

ตาราง ตัวอย่างรายการอาหาร 1 สัปดาห์

วัน	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันจันทร์	ขนมปัง แยม นมพร่องมันเนย	ข้าว แกงจืดผักกาดขาว ผัดกระเพรากุ้ง ผลไม้	ข้าว แกงส้ม – ไข่ต้ม ผัดดอกกุยช่าย
วันอังคาร	ข้าว เต้าหู้ผัดถั่วงอก ผลไม้	สลัดไก่อบ ปลาแป๊ะชะ	ข้าว แกงเลียง ผัดคะน้า
วันพุธ	ข้าวต้มทะเล ไข่ลวก ยำเนื้อย่าง	เส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อสด ผลไม้	ข้าว ไก่ตุ๋นพริก ผัดผักนานาพันธุ์
วันพฤหัสบดี	ข้าว แกงจืดเต้าหู้ขาว	เกี้ยวน้ำ ผลไม้	ข้าว ต้มจับฉ่าย ปลาทอด ยำแตงกวา
วันศุกร์	โจ๊กไก่ ไข่ลวก	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ลูกชิ้นปลา ผลไม้	ข้าว ต้มยำกุ้ง – เห็ด ผัดหน่อไม้ฝรั่ง ไก่หนึ่ง
วันเสาร์	ข้าว แกงจืดเลือดหมู	ราดหน้าไมใส่เส้น ผลไม้	ข้าว แกงป่าไก่ ผัดดอกกะหล่ำ หมูย่างน้ำปลาพริก
วันอาทิตย์	ข้าวต้มปลา	ข้าวสวย ไก่ย่างส้มตำ ผลไม้	ข้าว แกงจืดปลาหมึกสอดไส้ ผัดแขนงกะหล่ำ หมูอบ

หมายเหตุ ที่มาข้อมูลจาก ข้อมูลจาก แนวทางเวชปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน สถาบันวิจัย
และประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข