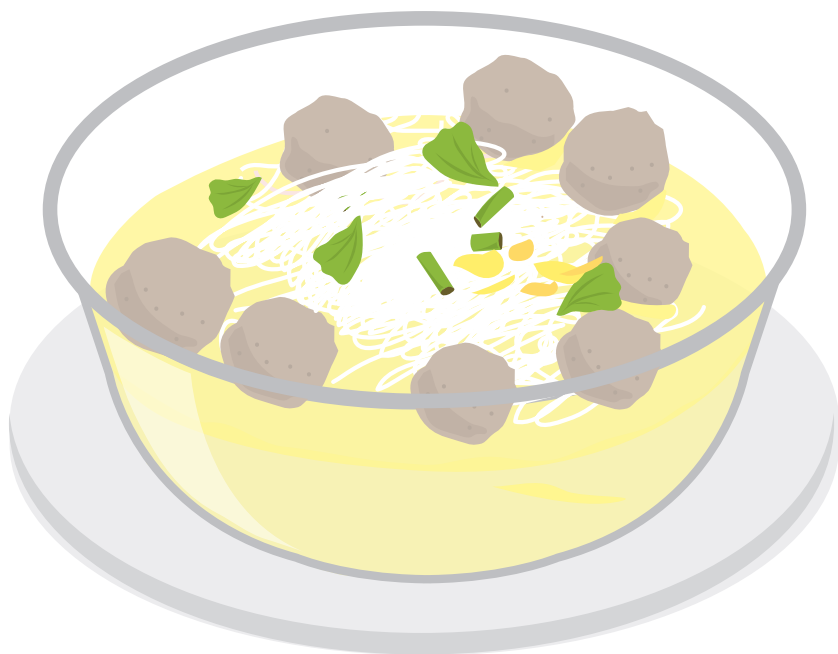




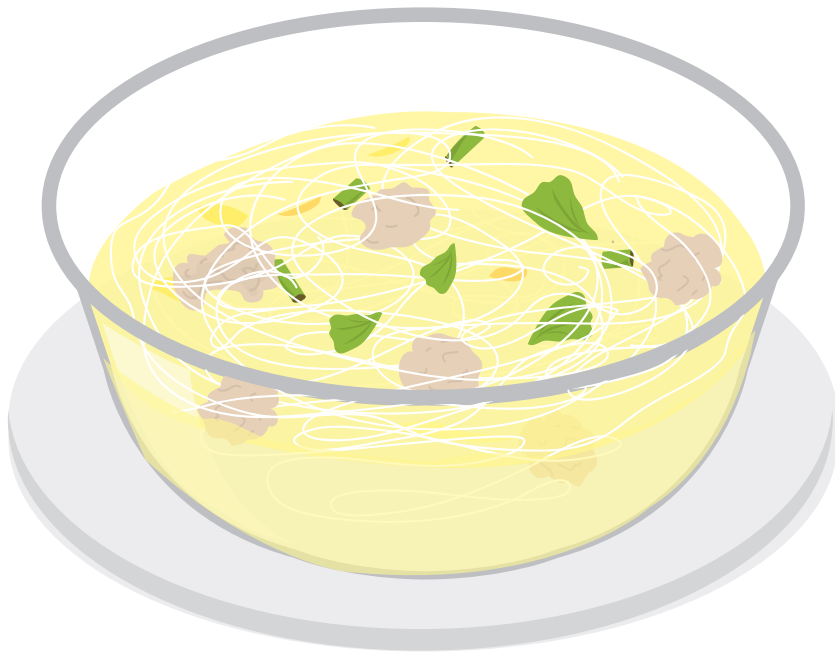
ก๋วยเตี๋ยวเรือ
หมูน้ำตก
1 ซาม



No.4

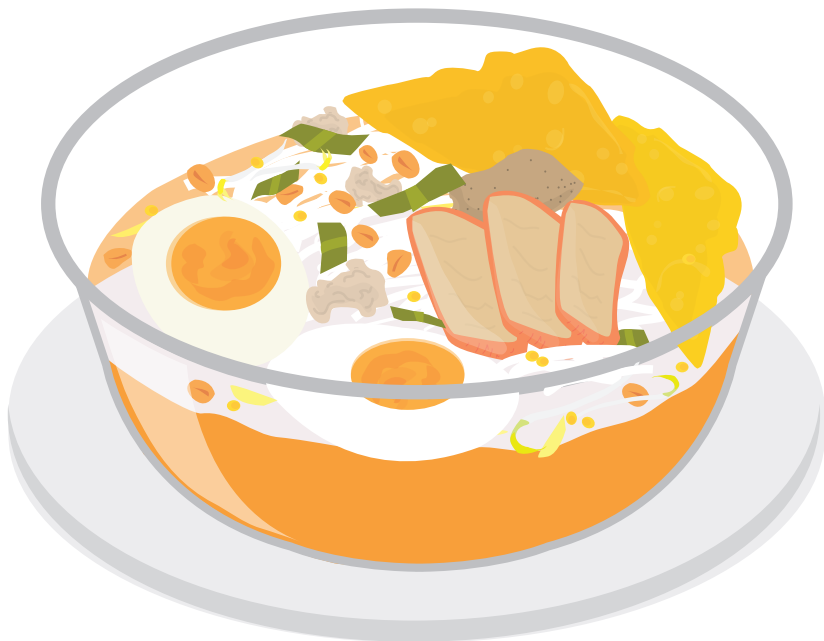
ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ลูกชิ้นเนื้อ

