแคลอรี |
| ลาบเนื้อ | 1 จาน | 119 กิโลแคลอรี |
| ลาบปลา | 1 จาน | 94 กิโลแคลอรี |
| ลาบหมู | 1 จาน | 119 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นไก่ | 10 ลูก | 56 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นเนื้อวัว | 10 ลูก | 84 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นปลา | 10 ลูก | 38 กิโลแคลอรี |
| ลูกชิ้นปิ้ง | 1 ไม้ | 165 กิโลแคลอรี |
| วุ้นเส้นต้มยำ | 1 ซาม (322กรัม) | 246 กิโลแคลอรี |
| วุ้นเส้นสุก | 1/2 ถ้วย (80กรัม) | 68 กิโลแคลอรี |
| ส้มตำ | จาน | 120 กิโลแคลอรี |
| ส้มตำปูปลาร้า | 1 จาน | 118 กิโลแคลอรี |
| ไส้กรอกอีสาน | 1 อัน | 90 กิโลแคลอรี |
| หมูปิ้ง | 2 ไม้ | 150 กิโลแคลอรี |
| หมูแผ่น | 100 กรัม | 615 กิโลแคลอรี |
| หมูสะเต๊ะ | 2 ไม้ | 230 กิโลแคลอรี |
| หมูหยอง | 100 กรัม | 372 กิโลแคลอรี |
| หอยทอดใส่ไข่ | 1 จาน | 650 กิโลแคลอรี |
| หอยแมลงภู่ทอดใส่ไข่ | 1 จาน (176กรัม) | 428 กิโลแคลอรี |
| เหนมสดข้าวทอด | 1 จาน | 290 กิโลแคลอรี |
| อกไก่ทอด | 1 ชิ้น | 480 กิโลแคลอรี |
| อกไก่ย่าง | 1 อก | 110 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในอาหารจีน

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|---------------------------|--------------------|-------------------|
| ก๊วยจั๊บน้ำร้อน | 1 ชาม | 400 กิโลแคลอรี |
| ก๊วยช่าย | 3 อัน | 159 กิโลแคลอรี |
| ก๊วยช่าย(หนึ่ง) | 1 อัน | 140 กิโลแคลอรี |
| เกาลัดจีนคั่ว | 100 กรัม | 246 กิโลแคลอรี |
| เกาเหลาราดหน้า | 1 จานถ้วย | 300 กิโลแคลอรี |
| เกี๊ยวกรอบ | 3 ชิ้น | 235 กิโลแคลอรี |
| เกี๊ยวซ่า | 3 ชิ้น | 190 กิโลแคลอรี |
| ขนมก๊วยช่าย | 3 อัน (120 กรัม) | 159 กิโลแคลอรี |
| ขนมก๊วยช่ายทอด | 1 ชิ้น | 114 กิโลแคลอรี |
| ขนมจีบ | 1 ชิ้น | 32 กิโลแคลอรี |
| ซาลาเปาไส้หมู | 1 ลูก | 120 กิโลแคลอรี |
| ต้มจับฉ่าย | 5 ถ้วย | 75 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้ขาว อ่อน | 100 กรัม | 63 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้ขาวอ่อน | 1/2 อัน (100 กรัม) | 54 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้ทอด | 3 ชิ้น | 260 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้แผ่น | 100 กรัม | 113 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้เหลือง | 60 กรัม | 54 กิโลแคลอรี |
| บะจ่าง | 1 ลูก | 300 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่ทอดราดหน้า | 1 จาน (242 กรัม) | 322 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่สำเร็จรูป | 1 ห่อ | 237 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่สำเร็จรูป | 1 ห่อ | 237 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่สุก | 1 ก้อน (70 กรัม) | 68 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่สุก | 100 กรัม | 108 กิโลแคลอรี |
| บะหมี่หมูแดง | 1 ชาม | 231 กิโลแคลอรี |
| แบนนยอดซูบไก่ | 1/3 ถ้วย | 31 กิโลแคลอรี |
| ปอเปี๊ยะทอด | 2 ชิ้น | 315 กิโลแคลอรี |
| ปอเปี๊ยะสด | 2 ชิ้น | 175 กิโลแคลอรี |
| ปาต่องโก๋ | 2 คู่กลาง | 270 กิโลแคลอรี |
| แป๊ะก๊วย | 100 กรัม | 185 กิโลแคลอรี |
| เย็นตาโฟน้ำ | 1 ชาม (310 กรัม) | 203 กิโลแคลอรี |
| เส้นเล็กน้ำใสไม่ใส่น้ำตาล | 1 จาน (100 กรัม) | 61 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นน้ำ | 1 ชาม | 530 กิโลแคลอรี |

| | | |
|------------------------------|------------------|----------------|
| เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัว | 1 ซาม | 226 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อวัวน้ำ | 1 จาน | 226 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อสด | 1 ซาม (323 กรัม) | 187 กิโลแคลอรี |
| เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อสดและตับ | 1 ซาม (323 กรัม) | 188 กิโลแคลอรี |
| เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมูใส่ไข่ | 1 จาน | 679 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในอาหารฝรั่ง

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|---|-------------|-------------------|
| Bacon - topping Subway | 9 กรัม | 38 กิโลแคลอรี |
| BK Double Burger Bacon Cheese - Berger King | 1 ชิ้น | 527 กิโลแคลอรี |
| BK Fish - Berger King | 1 ชิ้น | 640 กิโลแคลอรี |
| BK Single Burger Bacon Cheese - Berger King | 1 ชิ้น | 359 กิโลแคลอรี |
| Black Pepper Chicken - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 240 กิโลแคลอรี |
| BLT - แซนด์วิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 162 กรัม | 314 กิโลแคลอรี |
| Ceaser dressing - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 10 กรัม | 40 กิโลแคลอรี |
| Cheese Burger - Berger King | 1 ชิ้น | 340 กิโลแคลอรี |
| Chicken Sandwich - Berger King | 1 ชิ้น | 630 กิโลแคลอรี |
| Chilli Dog - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 393 กิโลแคลอรี |
| Chilli tomato - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 10 กรัม | 7 กิโลแคลอรี |
| Corn Flake | 1 ถ้วยตวง | 100 กิโลแคลอรี |
| Cottage Cheese | 2 ช้อนโต๊ะ | 30 กิโลแคลอรี |
| Cream type cheese - topping - ประเภทขนมปัง Subway | 20 กรัม | 64 กิโลแคลอรี |
| Double Whopper - Berger King | 1 ชิ้น | 920 กิโลแคลอรี |
| Double Whopper Cheese - Berger King | 1 ชิ้น | 991 กิโลแคลอรี |
| French Fries (L) - Berger King | 1 ชุด | 480 กิโลแคลอรี |
| French Fries (M) - Berger King | 1 ชุด | 340 กิโลแคลอรี |
| French Fries (S) - Berger King | 1 ชุด | 220 กิโลแคลอรี |
| Green Salad (S) - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 13 กิโลแคลอรี |
| Ham - แซนด์วิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 177 กรัม | 264 กิโลแคลอรี |
| Hamburger - Berger King | 1 ชิ้น | 290 กิโลแคลอรี |
| Homey masterd - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 10 กรัม | 14 กิโลแคลอรี |
| Ketchup - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 10 กรัม | 11 กิโลแคลอรี |
| Masterd - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 6 กรัม | 3 กิโลแคลอรี |
| Mayonase - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 5 กรัม | 38 กิโลแคลอรี |
| Mc ไคน - McDonalds | 1 ไคน | 170 กิโลแคลอรี |
| Oil & Vinegar - ประเภทของซอสและน้ำสลัดSubway | 5 กรัม | 24 กิโลแคลอรี |
| Onion Fries - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 225 กิโลแคลอรี |
| Onion Potato - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 180 กิโลแคลอรี |
| Onion Ring (L) - Berger King | 1 ชิ้น | 450 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|-------------------|----------------|
| Onion Ring (M) - Berger King | 1 ชิ้น | 310 กิโลแคลอรี |
| Onion Ring (S) - Berger King | 1 ชิ้น | 150 กิโลแคลอรี |
| Plain Dog - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 374 กิโลแคลอรี |
| Roast Beef - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 196 กรัม | 261 กิโลแคลอรี |
| Roast Chiken - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 190 กรัม | 297 กิโลแคลอรี |
| Sesami Bread - ประเภทขนมปัง Subway | 68 กรัม | 199 กิโลแคลอรี |
| Slice cheese - topping - ประเภทขนมปัง Subway | 14 กรัม | 49 กิโลแคลอรี |
| Spicy Chilli Dog - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 395 กิโลแคลอรี |
| Subway club - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 208 กรัม | 270 กิโลแคลอรี |
| Tuna - topping - ประเภทขนมปัง Subway | 28 กรัม | 103 กิโลแคลอรี |
| Tuna - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 190 กรัม | 425 กิโลแคลอรี |
| Turky Breast - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 190 กรัม | 268 กิโลแคลอรี |
| Veggie Delight - แซนดิวิช 6 inches ใช้ขนมปัง Wheat Subway | 135 กรัม | 218 กิโลแคลอรี |
| Vinegar sauce - ประเภทของซอสและน้ำสลัด Subway | 10 กรัม | 9 กิโลแคลอรี |
| Wheat Bread - ประเภทขนมปัง Subway | 65 กรัม | 180 กิโลแคลอรี |
| White Bread - ประเภทขนมปัง Subway | 65 กรัม | 183 กิโลแคลอรี |
| Whopper - Berger King | 1 ชิ้น | 670 กิโลแคลอรี |
| Whopper Cheese Bacon - Berger King | 1 ชิ้น | 811 กิโลแคลอรี |
| Whopper Junior - Berger King | 1 ชิ้น | 370 กิโลแคลอรี |
| เกอร์วี | 2 ชิ้นโต๊ะ | 35 กิโลแคลอรี |
| ไก่ ออริจินอล / ไก่นุ่ม คลาสสิก - ไก่ทอด KFC | 1 ชิ้น | 237 กิโลแคลอรี |
| ไก่กรอบฮอตแอนด์สไปซี่ - ไก่ทอด KFC | 1 ชิ้น | 236 กิโลแคลอรี |
| ครัวซอง | 1 อัน | 235 กิโลแคลอรี |
| ครีมชีส | 1 อัน (14 กรัม) | 58 กิโลแคลอรี |
| คอฟฟี่เมท | 1 ซ้อนชา (5 กรัม) | 28 กิโลแคลอรี |
| คอร์นสลัด M ไก่ทอด KFC | 1 ถ้วย | 84 กิโลแคลอรี |
| คอร์นสลัด S - ไก่ทอด KFC | 1 ถ้วย | 59 กิโลแคลอรี |
| คัสตาด | 1 อัน (132กรัม) | 140 กิโลแคลอรี |
| คัสตาร์ดน้ำตาลไหม้ | 1 ชิ้น | 230 กิโลแคลอรี |
| คาราเมล | 1 ออนซ์ (28กรัม) | 115 กิโลแคลอรี |
| เค้ก | 1 ชิ้น | 235 กิโลแคลอรี |

| | | |
|----------------------------------|------------------------|----------------|
| เค้กกล้วยหอม | 1 อัน | 203 กิโลแคลอรี |
| เค้กช็อกโกแลต | 125 กรัม | 420 กิโลแคลอรี |
| เค้กชอคโกแลต | 1 อัน (69กรัม) | 235 กิโลแคลอรี |
| เค้กถ้วย ไม่มีหน้า | 1 อัน (25 กรัม) | 90 กิโลแคลอรี |
| เค้กถ้วยหน้าชอคโกแลต | 1 อัน (36กรัม) | 130 กิโลแคลอรี |
| เค้กผลไม้ | 60 กรัม | 165 กิโลแคลอรี |
| เค้กมีหน้า 2 ชั้น | 2 ชั้น | 235 กิโลแคลอรี |
| เค้กไม่มีหน้า | 1 ชั้น | 120 กิโลแคลอรี |
| โคสลอร์ M ไก่ทอด KFC | 1 ถ้วย | 150 กิโลแคลอรี |
| โคสลอร์ S ไก่ทอด KFC | 1 ถ้วย | 92 กิโลแคลอรี |
| ชอกโกแลตซันเด McDonalds | 1 ชั้น | 290 กิโลแคลอรี |
| ซิกเก้น นั้กเก้ต มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 228 กิโลแคลอรี |
| ซิคเก้น เบอร์เกอร์ มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชั้น | 383 กิโลแคลอรี |
| ชีสเบอร์เกอร์ McDonalds | 1 ชั้น | 310 กิโลแคลอรี |
| ชีสเบอร์เกอร์ มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชั้น | 368 กิโลแคลอรี |
| ซอสมะเขือเทศ | 1 ช้อนโต๊ะ | 15 กิโลแคลอรี |
| ซอสมะเขือเทศ ไก่ทอด KFC | 1 อัน | 10 กิโลแคลอรี |
| ซามูไรเบอร์เกอร์หมู McDonalds | 1 ชั้น | 400 กิโลแคลอรี |
| ดับเบิลชีสเบอร์เกอร์ - McDonalds | 1 ชั้น | 440 กิโลแคลอรี |
| นมข้นจืด | 1/3 ถ้วย (14 กรัม) | 170 กิโลแคลอรี |
| นมข้นหวาน | 3 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) | 44 กิโลแคลอรี |
| นมคน (ต่อ 100 กรัม) | 100 กรัม | 62 กิโลแคลอรี |
| นมควาย | 100 กรัม | 115 กิโลแคลอรี |
| นมจืด | 1 กล่อง | 160 กิโลแคลอรี |
| นมช็อคโกแลต UHT | 1 กล่อง (240กรัม) | 210 กิโลแคลอรี |
| นมถั่วเหลือง | 1 กล่อง (250 กรัม) | 110 กิโลแคลอรี |
| นมผง | 1/3 ถ้วย (14 กรัม) | 170 กิโลแคลอรี |
| นมผงไม่มีไขมัน | 1/3 ถ้วย (14 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| นมแพะ | 100 กรัม | 65 กิโลแคลอรี |
| นมวัวธรรมดา | 100 กรัม | 62 กิโลแคลอรี |
| นมวัวลดไขมันแล้ว | 100 กรัม | 34 กิโลแคลอรี |
| นมสด | 1 ถู้ง (200 กรัม) | 142 กิโลแคลอรี |
| นมสด UHT | 1 กล่องเล็ก (250 กรัม) | 177 กิโลแคลอรี |
| นมสดตราหมี | 1 กระป๋อง (144 กรัม) | 103 กิโลแคลอรี |

| | | |
|--|-------------------------|----------------|
| นมสดบลูชีส | 1 กล่องเล็ก (236กรัม) | 167 กิโลแคลอรี |
| นักเก็ต ไก่ทอด KFC | 5 ชิ้น | 230 กิโลแคลอรี |
| น้ำสลัดเทาเซนไฮล์แลนด์ | 1 ซ้อนโต๊ะ (15 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| น้ำสลัดรัสเซีย | 1 ซ้อนโต๊ะ (14 กรัม) | 75 กิโลแคลอรี |
| น้ำสลัดใส | 1 ซ้อนโต๊ะ (14 กรัม) | 45 กิโลแคลอรี |
| เนย เนยเทียม | 1 ซ้อนชา (5 กรัม) | 44 กิโลแคลอรี |
| เนยแข็ง (cheese) | 100 กรัม | 361 กิโลแคลอรี |
| เนยแข็ง(Cheddar) | 1 แผ่น (30กรัม) | 115 กิโลแคลอรี |
| เนยแข็งป่น | 1 ซ้อนโต๊ะ (15 กรัม) | 28 กิโลแคลอรี |
| เนยแข็งอเมริกัน สวิส | 1 ช้อนชี่ (14 กรัม) | 104 กิโลแคลอรี |
| เนยเทียม (margarine) | 100 กรัม | 723 กิโลแคลอรี |
| เนยแท้ (butter) | 100 กรัม | 729 กิโลแคลอรี |
| บิกแมค - McDonalds | 1 ชิ้น | 500 กิโลแคลอรี |
| เบอร์เกอร์ ไก่เทรียากิ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 341 กิโลแคลอรี |
| เบอร์เกอร์ไก่เปปเปอร์ - McDonalds | 1 ชิ้น | 300 กิโลแคลอรี |
| เบอร์เกอร์เทรียากิ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 444 กิโลแคลอรี |
| เบอร์เกอร์หมู - McDonalds | 1 ชิ้น | 270 กิโลแคลอรี |
| ป๊อปคอร์น | 2 ถ้วย | 65 กิโลแคลอรี |
| ผัดมักริโนไก่ | 1 จานเล็ก (138กรัม) | 228 กิโลแคลอรี |
| พิซซ่า | 1 ชิ้น 15 นิ้ว ขนาดใหญ่ | 290 กิโลแคลอรี |
| ฟรุตสลัด | 1 ถ้วย | 180 กิโลแคลอรี |
| เฟรช เบอร์เกอร์ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 442 กิโลแคลอรี |
| เฟรนช์ฟรายส์ (L) ไก่ทอด KFC | 1 ชุด | 371 กิโลแคลอรี |
| เฟรนช์ฟรายส์ (S) ไก่ทอด KFC | 1 ชุด | 186 กิโลแคลอรี |
| เฟรนช์ฟรายส์ (S) มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 194 กิโลแคลอรี |
| เฟรนช์ฟรายส์ (L) มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชุด | 323 กิโลแคลอรี |
| เฟรนฟรายด์ | ชิ้น | 220 กิโลแคลอรี |
| มอส ชิกเก้น - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 262 กิโลแคลอรี |
| มอสคัตชี เบอร์เกอร์ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 367 กิโลแคลอรี |
| มอสชีสเบอร์เกอร์ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 459 กิโลแคลอรี |
| มอสเบอร์เกอร์ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 408 กิโลแคลอรี |
| มอสไรซ์เบอร์เกอร์ คาลิฟอร์เนีย - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 410 กิโลแคลอรี |
| มอสไรซ์เบอร์เกอร์ คินปีระ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 240 กิโลแคลอรี |
| มอสไรซ์เบอร์เกอร์ มิโซะ คัตชี - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 400 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|-----------------------|----------------|
| มอสโรชีเบอร์เกอร์ เอปิคาคิอาเกะ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 364 กิโลแคลอรี |
| มักกะโรนีสปาเก็ตตี้สุก | 100 กรัม | 111 กิโลแคลอรี |
| มักโรนีสุก | 1/2 ถ้วยตวง (65 กรัม) | 68 กิโลแคลอรี |
| มันทอด | 2 ชิ้น | 248 กิโลแคลอรี |
| มันฝรั่งทอด | 10 ชิ้น | 160 กิโลแคลอรี |
| มันฝรั่งหั่นเป็นชิ้นแล้วทอด | 100 กรัม | 562 กิโลแคลอรี |
| มันฝรั่งนึ่ง | 2 ก้อน | 95 กิโลแคลอรี |
| มายองเนส | 1 ช้อนโต๊ะ (14 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| แมคไก่ McDonalds | 1 ชิ้น | 280 กิโลแคลอรี |
| แมคนักเกต McDonalds | 6 ชิ้น | 290 กิโลแคลอรี |
| แมคพายส์กลาง McDonalds | 1 กล่อง | 360 กิโลแคลอรี |
| แมคพีช McDonalds | 1 ชิ้น | 330 กิโลแคลอรี |
| โยเกิร์ต (ไขมัน 2%) | 1 ถ้วย (180 กรัม) | 93 กิโลแคลอรี |
| โยเกิร์ต (ไขมัน 3%) | 1 ถ้วย (180 กรัม) | 129 กิโลแคลอรี |
| สไปซี่ มอสชีสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 461 กิโลแคลอรี |
| สไปซี่ มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 410 กิโลแคลอรี |
| สลัดกึ่งน้ำใส | 1 จาน/ถ้วย | 92 กิโลแคลอรี |
| สลัดใกึ่งน้ำใส | 1 จาน/ถ้วย | 97 กิโลแคลอรี |
| สลัดไฮไล่น้ำ | 1 จาน/ถ้วย | 123 กิโลแคลอรี |
| สลัดปลาทูนาน้ำใส | 1 จาน/ถ้วย | 122 กิโลแคลอรี |
| ไส้กรอก | 2 ชิ้น (30 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| ไส้กรอกทอด | 1 ชิ้น | 280 กิโลแคลอรี |
| ไส้กรอกยาว 4 นิ้ว | 1 อัน (30 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| เอปิคาคิเบอร์เกอร์ - มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 380 กิโลแคลอรี |
| ฮอตดอก | 1 อัน | 245 กิโลแคลอรี |
| แฮมเบอร์เกอร์ | 1 อัน | 283 กิโลแคลอรี |
| แฮมเบอร์เกอร์ McDonalds | 1 ชิ้น | 260 กิโลแคลอรี |
| แฮมเบอร์เกอร์ มอสเบอร์เกอร์ | 1 ชิ้น | 316 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในขนมหวาน

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|-----------------------|----------------------|-------------------|
| กระทิพีฟ | 1 ตัว (38กรัม) | 157 กิโลแคลอรี |
| กล้วยแขก | 5 ชิ้น | 252 กิโลแคลอรี |
| กล้วยไข่เชื่อม | 2 ผล | 177 กิโลแคลอรี |
| กล้วยคลุกมะพร้าว | 1 ถ้วย | 100 กิโลแคลอรี |
| กล้วยฉาบ | 9 ชิ้น | 200 กิโลแคลอรี |
| กล้วยต้มน้จิมมะพร้าว | 1 จานเล็ก | 180 กิโลแคลอรี |
| กล้วยน้ำว้าปิ้ง | 1 ผล | 90 กิโลแคลอรี |
| กล้วยบวชชี | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| กล้วยปิ้งชุบกะทิ | 1 ผล | 145 กิโลแคลอรี |
| กะทิ | 1 ช้อนโต๊ะ (14 กรัม) | 45 กิโลแคลอรี |
| กะละแม | 3 ห่อเล็ก | 195 กิโลแคลอรี |
| กระทิพีฟ | 1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี |
| กาแฟร้อน | 1 ถ้วย | 107 กิโลแคลอรี |
| ไก่แกรสต่างๆ | เม็ด | 55 กิโลแคลอรี |
| ขนมกรวย | 3 กรวย | 190 กิโลแคลอรี |
| ขนมกล้วย (2 X 2 นิ้ว) | 1 ชิ้น | 57 กิโลแคลอรี |
| ขนมกลีบลำดวน | 5 ดอก (25 กรัม) | 115 กิโลแคลอรี |
| ขนมเกลียว | 11 ตัว | 276 กิโลแคลอรี |
| ขนมขี้หนู | 1 ถ้วย | 165 กิโลแคลอรี |
| ขนมแข่ง | 1 กระทง | 120 กิโลแคลอรี |
| ขนมไข่นกกระทา | 11 ชิ้น (40 กรัม) | 191 กิโลแคลอรี |
| ขนมครก | 1 คู่ | 92 กิโลแคลอรี |
| ขนมชั้น | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 231 กิโลแคลอรี |
| ขนมต้มขาว | 4 ลูก | 165 กิโลแคลอรี |
| ขนมต้มแดง | 1 จานเล็ก | 197 กิโลแคลอรี |
| ขนมตาล | 2 กระทง | 115 กิโลแคลอรี |
| ขนมถ้วย | 2 ถ้วย | 265 กิโลแคลอรี |
| ขนมถ้วยแปบ | 3 ตัว (110 กรัม) | 432 กิโลแคลอรี |
| ขนมทอง | 8 วง | 165 กิโลแคลอรี |
| ขนมเทียน | 2 ชิ้น | 205 กิโลแคลอรี |
| ขนมน้ำดอกไม้ | 9 ชิ้น (63กรัม) | 190 กิโลแคลอรี |
| ขนมบัวลอย | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 211 กิโลแคลอรี |

| | | |
|--|----------------------|----------------|
| ขนมบ้าบิ่น (2 X 2 นิ้ว) | 1 ชิ้น (54กรัม) | 130 กิโลแคลอรี |
| ขนมเบื้องญวณ | 1 แผ่น | 280 กิโลแคลอรี |
| ขนมเบื้องไทยไส้เค็ม | 1 แผ่น | 50 กิโลแคลอรี |
| ขนมเบื้องไทยไส้หวาน | 1 แผ่น | 60 กิโลแคลอรี |
| ขนมปลากุรุมไข่เต่า | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| ขนมป๊อปปี้ | 1 แผ่น | 58 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังกรอบ (สี่เหลี่ยม 2 1/2 X 2 1/2 นิ้ว) | 2 แผ่น (20กรัม) | 68 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังขาว | 1 แผ่น | 68 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังขาว | 1 แผ่น | 68 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังแครกเกอร์ | 1 แผ่น | 52 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังปอนด์ | 1 แผ่น | 68 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังปอนด์ขาว | 100 กรัม | 282 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังลูกเกด | 1 ชิ้น | 71 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังอบกรอบ | 4 แผ่นเล็ก | 80 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังแฮมเบอร์เกอร์ | 1 แผ่น | 68 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังขลิบหนึ่ง | 6 ตัว (60 กรัม) | 168 กิโลแคลอรี |
| ขนมเปียกปูน | 1 จานเล็ก (90 กรัม) | 195 กิโลแคลอรี |
| ขนมเปียกปูนขาว | 1 จานเล็ก | 179 กิโลแคลอรี |
| ขนมเปียะไส้ถั่ว | 2 ชิ้น | 130 กิโลแคลอรี |
| ขนมผักกาดไส้ไข่ | 1 จาน | 582 กิโลแคลอรี |
| ขนมผิง | 27 ก้อน (43กรัม) | 128 กิโลแคลอรี |
| ขนมผักบัว | 2 ชิ้น (34 กรัม) | 140 กิโลแคลอรี |
| ขนมมันสำปะหลัง | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 148 กิโลแคลอรี |
| ขนมเล็บมือนาง | 1 จานเล็ก | 275 กิโลแคลอรี |
| ขนมสอดไส้ | 3 ท่อเล็ก | 380 กิโลแคลอรี |
| ขนมสาลี (2 X 2 นิ้ว) | 1 ชิ้น (38กรัม) | 116 กิโลแคลอรี |
| ขนมหน้านวล | 4 ชิ้น (22กรัม) | 87 กิโลแคลอรี |
| ขนมหม้อแกง | 1 ชิ้น | 179 กิโลแคลอรี |
| ขนมหม้อแกงถั่ว (2 X 2 นิ้ว) | 1 ชิ้น (50 กรัม) | 179 กิโลแคลอรี |
| ขนมหม้อแกงเผือก (2 X 2 นิ้ว) | 1 ชิ้น (60 กรัม) | 174 กิโลแคลอรี |
| ขนมหอยแมลงภู่ออกไส้ไข่ | 1 จาน | 428 กิโลแคลอรี |
| ขนมเหนียว | 1 จานเล็ก (120 กรัม) | 314 กิโลแคลอรี |
| ขนมเหนียวมูลกะทิ | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 283 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกง | 1 จาน | 470 กิโลแคลอรี |

| | | |
|------------------------------|----------------------|----------------|
| ข้าวแกงกระหรีไก่ | 1 จาน (180 กรัม) | 246 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงเผ็ดไก่ | 1 จาน (238 กรัม) | 317 กิโลแคลอรี |
| ข้าวต้มมัด | 1 คู่ | 320 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแตง | 1 แผ่น | 150 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวกะทิทุเรียน | 1 ถ้วย | 225 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวขาว | 100 กรัม | 355 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ | 1 ซามเล็ก | 325 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวดำเปียก | 1 ถ้วย (130กรัม) | 205 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวตัด | 1 ช้อน | 210 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวมูลน้ำกะทิ | 1 ช้อนเล็ก | 197 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวสังขยา | 1 ห่อ | 370 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวหน้ากระฉีก | 1 จานเล็ก | 202 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง | 1 ห่อ | 179 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเหนียวหน้าสังขยา | 1 จานเล็ก | 223 กิโลแคลอรี |
| ครองแครง | 22 ตัว (90 กรัม) | 425 กิโลแคลอรี |
| ครองแครงกรอบเค็ม | 22 ตัว (90 กรัม) | 425 กิโลแคลอรี |
| ครองแครงกะทิ | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ | 1 ช้อน (10 กรัม) | 50 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ข้าวโอต | 2 ช้อน | 205 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้ช็อกโกแลตชิพ | 4 อัน | 180 กิโลแคลอรี |
| คุกกี้เนย 7 กรัม/ชิ้น | 7 อัน | 233 กิโลแคลอรี |
| โคคา โคล่า | ขวด | 153 กิโลแคลอรี |
| จาวตาลเชื่อม | 1 ลูก | 190 กิโลแคลอรี |
| เจาก๊วย | 1 ซาม (100 กรัม) | 90 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลต | 1 ช้อน | 170 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลต | 28 กรัม | 135 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลต (นม) | 1 ออนซ์ | 139 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลต (นม ถั่ว) | 1 ออนซ์ | 148 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลต Shake | 1 ถ้วยใหญ่ (300กรัม) | 349 กิโลแคลอรี |
| ชีสโกแลตครีม | 1 ออนซ์ (28กรัม) | 109 กิโลแคลอรี |
| ชาเย็น | 1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี |
| ชีสเค้ก 1/12 เค้กขนาด 9 นิ้ว | 1 ช้อน | 280 กิโลแคลอรี |
| ซ่าหริ่ม | 1 ถ้วย | 275 กิโลแคลอรี |
| เซเว่นอ๊พ | 1 ขวด (200 กรัม) | 89 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-------------------------------|----------------------|----------------|
| เคนนิชเพสตรีไร้ผลไม้ | 1 ชิ้น | 263 กิโลแคลอรี |
| โดนัท (ใช้ยีสต์) | 1 อัน (50 กรัม) | 206 กิโลแคลอรี |
| โดนัท (แบบเค้ก) | 1 อัน (25 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| โดนัทธรรมดา | 1 อัน | 198 กิโลแคลอรี |
| โดนัทไส้แยม | 1 อัน | 289 กิโลแคลอรี |
| ตะโก้แห้ว | 3 กระทงเล็ก | 235 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้นมสด | 1 ถ้วย | 150 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้ย่นน้ำขิง | 1 ถ้วย | 130 กิโลแคลอรี |
| เต้าหู้ย่นฟรุตสลัด | 1 ถ้วย | 150 กิโลแคลอรี |
| ถั่วเขียวต้มน้ำตาล | ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี |
| ถั่วดำต้มน้ำตาล | 1 ถ้วย | 340 กิโลแคลอรี |
| ถั่วทอด | 2 อัน | 163 กิโลแคลอรี |
| ทองม้วน | 3 อันเล็ก | 105 กิโลแคลอรี |
| ทองหยิบ | 2 ดอก (35 กรัม) | 210 กิโลแคลอรี |
| ท็อปปิ้งนม | 1 เม็ด | 20 กิโลแคลอรี |
| ทับทิมกรอบ | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |
| ทุเรียนกวน | 1 ช้อนโต๊ะ | 115 กิโลแคลอรี |
| น้ำเงาะกระป๋อง | 1 กระป๋องเล็ก | 190 กิโลแคลอรี |
| น้ำเชื่อมเข้มข้น | 1 ช้อนโต๊ะ | 80 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลบ | 1 งบ | 148 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทรายขาว | 2 ช้อนชา | 35 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทรายขาว | 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) | 41 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทรายขาว | 1 ช้อนชา (5 กรัม) | 15 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทรายขาว | 1 ก้อน (7 กรัม) | 23 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลทรายขาว | 100 กรัม | 385 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลปีบ | 1 ช้อนโต๊ะ | 56 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลมะพร้าว | 100 กรัม | 383 กิโลแคลอรี |
| น้ำตาลสีร์รา | 100 กรัม | 370 กิโลแคลอรี |
| น้ำผึ้ง | 1 ช้อนโต๊ะ (21 กรัม) | 65 กิโลแคลอรี |
| น้ำผึ้ง | 100 กรัม | 279 กิโลแคลอรี |
| น้ำหวานเข้มข้น Hales Blue Boy | 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม) | 41 กิโลแคลอรี |
| น้ำหวานเข้มข้น Hales Blue Boy | 1/2 ถ้วย (100 กรัม) | 273 กิโลแคลอรี |
| น้ำอ้อยสด | 100 กรัม | 76 กิโลแคลอรี |
| น้ำอัดลม | 1 กระป๋อง | 98 กิโลแคลอรี |

| | | |
|--|----------------------|----------------|
| น้ำอัดลมประเภทโคล่า (มากน้อยตามความหวาน) | 100 กรัม | 40 กิโลแคลอรี |
| บัวลอย | 1 ซามเล็ก | 223 กิโลแคลอรี |
| บัวลอยน้ำขิง | 1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี |
| บัวลอยเผือก | 1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี |
| บาเยีย | 1 จาน | 220 กิโลแคลอรี |
| เปิปซี่ โคล่า | 1 ขวด (200 กรัม) | 87 กิโลแคลอรี |
| เผือกเชื่อม | 1 จานเล็ก (90 กรัม) | 220 กิโลแคลอรี |
| เผือกน้ำกะทิ | 1 ซามเล็ก (120 กรัม) | 162 กิโลแคลอรี |
| เผือก-มะพร้าวเปียก | 1 ซามเล็ก | 199 กิโลแคลอรี |
| เผือกสอดไส้ทอด | 1 ซีน | 260 กิโลแคลอรี |
| ฝอยทอง | 1 แพ (25 กรัม) | 146 กิโลแคลอรี |
| พายคัสตาด 1/7 อัน | 1 ซีน (130กรัม) | 284 กิโลแคลอรี |
| พายเชอร์รี่ 1/7 อัน | 153 กรัม | 353 กิโลแคลอรี |
| พายบลูเบอรี่ 1/7 อัน | 1 ซีน (135 กรัม) | 324 กิโลแคลอรี |
| พายมะนาว 1/7 อัน | 1 ซีน (120 กรัม) | 304 กิโลแคลอรี |
| พายแอปเปิล 1/7 อัน | 1 ซีน (135 กรัม) | 345 กิโลแคลอรี |
| แพนเค้ก 4 นิ้ว | อัน 1 น | 60 กิโลแคลอรี |
| แพนเค้กผสมนมไข่ | 1 ซีน | 55 กิโลแคลอรี |
| ฟักทองแกงบวด | 1 ซามเล็ก (100 กรัม) | 164 กิโลแคลอรี |
| ฟักทองเชื่อม | 1 จานเล็ก (90 กรัม) | 167 กิโลแคลอรี |
| ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 188 กิโลแคลอรี |
| ฟักทองผล | 100 กรัม | 50 กิโลแคลอรี |
| ฟักทองโรยมะพร้าว | 1 จานเล็ก (100 กรัม) | 188 กิโลแคลอรี |
| แพนด้า | 1 ขวด (200 กรัม) | 194 กิโลแคลอรี |
| มะขามลูก | 6 เม็ด | 10 กิโลแคลอรี |
| มะดันแช่อิ่ม | 1 ผล | 60 กิโลแคลอรี |
| มะม่วงน้ำปลาหวาน | 5 ซีน | 165 กิโลแคลอรี |
| มะม่วงหิมพานต์อบเนย | 10 เม็ด | 110 กิโลแคลอรี |
| มะยมเชื่อม | 5 เม็ด | 135 กิโลแคลอรี |
| มะยมหยี | 5 เม็ด | 135 กิโลแคลอรี |
| มันแกงบวด | 1 ซามเล็ก (100 กรัม) | 184 กิโลแคลอรี |
| มันเทศเชื่อม | 1 จานเล็ก | 230 กิโลแคลอรี |
| เม็ดขนุน | เม็ด | 174 กิโลแคลอรี |
| แมงลักน้ำกะทิ | 1 ซามเล็ก | 112 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---------------------|----------------------------|----------------|
| ไมโล (ผง) | 1 ซ้อนโต๊ะ | 63 กิโลแคลอรี |
| เยลลี่ | 1 ถ้วยเล็ก (60 กรัม) | 35 กิโลแคลอรี |
| เยลลี่ถ้วย | 2 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี |
| แยม | 1 ซ้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |
| รวมมิตร | 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี |
| รุตเบียร์ | 12 ออนซ์ (370 กรัม) | 150 กิโลแคลอรี |
| โรตีสายไหม | 1 อัน | 145 กิโลแคลอรี |
| ลอดช่อง | 1 ถ้วย | 166 กิโลแคลอรี |
| ลอดช่องน้ำกะทิ | 1 ถ้วย | 290 กิโลแคลอรี |
| ลอดช่องน้ำกะทิ | 1 ซามเล็ก (110 กรัม) | 166 กิโลแคลอรี |
| ลอดช่องสิงคโปร์ | 1 ถ้วย | 215 กิโลแคลอรี |
| ลำไยในน้ำเชื่อม | 1 ถ้วย | 180 กิโลแคลอรี |
| ลิ้นจี่ในน้ำเชื่อม | 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี |
| ลูกชุบ | 3 ชิ้น | 170 กิโลแคลอรี |
| ลูกเด็ยต้มน้ำตาล | 1 ถ้วย | 140 กิโลแคลอรี |
| ลูกตาลลอยแก้ว | 1 ถ้วย | 180 กิโลแคลอรี |
| วานิลลา (Shake) | 1 ถ้วยใหญ่ (313กรัม) | 350 กิโลแคลอรี |
| วิทาโก้ | 1 ถ้วย | 100 กิโลแคลอรี |
| วุ้นกะทิ | 1 อัน | 166 กิโลแคลอรี |
| วุ้นขนมปังน้ำเชื่อม | 1 ซามเล็ก (100 กรัม) | 81 กิโลแคลอรี |
| วุ้นมะพร้าวอ่อน | 1 ชิ้น | 80 กิโลแคลอรี |
| ไวตามิลด์ | 1 ขวด (200 กรัม) | 140 กิโลแคลอรี |
| สังขยา | 1 ชิ้น ขนาด 2"x2" (82กรัม) | 204 กิโลแคลอรี |
| สังขยาขนุน | 1 ชิ้น ขนาด 2"x2" (82กรัม) | 256 กิโลแคลอรี |
| สังขยาเผือก | 1 ชิ้น ขนาด 2"x2" (82กรัม) | 222 กิโลแคลอรี |
| สังขยาฟักทอง | 1 ชิ้น ขนาด 2"x2" (82กรัม) | 288 กิโลแคลอรี |
| ส้มปะนี | 10 ชิ้น | 210 กิโลแคลอรี |
| สาเกเชื่อมราดกะทิ | 1 ชิ้น | 235 กิโลแคลอรี |
| สาคุบัวลอย | 1 ถ้วย | 162 กิโลแคลอรี |
| สาคุเปียกรวมมิตร | 1 ถ้วย | 170 กิโลแคลอรี |
| สาคุไฉ้หมู | 6 ลูก | 300 กิโลแคลอรี |
| สาลี | 1 ชิ้น | 116 กิโลแคลอรี |
| สาลีกรอบ | 1 ชิ้น ขนาด 2"x2" | 138 กิโลแคลอรี |
| ไอเลียง | 1 ถ้วย | 30 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-------------------|--------------------|----------------|
| ไอวัลติน | 1 ถ้วย (66 กรัม) | 125 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีม | 1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมกะทิ | 1 ถ้วย | 215 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมกาแฟ | 1 ถ้วย | 142 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมช็อกโกแลต | 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมเวซิน | 1 ถ้วย | 264 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมสตรอเบอรี่ | 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมเชอเบร็ด | 1/2 ถ้วย (66 กรัม) | 130 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมไซดา | 1 ถ้วย | 454 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมฟรอมอสต์ | 1 ถ้วยใหญ่ | 164 กิโลแคลอรี |
| ไอศกรีมวานิลลา | 1/2 ถ้วย (66 กรัม) | 145 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในกาแฟ Starbucks

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|-------------------------------------|-------------|-------------------|
| Americano hot (short) | 1 ถ้วย | 5 กิโลแคลอรี |
| Americano hot (tall) | 1 ถ้วย | 10 กิโลแคลอรี |
| Americano Ice (short) | 1 ถ้วย | 5 กิโลแคลอรี |
| Americano Ice (tall) | 1 ถ้วย | 10 กิโลแคลอรี |
| Banana Nuts Muffin Starbucks | 1 ชิ้น | 460 กิโลแคลอรี |
| Blueberry muffin | 1 ชิ้น | 323 กิโลแคลอรี |
| Butter Short Bread | 1 ชิ้น | 408 กิโลแคลอรี |
| Cafe Mocha Hot (short) | 1 ถ้วย | 224 กิโลแคลอรี |
| Cafe Mocha Hot (tall) | 1 ถ้วย | 324 กิโลแคลอรี |
| Cafe Mocha Ice (short) | 1 ถ้วย | 129 กิโลแคลอรี |
| Cafe Mocha Ice (tall) | 1 ถ้วย | 173 กิโลแคลอรี |
| Cappucino (short) | 1 ถ้วย | 70 กิโลแคลอรี |
| Cappucino (tall) | 1 ถ้วย | 104 กิโลแคลอรี |
| Caramel Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 222 กิโลแคลอรี |
| Caramel Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 313 กิโลแคลอรี |
| Caramel Macchiato hot (short) | 1 ถ้วย | 130 กิโลแคลอรี |
| Caramel Macchiato hot (tall) | 1 ถ้วย | 189 กิโลแคลอรี |
| Caramel Macchiato Ice (short) | 1 ถ้วย | 139 กิโลแคลอรี |
| Caramel Macchiato Ice (tall) | 1 ถ้วย | 178 กิโลแคลอรี |
| Chocolate Cream Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 273 กิโลแคลอรี |
| Chocolate Cream Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 391 กิโลแคลอรี |
| Cinemon Roll | 1 ชิ้น | 593 กิโลแคลอรี |
| Coffee Jelly Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 173 กิโลแคลอรี |
| Coffee Jelly Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 237 กิโลแคลอรี |
| Coffee of the day (Hot) (short) | 1 ถ้วย | 14 กิโลแคลอรี |
| Coffee of the day (Hot) (tall) | 1 ถ้วย | 20 กิโลแคลอรี |
| Coffee of the day (Ice) (short) | 1 ถ้วย | 9 กิโลแคลอรี |
| Coffee of the day (Ice) (tall) | 1 ถ้วย | 12 กิโลแคลอรี |
| Espresso Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 104 กิโลแคลอรี |
| Espresso Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 159 กิโลแคลอรี |
| Frappuccino blended coffee (short) | 1 ถ้วย | 131 กิโลแคลอรี |
| Frappuccino blended coffee (tall) | 1 ถ้วย | 186 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|--------|----------------|
| Green Tea Frappuccino blended cream (short) | 1 ถ้วย | 314 กิโลแคลอรี |
| Green Tea Frappuccino blended cream (tall) | 1 ถ้วย | 443 กิโลแคลอรี |
| Green Tea Latte (short) | 1 ถ้วย | 129 กิโลแคลอรี |
| Green Tea Latte (tall) | 1 ถ้วย | 197 กิโลแคลอรี |
| Hot Cocoa (short) | 1 ถ้วย | 237 กิโลแคลอรี |
| Hot Cocoa (tall) | 1 ถ้วย | 337 กิโลแคลอรี |
| Iced Cocoa (short) | 1 ถ้วย | 183 กิโลแคลอรี |
| Iced Cocoa (tall) | 1 ถ้วย | 236 กิโลแคลอรี |
| Java Chip Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 259 กิโลแคลอรี |
| Java Chip Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 358 กิโลแคลอรี |
| Mango Passion Fruit Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 115 กิโลแคลอรี |
| Mango Passion Fruit Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 144 กิโลแคลอรี |
| Mocha Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 159 กิโลแคลอรี |
| Mocha Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 214 กิโลแคลอรี |
| Pomegranate Peach Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 164 กิโลแคลอรี |
| Pomegranate Peach Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 205 กิโลแคลอรี |
| Premium Hot Chocolate (short) | 1 ถ้วย | 377 กิโลแคลอรี |
| Premium Hot Chocolate (tall) | 1 ถ้วย | 474 กิโลแคลอรี |
| Spinach Bacon quiche | 1 ชิ้น | 237 กิโลแคลอรี |
| Starbucks Latte hot (short) | 1 ถ้วย | 135 กิโลแคลอรี |
| Starbucks Latte hot (tall) | 1 ถ้วย | 203 กิโลแคลอรี |
| Starbucks Latte Ice (short) | 1 ถ้วย | 92 กิโลแคลอรี |
| Starbucks Latte Ice (tall) | 1 ถ้วย | 117 กิโลแคลอรี |
| Steam Milk (short) | 1 ถ้วย | 148 กิโลแคลอรี |
| Steam Milk (tall) | 1 ถ้วย | 216 กิโลแคลอรี |
| Tazo Chai Tea Latte Hot (short) | 1 ถ้วย | 91 กิโลแคลอรี |
| Tazo Chai Tea Latte Hot (tall) | 1 ถ้วย | 134 กิโลแคลอรี |
| Tazo Chai Tea Latte Ice (short) | 1 ถ้วย | 104 กิโลแคลอรี |
| Tazo Chai Tea Latte Ice (tall) | 1 ถ้วย | 129 กิโลแคลอรี |
| Vanilla Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 260 กิโลแคลอรี |
| Vanilla Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 365 กิโลแคลอรี |
| White Chocolate Moccha Frappuccino (short) | 1 ถ้วย | 243 กิโลแคลอรี |
| White Chocolate Moccha Frappuccino (tall) | 1 ถ้วย | 314 กิโลแคลอรี |
| White Chocolate Moccha hot (short) | 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี |

| | | |
|------------------------------------|--------|----------------|
| White Chocolate Moccha hot (tall) | 1 ถ้วย | 363 กิโลแคลอรี |
| White Chocolate Moccha ice (short) | 1 ถ้วย | 156 กิโลแคลอรี |
| White Chocolate Moccha ice (tall) | 1 ถ้วย | 213 กิโลแคลอรี |
| White Hot Chocolate (short) | 1 ถ้วย | 263 กิโลแคลอรี |
| White Hot Chocolate (tall) | 1 ถ้วย | 376 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆใน ไอศกรีม Häagen Daz