1 ซาม



แกงจืด วุ้นเส้น

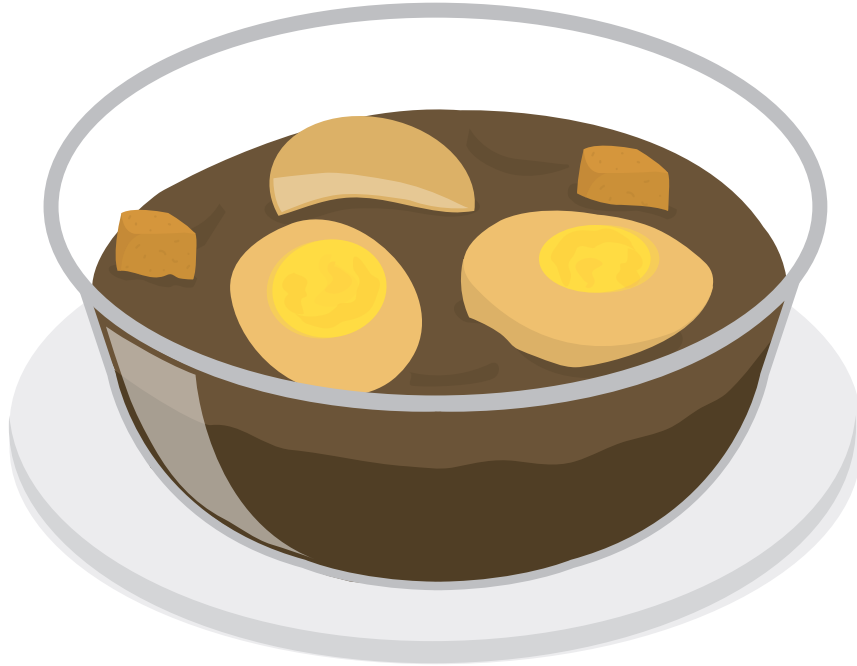
1 ถ้วย



No.3

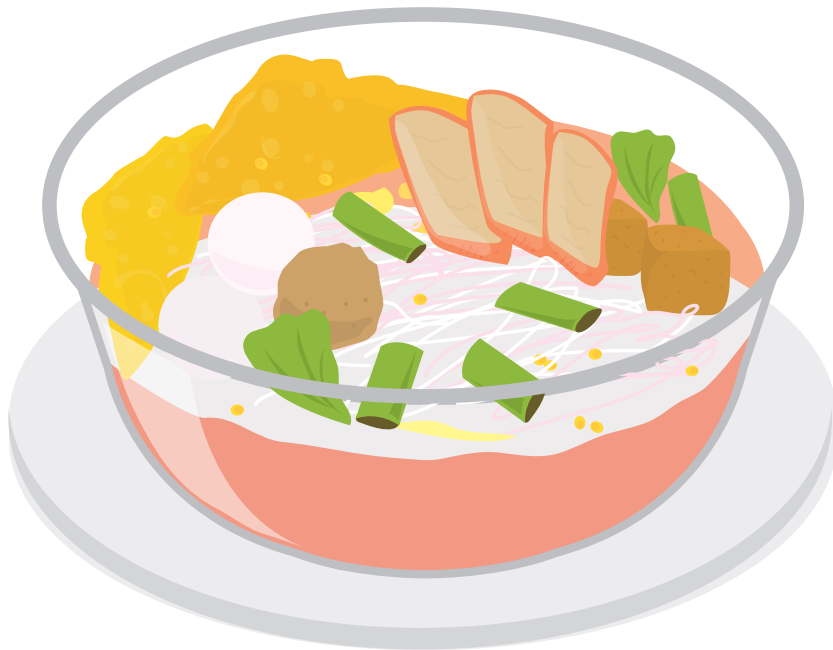
ก๋วยเตี๋ยว เส้นเล็กต้มยำ

1 ชาม



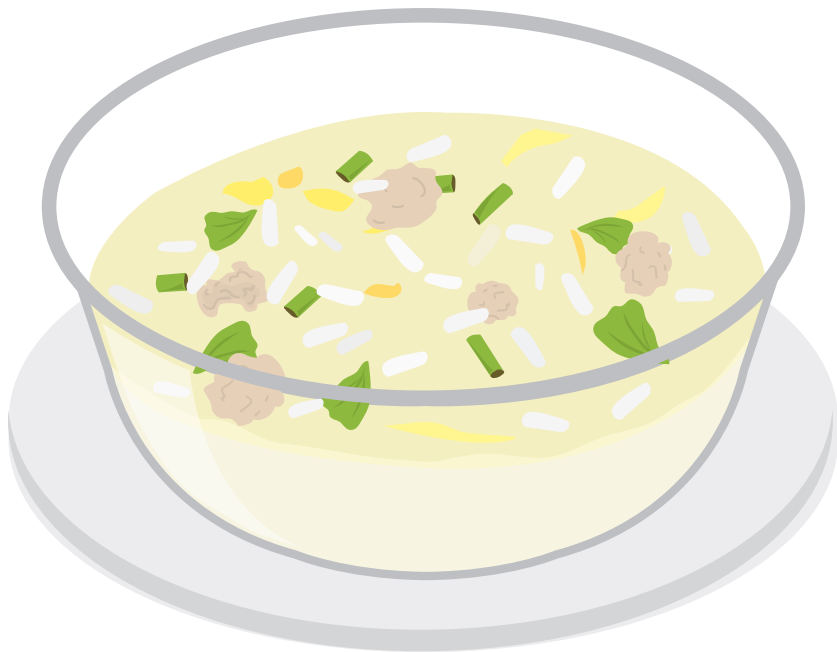
ไข่พะโล้

1 ฟอง



เส้นหมี่ เย็นตาโฟ

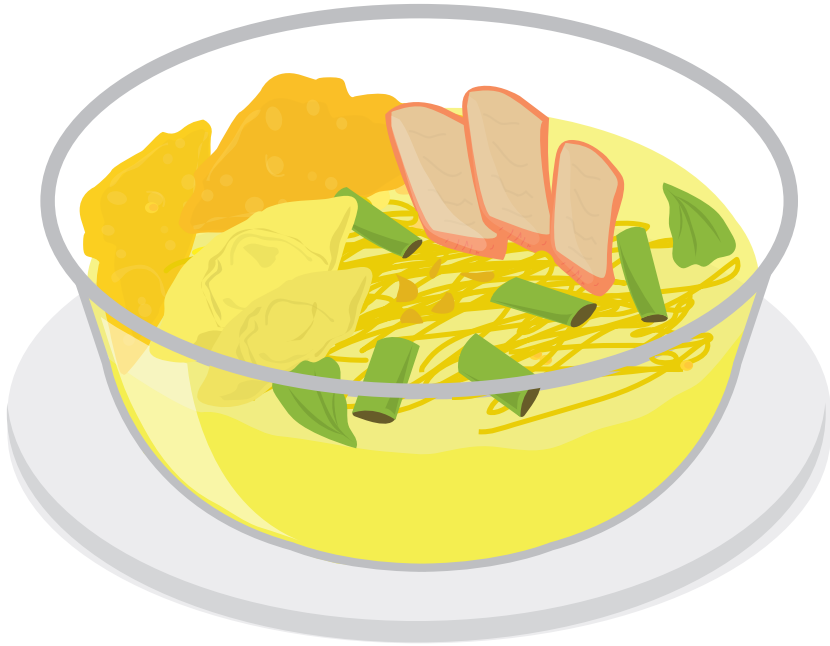