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|---------------------------------------|-------------|-------------------|
| Avocado ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 272 กิโลแคลอรี |
| Azuki Milk ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 288 กิโลแคลอรี |
| Bitter Caramel ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 283 กิโลแคลอรี |
| Cafe Mocha - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 291 กิโลแคลอรี |
| Chocola Classic - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 289 กิโลแคลอรี |
| Cookie & Cream - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 269 กิโลแคลอรี |
| English Milk Tea - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 266 กิโลแคลอรี |
| Green Tea - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 261 กิโลแคลอรี |
| Macademia - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 330 กิโลแคลอรี |
| Maple Cookies - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 272 กิโลแคลอรี |
| Rich Milk - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 259 กิโลแคลอรี |
| Rum Raisin - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 268 กิโลแคลอรี |
| Strawberry - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 257 กิโลแคลอรี |
| Vanilla - ไอศกรีม Häagen Daz | ขนาด 120 ml | 267 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในอาหารญี่ปุ่น

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|---|-------------|-------------------|
| Kimchi Donabe Set - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 705 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่กุ้ง Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 800 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ไก่กรอบ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 974 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ที่ชุบเกล็ดขนมปังทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 1079 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ไก่ทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 988 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่โคโรเกะครีมปู Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 1081 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ซาบูนี้อว้ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 893 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ซาบูนี้อหุ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 1039 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ซีฟู้ด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 871 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นซีฟู้ด | 1 จาน | 760 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นผัก | 1 จาน | 700 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่นหน้าหมูทอด | 1 จาน | 1090 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่เนื้ออว้ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 786 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่เนื้ออว้ชุบเกล็ดขนมปังทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 1160 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ปลาชุบเกล็ดขนมปังทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 965 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ปลาหมึกทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 887 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ผักโขม Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 774 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ผักรวม Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 826 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่มะเขือม่วง Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 871 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่ไส้กรอก Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 982 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่หน้าไข่ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 951 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่หมู Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 761 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่หมูทอด Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 1119 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่เห็ดรวม Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 771 กิโลแคลอรี |
| ข้าวแกงกะหรี่แฮมเบอร์เกอร์ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 954 กิโลแคลอรี |
| ข้าวซอสสาซาชิ Coco ICHIBANYA | 1 จาน | 779 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผสมปลาจากะ - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 275 กิโลแคลอรี |
| ข้าวผสมสาหร่ายฮิจิเกะ - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 271 กิโลแคลอรี |
| ข้าวสวย - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 252 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าไก่โอยาโกะดัง | 1 จาน | 690 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าไก่โอยาโกะดัง - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 755 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|-------|-----------------|
| ข้าวหน้าเทมปุระ (เทนดั่ง) | 1 จาน | 880 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าเนื้อ (กิวดั่ง) | 1 จาน | 720 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าปลาหมึกโระ | 1 จาน | 620 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าปลาหมึกโระ อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 516 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าปลาไหล (อุนะจู) | 1 จาน | 794 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าหมึกหัตซึดั่ง อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 1085 กิโลแคลอรี |
| ข้าวหน้าหมูทอดคัทซึดั่ง | 1 จาน | 1020 กิโลแคลอรี |
| ข้าวห่อไข่ ภาชนะซอสซาซาชิ | 1 จาน | 1080 กิโลแคลอรี |
| ข้าวห่อไข่ โอโมโรชิ | 1 จาน | 860 กิโลแคลอรี |
| ข้าวอบต่างๆ | 1 จาน | 373 กิโลแคลอรี |
| ข้าวซาซาชิโรส | 1 จาน | 900 กิโลแคลอรี |
| คัตซึ โทจิ อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 1011 กิโลแคลอรี |
| คัมเปียวมากิ (ผักดอง) (6 ชิ้น) | 1 ชุด | 183 กิโลแคลอรี |
| คิซึเนะอูดัง (อูดังใส่แผ่นเต้าหู้ทอด) | 1 ชาม | 398 กิโลแคลอรี |
| ชุด หมูทอดคัทซึ ซอสมิโซะ - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 1001 กิโลแคลอรี |
| ชุดไก่คุโรสึ รสเปรี้ยวหวาน - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 1091 กิโลแคลอรี |
| ชุดคานิคิริมโครเกต | 1 ชุด | 924 กิโลแคลอรี |
| ชุดซาซิมิ | 1 ชุด | 608 กิโลแคลอรี |
| ชุดเทมปุระ | 1 ชุด | 830 กิโลแคลอรี |
| ชุดเบอร์เกอร์ย่างถ่าน - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 1077 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาซิมะ สอกเกะย่างถ่าน - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 609 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาซิมะย่างเกลือ | 1 ชุด | 645 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาซิมะย่างถ่าน - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 765 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาซาบะต้มมิโซะ | 1 ชุด | 755 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาซาบะย่างถ่าน - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 919 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลานูริย่างซอสเทรียกิ | 1 ชุด | 720 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาอาจิทอด | 1 ชุด | 770 กิโลแคลอรี |
| ชุดปลาอาจิย่างเกลือ | 1 ชุด | 720 กิโลแคลอรี |
| ชุดมิกซ์ฟราย (รวมของทอด) | 1 ชุด | 1010 กิโลแคลอรี |
| ชุดสุกียากี้ | 1 ชุด | 925 กิโลแคลอรี |
| ชุดหมูชุบเกล็ดขนมปังทอด - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 945 กิโลแคลอรี |
| ชุดหมูโขงายากิ - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ชุด | 1131 กิโลแคลอรี |
| ชุดหมูทอดไม่ติดมัน (hire katsu) | 1 ชุด | 814 กิโลแคลอรี |
| ชุดหมูทอดไม่ติดมัน (Rose katsu) | 1 ชุด | 1106 กิโลแคลอรี |

| | | |
|--|-----------------------|-----------------|
| ชุดหมูผัดขิง โขะยะยากิ | 1 ชุด | 906 กิโลแคลอรี |
| ชุดหอยนางรมชุบแป้งทอด - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1ชุด | 722 กิโลแคลอรี |
| ชุดเอบีฟราย (กุ้งทอด) | 1 ชุด | 1006 กิโลแคลอรี |
| ซีกิมิโซบะ (โซบะไข่ดิบ) | 1 ซาม | 424 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ กุ้ง | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 84 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ ไข่ปลา อิคูระ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 84 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ ไข่หวาน | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 126 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ ชิราชิ | 1 ชุด | 610 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ แซลมอน | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 106 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ เนหงิโทโร (ปลาโทโรหน้าต้นหอมญี่ปุ่น) | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 111 กิโลแคลอรี |
| ซูชิ เนอปู Zuwai | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 72 กิโลแคลอรี |
| ซูชิShako | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 94 กิโลแคลอรี |
| ซูชิคำ (ปลาเกรดดี) | 1 ชุด | 550 กิโลแคลอรี |
| ซูชิคำ (ปลาเกรดธรรมดา) | 1 ชุด | 440 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาซาบะ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 129 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาโทโร (จูโทโระ มันปานกลาง) | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 106 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาโทโร (โอโทโระ มันมาก) | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 146 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาไท | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 87 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลามากูโระ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 86 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาหมึก Aori | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 75 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาหมึกยักษ์ ทาโกะ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 83 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาไหล อานาโกะ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 124 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาไหล อุนาหิ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 120 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาอาจิ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 85 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาอิวาชิ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 111 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาฮามาจิ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 121 กิโลแคลอรี |
| ซูชิปลาฮิราเมะ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 67 กิโลแคลอรี |
| ซูชิสลัด | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 157 กิโลแคลอรี |
| ซูชิหอยเชลล์ | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 84 กิโลแคลอรี |
| ซูชิหอยเป๋าฮื้อ (Awabi) | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 72 กิโลแคลอรี |
| ซูชิหอยเม่น | โดยประมาณต่อซูชิ 2 คำ | 75 กิโลแคลอรี |
| โซบะเย็น อาหารญี่ปุ่น | 1 ซาม | 282 กิโลแคลอรี |
| โซบะหน้าเทมปุระ อาหารญี่ปุ่น | 1 ซาม | 586 กิโลแคลอรี |
| นาเบะยากิอุด้ง | 1 ซาม | 596 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---------------------------------------|------------------|----------------|
| บัคคุตันดั่ง - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 จาน | 561 กิโลแคลอรี |
| ฟูโตมากิ (6 ชิ้น) | 1 ชุด | 720 กิโลแคลอรี |
| มากิปลามากูโร (6 ชิ้น) | 1 ชุด | 147 กิโลแคลอรี |
| มิโซะซูป - อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1 ถ้วย | 21 กิโลแคลอรี |
| เมนูพิเศษของโอโตยะ อาหารญี่ปุ่นโอโตยะ | 1ชุด | 972 กิโลแคลอรี |
| ยากุสัท | 1 ขวด (100 กรัม) | 41 กิโลแคลอรี |
| สุกียากี้ | 1 ชาม | 221 กิโลแคลอรี |
| สุกียากีน้ | 1 ชาม (250 กรัม) | 221 กิโลแคลอรี |
| สุกี้ยากี้ ไก่ กุ้ง (ไม่ใส่เส้น) | 1 ถ้วย | 200 กิโลแคลอรี |
| อุด้งร้อน | 1 ชาม | 341 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในผลไม้