1 ซาม



No.22

จ้าวต๋ม ทรงเครื่อง

1 ถ้วย

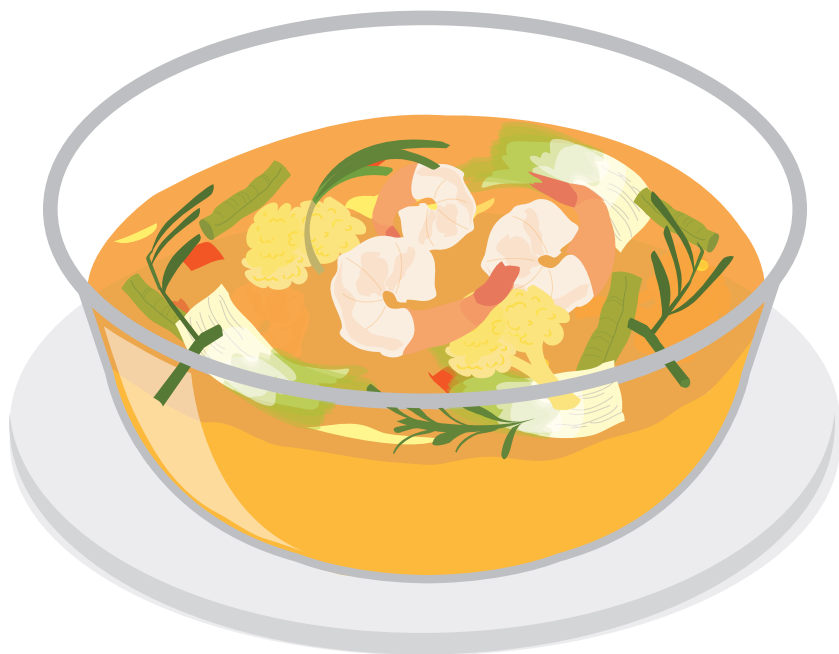


บะหมี่เกี๊ยว
หมูแดง-น้ำ
1 ซาม



ผัดหมี่ข้าว

1จาน



แกงส้ม ผักรวม

1 ถ้วย

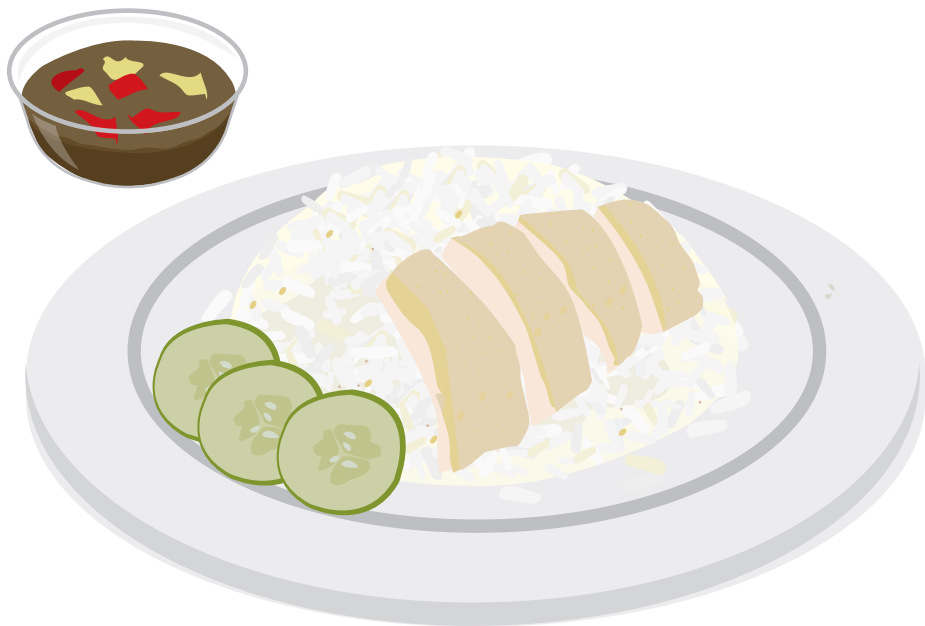


บะหมี่
กึ่งสำเร็จรูป
1 ห่อ



ข้าวต้ม (ข้าวขาว)