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|------------------------------|-----------------------|-------------------|
| กล้วยไข่ | 100 กรัม | 145 กิโลแคลอรี |
| กล้วยน้ำว้าสุก | 100 กรัม | 100 กิโลแคลอรี |
| กล้วยเล็บมือนาง | 100 กรัม | 72 กิโลแคลอรี |
| กล้วยหอม | 100 กรัม | 131 กิโลแคลอรี |
| กล้วยหักมุก | 100 กรัม | 112 กิโลแคลอรี |
| เงาะ | 6 ผล (100 กรัม) | 60 กิโลแคลอรี |
| แตงไทยแก่ | 100 กรัม | 12 กิโลแคลอรี |
| แตงไทยอ่อน | 100 กรัม | 19 กิโลแคลอรี |
| แตงโมเนื้อแดง | 100 กรัม | 21 กิโลแคลอรี |
| แตงโมเนื้อเหลือง | 100 กรัม | 19 กิโลแคลอรี |
| แตงร้าน | 100 กรัม | 15 กิโลแคลอรี |
| ทุเรียนก้านยาว | 100 กรัม | 178 กิโลแคลอรี |
| ทุเรียนชะนี | 100 กรัม | 145 กิโลแคลอรี |
| ทุเรียนทอดกรอบ | 7 ชิ้น | 50 กิโลแคลอรี |
| ทุเรียนอีลวง | 100 กรัม | 119 กิโลแคลอรี |
| น้ำส้มคั้น | 1/2 ถ้วย (110 กรัม) | 40 กิโลแคลอรี |
| น้ำส้มชั้นควิก | 1/2 ถ้วย (100 กรัม) | 238 กิโลแคลอรี |
| พุทรา | 100 กรัม | 82 กิโลแคลอรี |
| มะขามเทศ | 100 กรัม | 78 กิโลแคลอรี |
| มะขามหวาน | 100 กรัม | 314 กิโลแคลอรี |
| มะพร้าวขูด | 2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม) | 40 กิโลแคลอรี |
| มะพร้าวหั่วกะทิคั้นไม่ใส่น้ำ | 100 กรัม | 330 กิโลแคลอรี |
| มะพร้าวอ่อนน้ำ | 100 กรัม | 22 กิโลแคลอรี |
| มะพร้าวอ่อนเนื้อ | 100 กรัม | 77 กิโลแคลอรี |
| มะม่วงดิบ | 1 ผล (140 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| มะม่วงสุก | 1 ผล (120 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| มะละกอสุก | 1/5 ผลกลาง (160 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| มังคุด | 6 ผลเล็ก (100 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| มันแกว | 100 กรัม | 46 กิโลแคลอรี |
| เม็ดมะม่วงหิมพานต์ | 7 อัน | 60 กิโลแคลอรี |
| เมล็ดแตงโมแห้ง | 1 ช้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |
| เมล็ดทานตะวันอบ | 1 ช้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------|
| เมล็ดพืชทองอบกรอบ | 1 ซ้อนโต๊ะ | 55 กิโลแคลอรี |
| เมล็ดมะม่วงหิมพานต์แห้ง | 100 กรัม | 568 กิโลแคลอรี |
| เมล็ดอัลมอนต์ | 100 กรัม | 603 กิโลแคลอรี |
| ละมุด ขนาดกลาง | 2 ผล (100 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| กลางสาด | 100 กรัม | 55 กิโลแคลอรี |
| ลำไย | 100 กรัม | 71 กิโลแคลอรี |
| ลิ้นจี่ | 100 กรัม | 65 กิโลแคลอรี |
| สตอเบอรี่ | 100 กรัม | 34 กิโลแคลอรี |
| ส้ม | 1 ผล | 40 กิโลแคลอรี |
| ส้มเขียวหวาน | 1 ผล (120 กรัม) | 44 กิโลแคลอรี |
| ส้มจุก | 100 กรัม | 40 กิโลแคลอรี |
| ส้มโอ | 100 กรัม | 39 กิโลแคลอรี |
| สับปะรด | 100 กรัม | 47 กิโลแคลอรี |
| สับปะรด | 1/6 ผลกลาง (140 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| องุ่น | 18 ผล (100 กรัม) | 80 กิโลแคลอรี |
| อินทผลัมแห้ง | 100 กรัม | 292 กิโลแคลอรี |
| แอปเปิ้ล | 100 กรัม | 59 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในผัก

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|---------------------|----------------------|-------------------|
| กระถินใบ | 100 กรัม | 68 กิโลแคลอรี |
| กระถินยอดและฝักอ่อน | 100 กรัม | 59 กิโลแคลอรี |
| กระเทียมหัว | 100 กรัม | 117 กิโลแคลอรี |
| กะหล่ำดอก | 100 กรัม | 29 กิโลแคลอรี |
| กะหล่ำปลี | 100 กรัม | 24 กิโลแคลอรี |
| กุ่มช่ายดอก | 100 กรัม | 39 กิโลแคลอรี |
| กุ่มช่ายต้น | 100 กรัม | 28 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเจ้าขาว | 100 กรัม | 366 กิโลแคลอรี |
| ข้าวเจ้าหอมมะลิ | 100 กรัม | 357 กิโลแคลอรี |
| ข้าวโพด | 1 ฝัก (140 กรัม) | 70 กิโลแคลอรี |
| ข้าวสาลี | 1 จาน | 350 กิโลแคลอรี |
| ข้าวสุก | 1 ทัพพี | 68 กิโลแคลอรี |
| งาขาว | 100 กรัม | 594 กิโลแคลอรี |
| งาดำ | 100 กรัม | 588 กิโลแคลอรี |
| ชมพู่นาค | 100 กรัม | 31 กิโลแคลอรี |
| ชมพู่นาแหวก | 100 กรัม | 30 กิโลแคลอรี |
| ต้นหอมทั้งต้น | 100 กรัม | 36 กิโลแคลอรี |
| ต้นหอมยอดเขียว | 100 กรัม | 27 กิโลแคลอรี |
| ต้นหอมส่วนหัว | 100 กรัม | 45 กิโลแคลอรี |
| ตำลึงใบ | 100 กรัม | 28 กิโลแคลอรี |
| แตงกวาทิ้งเปลือก | 100 กรัม | 15 กิโลแคลอรี |
| แตงกวาปอกเปลือก | 100 กรัม | 14 กิโลแคลอรี |
| ถั่วเขียว | 100 กรัม | 356 กิโลแคลอรี |
| ถั่วแขก | 100 กรัม | 366 กิโลแคลอรี |
| ถั่วงอก | 100 กรัม | 30 กิโลแคลอรี |
| ถั่วดำ | 100 กรัม | 340 กิโลแคลอรี |
| ถั่วแดงหลวง | 100 กรัม | 366 กิโลแคลอรี |
| ถั่วฝักยาวเขียว | 100 กรัม | 38 กิโลแคลอรี |
| ถั่วแระต้ม | 1 ช้อนโต๊ะ | 25 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลันเตาฝักอ่อน | 100 กรัม | 39 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลันเตาเมล็ด | 100 กรัม | 94 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลิสง | 2 ช้อนโต๊ะ (25 เม็ด) | 104 กิโลแคลอรี |

| | | |
|----------------------|------------|----------------|
| ถั่วลิสงต้ม | 1 ช้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |
| ถั่วลิสงแผ่นทอด | 1 แผ่น | 150 กิโลแคลอรี |
| ถั่วเหลือง | 100 กรัม | 403 กิโลแคลอรี |
| ถั่วอัลมันต์ | 15 เมล็ด | 105 กิโลแคลอรี |
| น้ำเต้าผล | 100 กรัม | 16 กิโลแคลอรี |
| เนื้อมะพร้าวแก่ | 100 กรัม | 312 กิโลแคลอรี |
| บวบหอมกลมผล | 100 กรัม | 19 กิโลแคลอรี |
| บวบเหลี่ยมผล | 100 กรัม | 17 กิโลแคลอรี |
| ใบขี้เหล็ก | 100 กรัม | 114 กิโลแคลอรี |
| ผักกระเฉด | 100 กรัม | 43 กิโลแคลอรี |
| ผักกาดขาว | 100 กรัม | 18 กิโลแคลอรี |
| ผักกาดขาวปลี | 100 กรัม | 13 กิโลแคลอรี |
| ผักกาดเขียวก้านและใบ | 100 กรัม | 24 กิโลแคลอรี |
| ผักกาดหอม | 100 กรัม | 21 กิโลแคลอรี |
| ผักคะน้าก้านและใบ | 100 กรัม | 35 กิโลแคลอรี |
| ผักคะน้าใบ | 100 กรัม | 23 กิโลแคลอรี |
| ผักชีก้านและใบ | 100 กรัม | 37 กิโลแคลอรี |
| ผักบุ้งจีน | 100 กรัม | 23 กิโลแคลอรี |
| ผักบุ้งไทย | 100 กรัม | 24 กิโลแคลอรี |
| พริกขี้หนู | 100 กรัม | 68 กิโลแคลอรี |
| พริกขี้ฟ้าแดง | 100 กรัม | 56 กิโลแคลอรี |
| พริกหยวกเขียว | 100 กรัม | 35 กิโลแคลอรี |
| พริกหวานเขียว | 100 กรัม | 26 กิโลแคลอรี |
| พริกเขียว | 100 กรัม | 12 กิโลแคลอรี |
| มะกอกแช่อิ่ม | 5 ผล | 135 กิโลแคลอรี |
| มะกอกทรงเครื่อง | 5 ผล | 165 กิโลแคลอรี |
| มะเขือเทศสุก | 100 กรัม | 20 กิโลแคลอรี |
| มะเขือเปราะ | 100 กรัม | 32 กิโลแคลอรี |
| มะเขือพวง | 100 กรัม | 49 กิโลแคลอรี |
| มะเขือยาว | 100 กรัม | 26 กิโลแคลอรี |
| มะระจีน | 100 กรัม | 16 กิโลแคลอรี |
| มะละกอดิบ | 100 กรัม | 26 กิโลแคลอรี |
| มันฝรั่ง | 100 กรัม | 82 กิโลแคลอรี |
| ลูกเด็ย | 100 กรัม | 306 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-----------------|------------|----------------|
| หน่อไม้ | 100 กรัม | 28 กิโลแคลอรี |
| หอมหัวใหญ่ | 100 กรัม | 38 กิโลแคลอรี |
| หัวหอมเล็ก | 100 กรัม | 48 กิโลแคลอรี |
| เห็ดโคน | 100 กรัม | 38 กิโลแคลอรี |
| เห็ดบัวสด | 100 กรัม | 34 กิโลแคลอรี |
| เห็ดฟางสด | 100 กรัม | 34 กิโลแคลอรี |
| เห็ดหูหนูแห้ง | 100 กรัม | 279 กิโลแคลอรี |
| อัลมอนด์อบเกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ | 45 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่าง ๆ ในเนื้อสัตว์