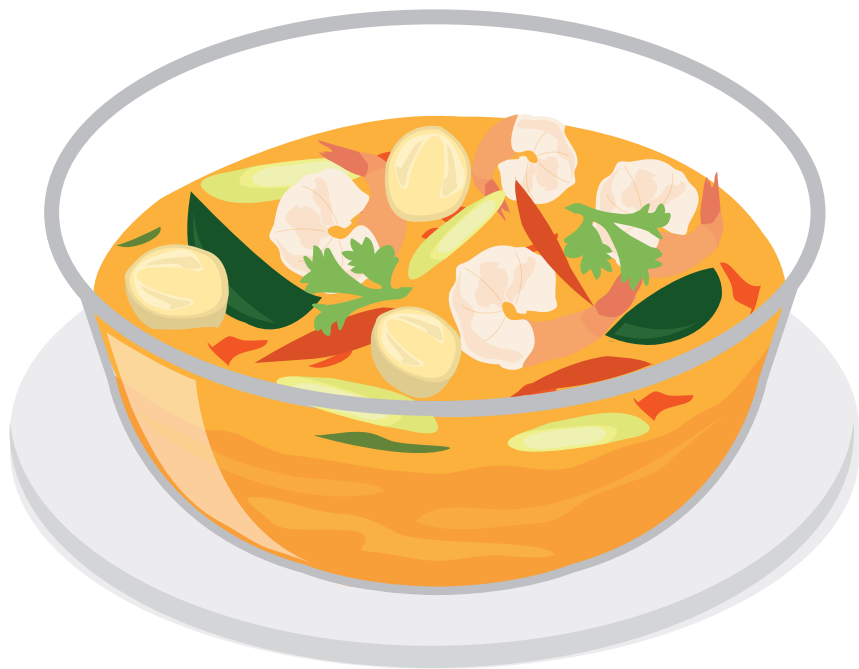
1 ถ้วย



No.26

ข้าวมันไก่

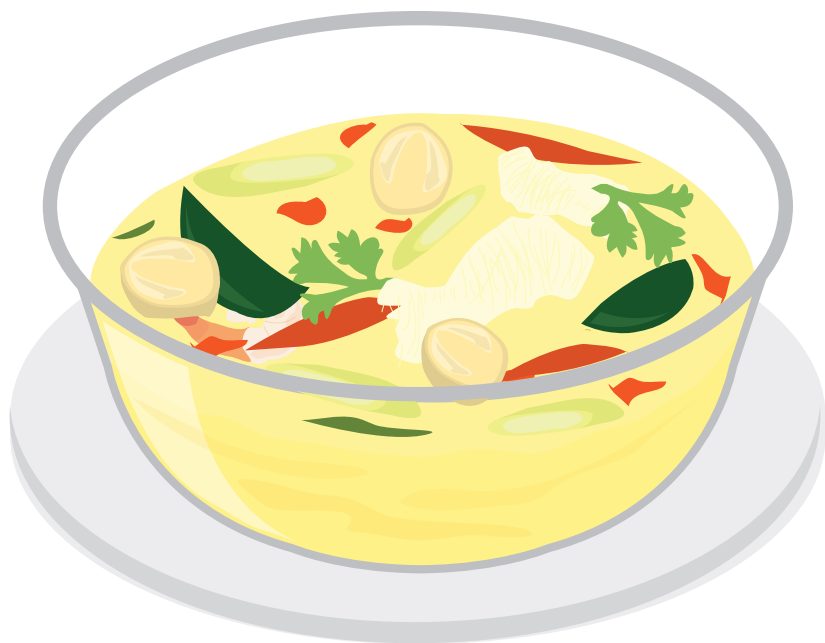
1 จาน



No.38

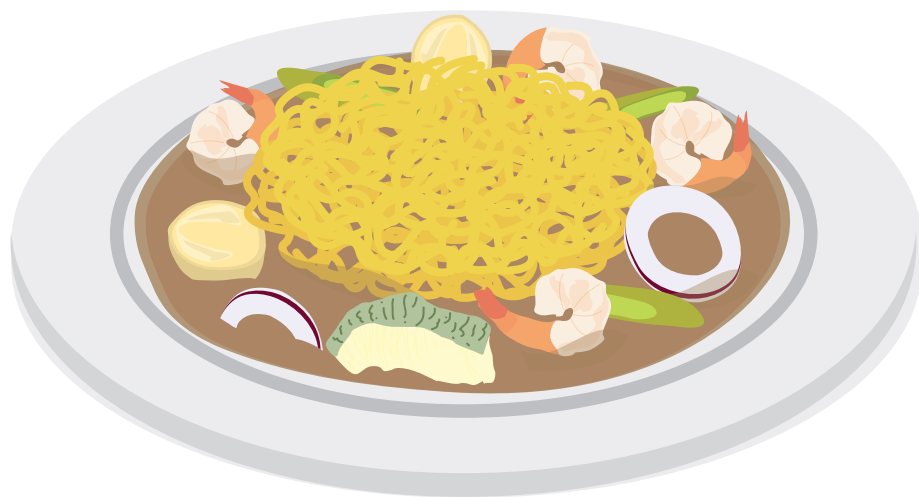
ต้มยำกุ้ง

1 ถ้วย



ต้มข่าไก่

1 ถ้วย



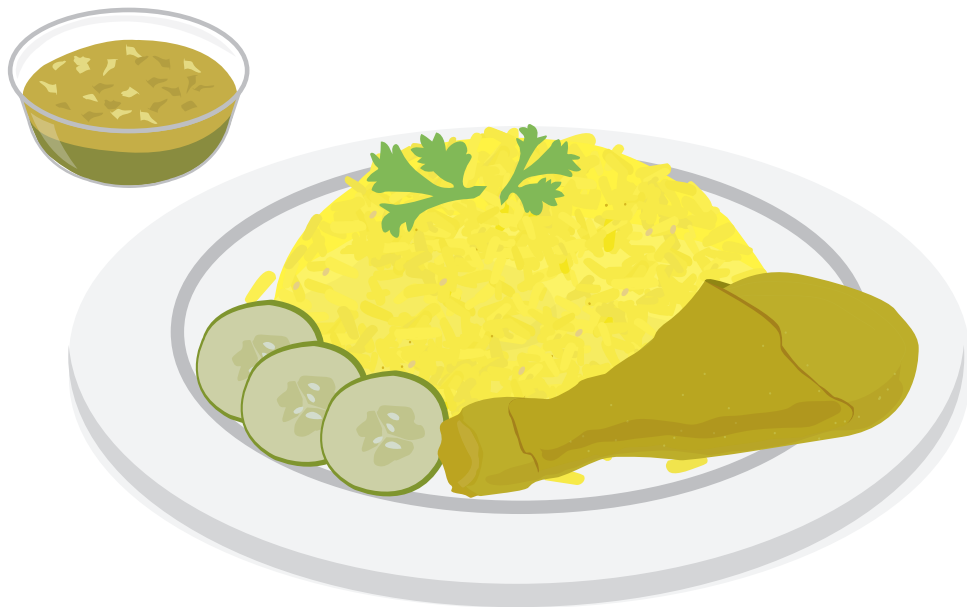
No.53

ราดหน้า
พะหมี่กรอบ
รวมมิตร
1 จาน



ข้าวสวย

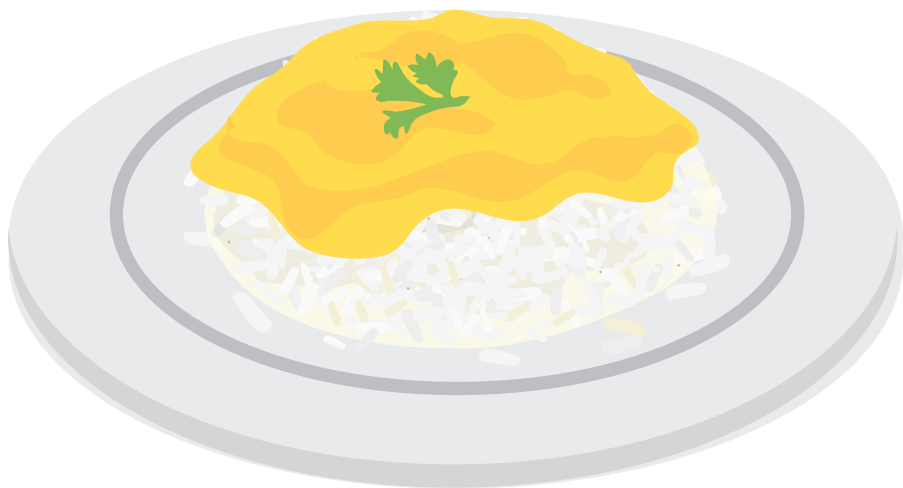
1 จาน (2 ถ้วย)



No.29

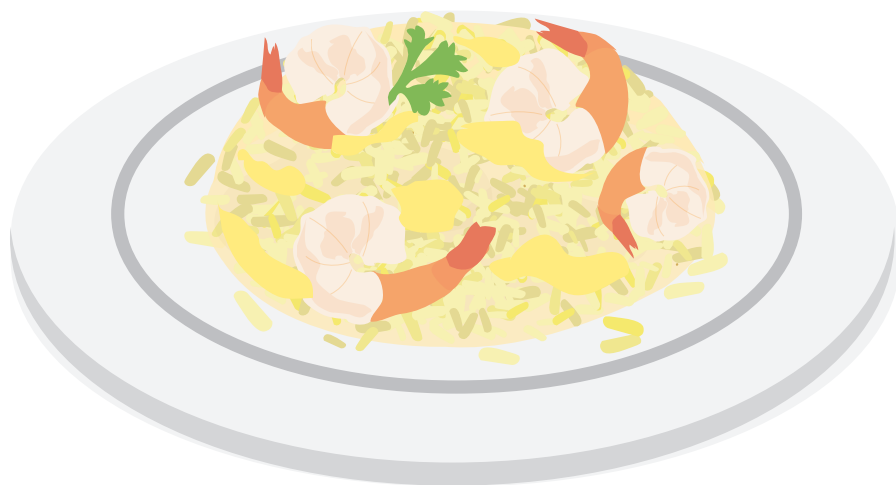
ข้าวหมกไก่

1 จาน



ข้าวไข่เจียว

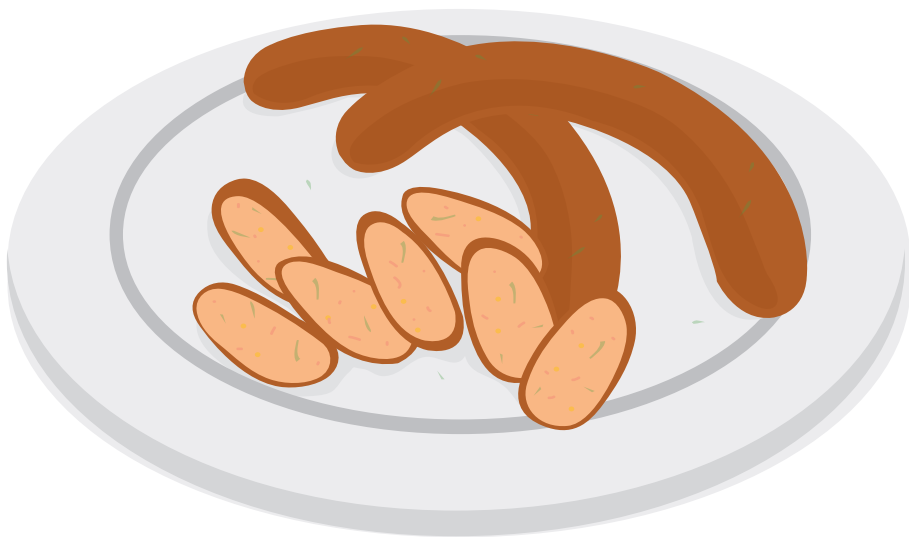
1 จาน



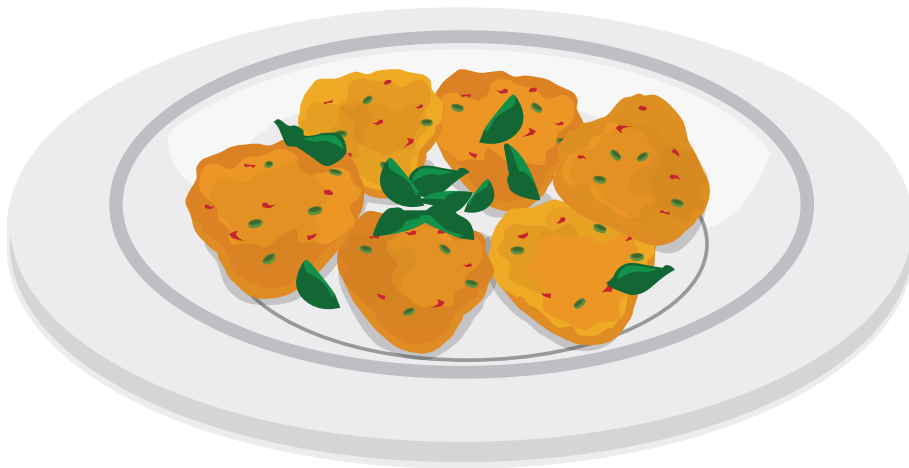
No.24

ข้าวผัดกุ้ง ใส่ไข่

1 จาน

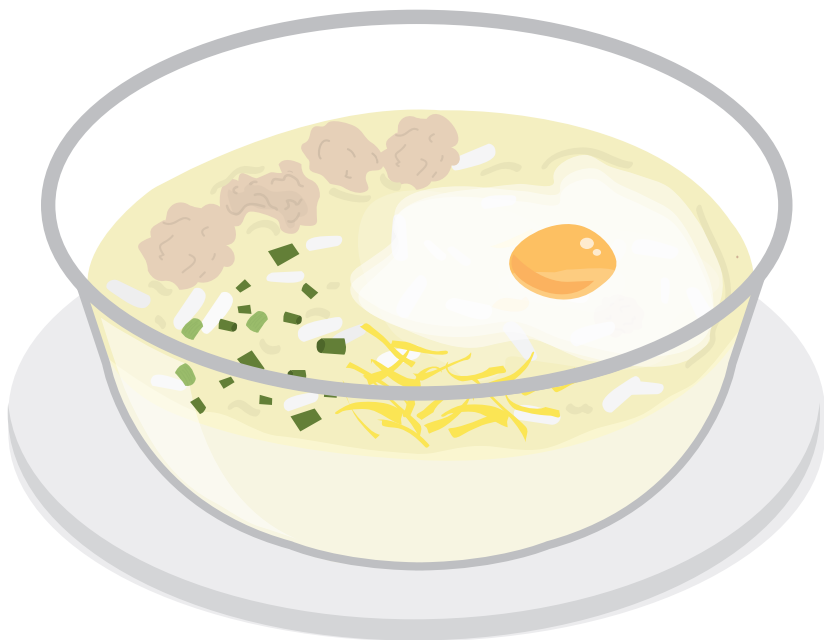


ไส้อั่ว
4 ชิ้น (1 จัด)



ทอดมัน ปลาทราย

1 ชิ้น



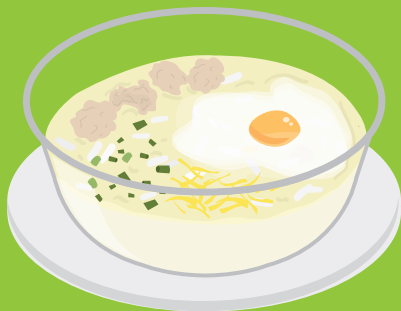
โจ๊กใส่ไข่

1 ถ้วย



โจ๊กใส่ไข่

1 ถ้วย



250

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



บะหมี่
กึ่งสำเร็จรูป

1 ห่อ



250
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

วนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

ซ้อมมวย



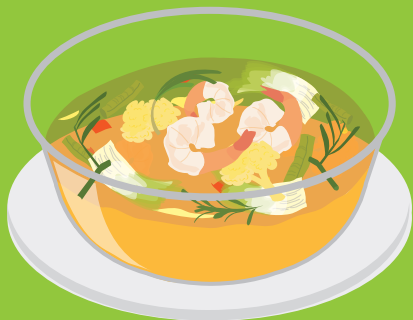
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