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|--------------------------------|---------------------|-------------------|
| ไก่แกัดับ | 100 กรัม | 144 กิโลแคลอรี |
| ไก่แก่นื้อ | 100 กรัม | 302 กิโลแคลอรี |
| ไก่แก่หัวใจ | 100 กรัม | 126 กิโลแคลอรี |
| ขนมปังแซนวิชสอดไส้ทูน่า เลอแปง | 1 ชิ้น (45 กรัม) | 140 กิโลแคลอรี |
| ควายเนื้อ | 100 กรัม | 120 กิโลแคลอรี |
| ซี่โครงหมู (ส่วนเนื้อและมัน) | 30 กรัม | 100 กิโลแคลอรี |
| เนื้อเป็ดไก่ไม่ติดมันและหนัง | 7 ชิ้น (30 กรัม) | 55 กิโลแคลอรี |
| เนื้อวัวบด | 2 ช้อนพูน (30 กรัม) | 73 กิโลแคลอรี |
| เนื้อวัวไม่ติดมัน | 7 ชิ้น (30 กรัม) | 55 กิโลแคลอรี |
| เนื้อหมูบด | 2 ช้อนพูน (30 กรัม) | 100 กิโลแคลอรี |
| เนื้อหมูไม่ติดมัน | 7 ชิ้น (30 กรัม) | 73 กิโลแคลอรี |
| เบคอนกรอบ | 1 ช้อน (10 กรัม) | 45 กิโลแคลอรี |
| ปลากระบอกไข่ | 100 กรัม | 422 กิโลแคลอรี |
| ปลากระบอกเนื้อ | 100 กรัม | 124 กิโลแคลอรี |
| ปลากระป๋อง | 2 ตัว | 160 กิโลแคลอรี |
| ปลากระพงขาว | 100 กรัม | 81 กิโลแคลอรี |
| ปลาเก๋า | 100 กรัม | 82 กิโลแคลอรี |
| ปลาจาละเม็ดขาว | 100 กรัม | 119 กิโลแคลอรี |
| ปลาฉลาม | 100 กรัม | 100 กิโลแคลอรี |
| ปลาช่อนสด | 100 กรัม | 78 กิโลแคลอรี |
| ปลาช่อนแห้ง | 100 กรัม | 249 กิโลแคลอรี |
| ปลาดุกอุย | 100 กรัม | 100 กิโลแคลอรี |
| ปลาทุขนาดกลาง | 1 ตัว | 54 กิโลแคลอรี |
| ปลาทูนึ่ง | 100 กรัม | 153 กิโลแคลอรี |
| ปลาทูนึ่ง | 100 กรัม | 93 กิโลแคลอรี |
| ปลานึ่ง เฝอ | 1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี |
| ปลาลิ้นหมา | 100 กรัม | 90 กิโลแคลอรี |
| ปลาสดแห้ง | 100 กรัม | 265 กิโลแคลอรี |
| ปลาหมึกย่าง | 1 ไม้ | 37 กิโลแคลอรี |
| ปอดวัว | 100 กรัม | 61 กิโลแคลอรี |
| ปูม้าปูทะเลเนื้อต้มสุก | 100 กรัม | 87 กิโลแคลอรี |
| เป็ดเนื้อออก | 100 กรัม | 115 กิโลแคลอรี |

| | | |
|-------------------|----------|----------------|
| เป็ดย่าง | 100 กรัม | 183 กิโลแคลอรี |
| ฟ้าขี้วัว | 100 กรัม | 30 กิโลแคลอรี |
| ลีนัว | 100 กรัม | 215 กิโลแคลอรี |
| หมูเนื้อติดมัน | 100 กรัม | 457 กิโลแคลอรี |
| หมูเนื้อไม่ติดมัน | 100 กรัม | 376 กิโลแคลอรี |
| หมูป่าเนื้อ | 100 กรัม | 147 กิโลแคลอรี |
| หมูได้กรอก | 100 กรัม | 590 กิโลแคลอรี |
| หอยแครง | 100 กรัม | 72 กิโลแคลอรี |
| หอยนางรม | 100 กรัม | 71 กิโลแคลอรี |
| หอยแมลงภู่ | 100 กรัม | 56 กิโลแคลอรี |

ค่าพลังงานต่างๆในเหล้าเบียร์

| ชื่ออาหาร | หน่วยบริโภค | ค่าพลังงานในอาหาร |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|
| Chuhai - เหล้า เบียร์ | 1 ถ้วย (350 ml) | 200 กิโลแคลอรี |
| Cosmopolitan | 1 แก้วเล็ก | 111 กิโลแคลอรี |
| Daiquiri | 1 แก้วเล็ก | 120 กิโลแคลอรี |
| Gimlet | 1 แก้วเล็ก | 132 กิโลแคลอรี |
| Gin & Tonic | 1 แก้วเล็ก | 168 กิโลแคลอรี |
| Gin fizz | 1 แก้วเล็ก | 157 กิโลแคลอรี |
| Kir Royal | 1 แก้วเล็ก | 155 กิโลแคลอรี |
| Manhattan | 1 แก้วเล็ก | 132 กิโลแคลอรี |
| Margarita | 1 แก้วเล็ก | 125 กิโลแคลอรี |
| Martini | 1 แก้วเล็ก | 161 กิโลแคลอรี |
| Mimosa | 1 แก้วเล็ก | 69 กิโลแคลอรี |
| Mojito - เหล้า เบียร์ | 1 แก้วเล็ก | 120 กิโลแคลอรี |
| Moscow mule - เหล้า เบียร์ | 1 แก้วเล็ก | 151 กิโลแคลอรี |
| Ochoko 40 ml - เหล้า เบียร์ | 1 แก้วเล็ก | 41 กิโลแคลอรี |
| Rum & Coke - เหล้า เบียร์ | 1 แก้วเล็ก | 152 กิโลแคลอรี |
| Sake 100ml | 1 แก้วเล็ก | 105 กิโลแคลอรี |
| Salty Dog | 1 แก้วเล็ก | 144 กิโลแคลอรี |
| Samurai 57kcal | 1 แก้วเล็ก | 57 กิโลแคลอรี |
| Screw driver | 1 แก้วเล็ก | 150 กิโลแคลอรี |
| Shochu 100 ml | 1 แก้วเล็ก | 200 กิโลแคลอรี |
| Singapore Sling | 1 แก้วเล็ก | 182 กิโลแคลอรี |
| Tequila Sunrise | 1 แก้วเล็ก | 163 กิโลแคลอรี |
| Tokkuri 180ml | 1 แก้วเล็ก | 200 กิโลแคลอรี |
| Whiskey 30ml | 1 แก้วเล็ก | 65 กิโลแคลอรี |
| Wine Rose | 1 แก้ว | 85 กิโลแคลอรี |
| เบียร์ | 12 ออนซ์ | 150 กิโลแคลอรี |
| เบียร์กระป๋อง 350 ml | 1 กระป๋อง 350 ml | 144 กิโลแคลอรี |
| เบียร์ขวดใหญ่ | 1 ขวดใหญ่ | 250 กิโลแคลอรี |
| เบียร์สด 100 ml | 100 ml | 42 กิโลแคลอรี |
| ไวน์ (Table) | 3-1/2 ออนซ์ (102กรัม) | 85 กิโลแคลอรี |
| ไวน์ขาว 1 แก้ว | 1 แก้วเล็ก | 80 กิโลแคลอรี |
| ไวน์แดง 1 แก้ว | 1 แก้วเล็ก | 80 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---------|------------------------|----------------|
| ไฉนหวาน | 3-1/2 ออนซ์ (103 กรัม) | 140 กิโลแคลอรี |
|---------|------------------------|----------------|