แกงส้มผักรวม

1 ถ้วย



120
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

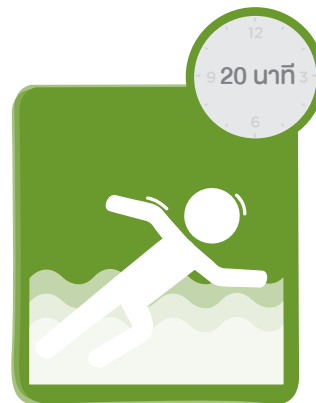
กวาดพื้น

ปานกลาง

ขนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)



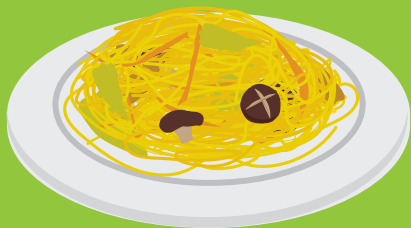
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ผัดหมี่ข้าว

1 จาน



395

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

วนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

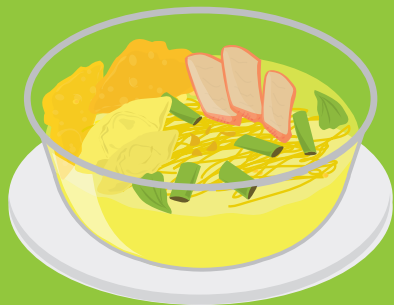
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารหลัก

บะหมี่เกี๊ยว
หมูแดง-น้ำ

1 ชาม



305
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)

3 ชั่วโมง
5 นาที



1 ชั่วโมง
20 นาที



9 45 นาที



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวต้ม ทรงเครื่อง

1 ถ้วย



325
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เต้น

หนัก

เล่นฟุตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

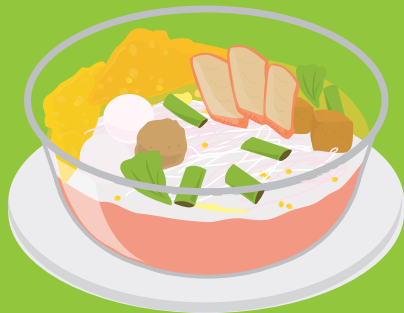
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารหลัก

เส้นหมี่
เย็นตาโฟ

1 ซาม



290
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

ปั่นจักรยาน



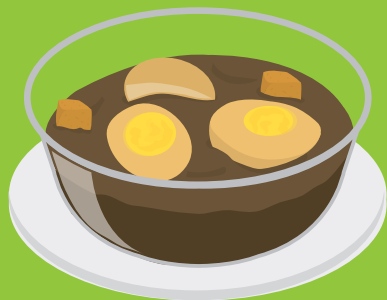
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ไข่พะโล้

1 ฟอง



210
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

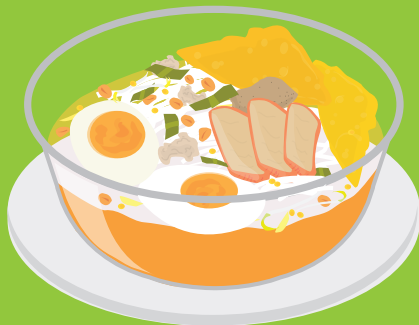
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารหลัก

ก๋วยเตี๋ยว
เส้นเล็กต้มยำ

1 ซาม



335
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

เต้นแอโรบิค



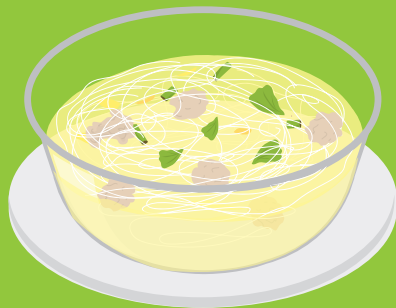
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



แกงจืดวุ้นเส้น

1 ถ้วย



85
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



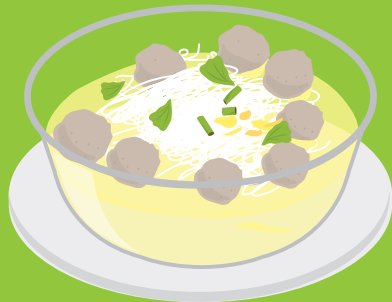
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ ลูกชิ้นเนื้อ

1 ซาม



258
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารหลัก

ก๋วยเตี๋ยวเรือ หมูน้ำตก

1 ซาม



180
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวต้ม
(ข้าวขาว)

1 ถ้วย



120
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งกัน)



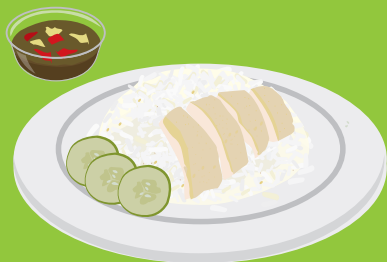
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวมันไก่

1 จาน



596

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

วนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

เต้นแอโรบิค



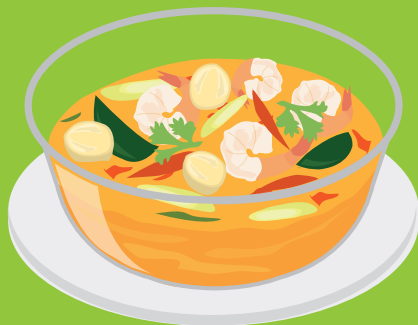
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ต้มยำกุ้ง

1 ถ้วย



65
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

เต้นแอโรบิค



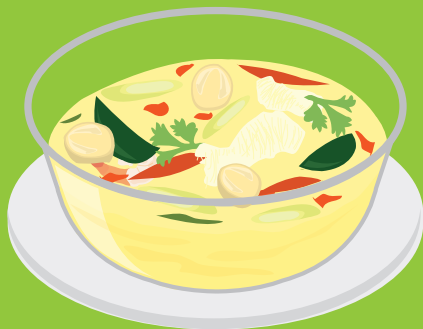
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ต้มข่าไก่

1 ถ้วย



210

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



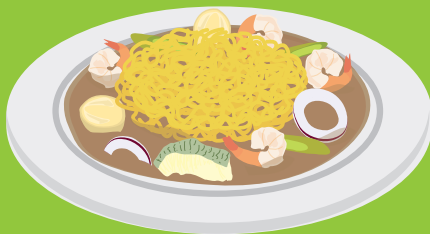
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ราดหน้า
บะหมี่กรอบ

รวมมิตร
1 จาน



690
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งกัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวสวย

1 จาน (2 ถ้วย)



160

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

แบดมินตัน
(แข่งขัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

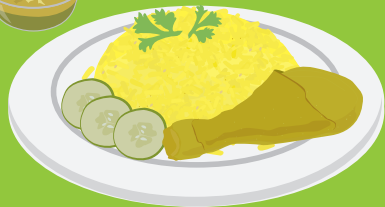
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



อาหารหลัก

ข้าวหมกไก่

1 จาน



540

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวไข่เจียว
1 จาน



445
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

วนย้ายของ
น้ำหนักเบา

หนัก

เล่นวอลเลย์บอล

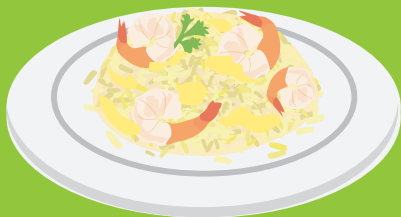


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่
1 จาน



595
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

เล่นบาสเกตบอล



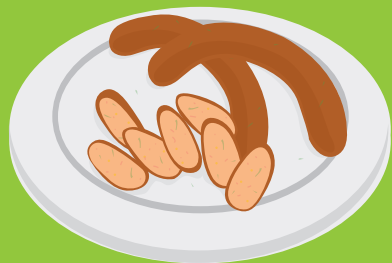
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ໄສ້ອ້ວ

4 ຂັ້ນ (1 ຈັດ)



240
ກິໂລແຄລໍຣີ

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

เล่นบาสเกตบอล



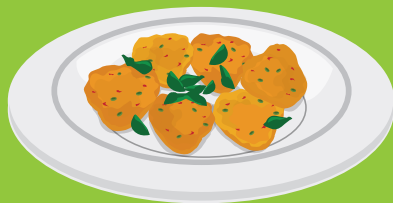
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ทอดมัน
ปลากระชาย

1 ชิ้น



37
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

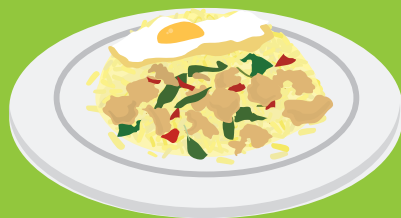
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวผัด

กะเพราไก่ไข่ดาว

1 จาน



630

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

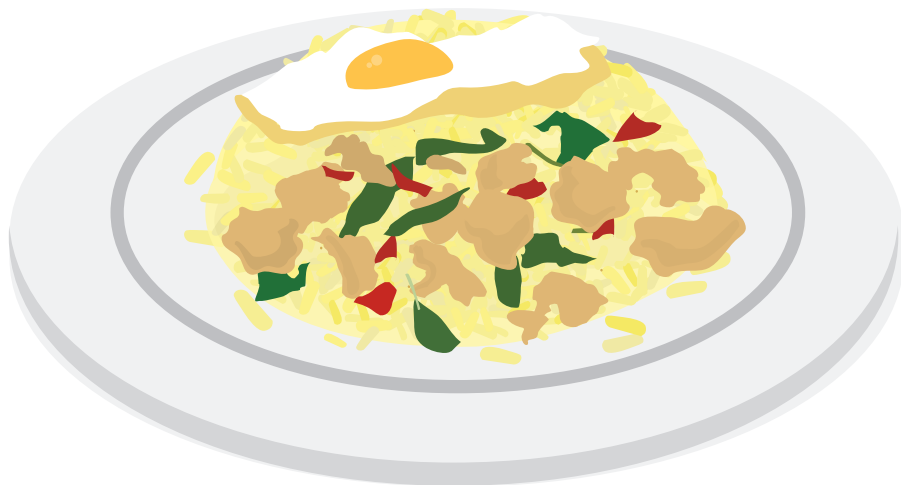
หนัก

ปั่นจักรยาน



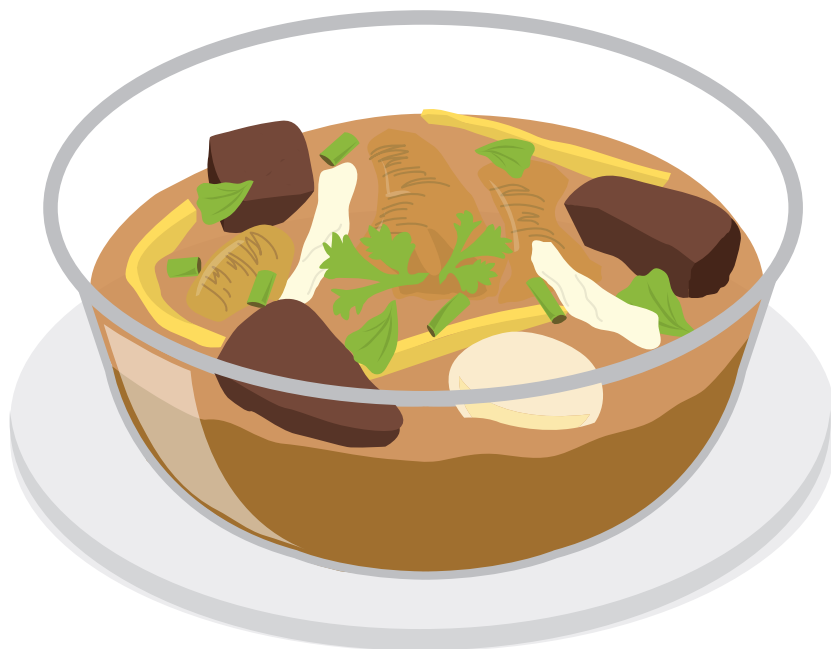
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวผัด กะเพราไก่ ไข่ดาว

1 จาน



No.1

กระเพาะปลา

1 ซาม



กระเพาะปลา

1 ซาม



150
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

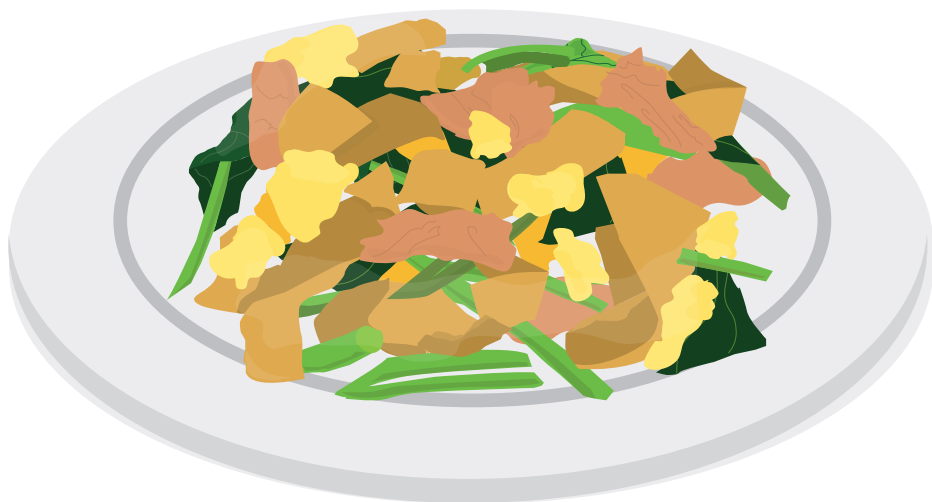
หนัก

เล่นวอลเลย์บอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.5

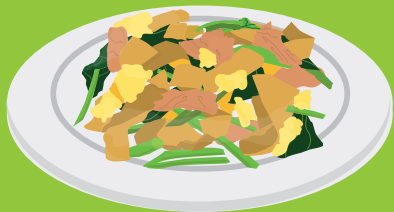
เส้นใหญ่ ผัดซอว์ใส่ไข่

1 จาน



เส้นใหญ่
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่

1 จาน



520
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

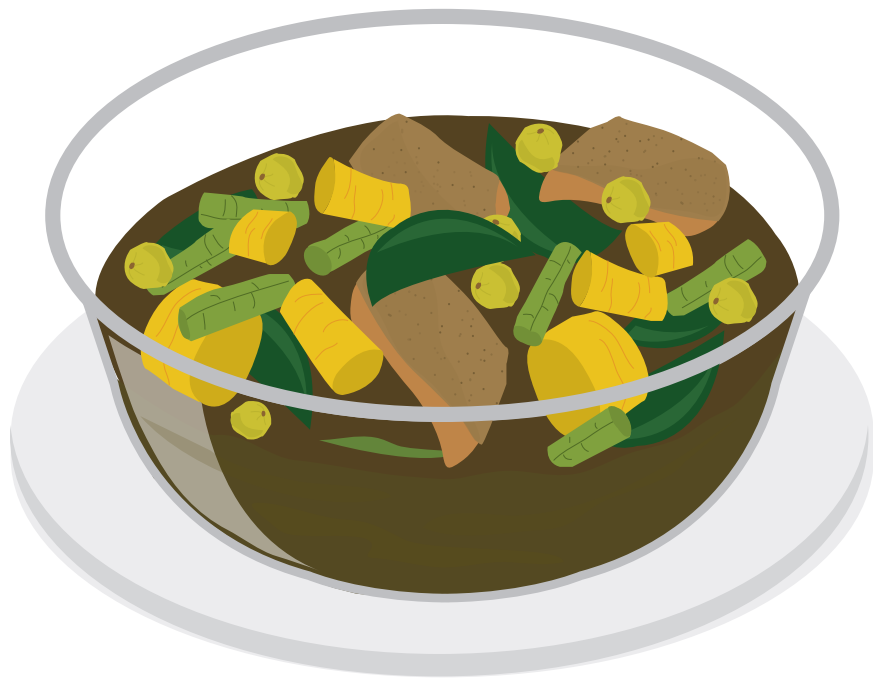
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.7

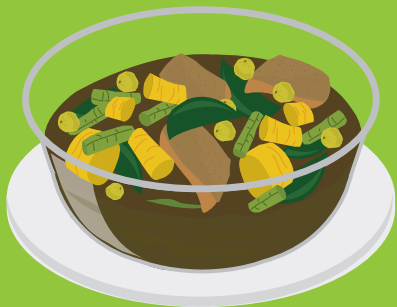
แกงโตปลา

1 ถ้วย



แกงไตปลา

1 ถ้วย



50
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

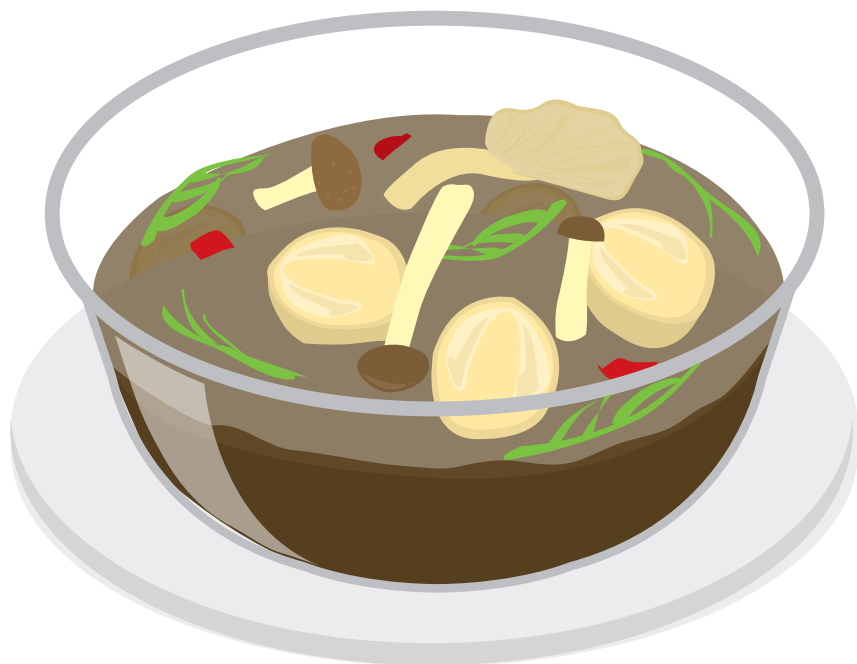
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



แกงเห็ด

1 ถ้วย



แกงเห็ด

1 ถ้วย



105
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

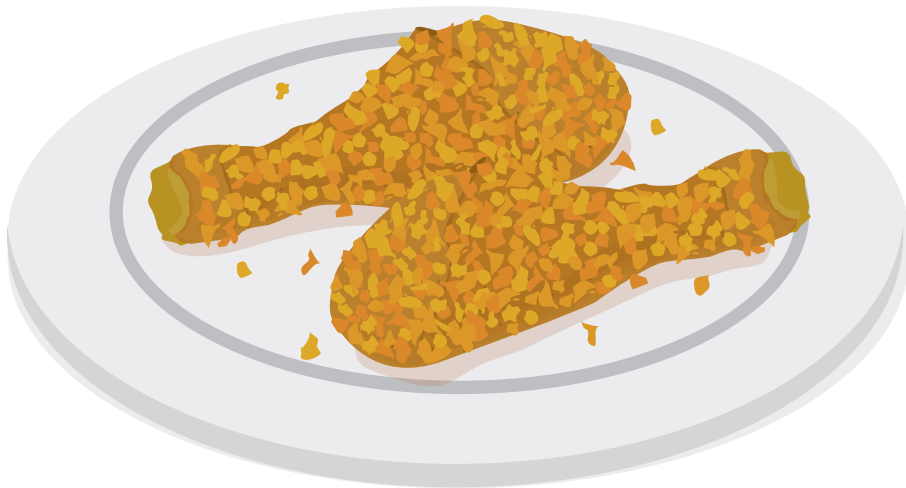
หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



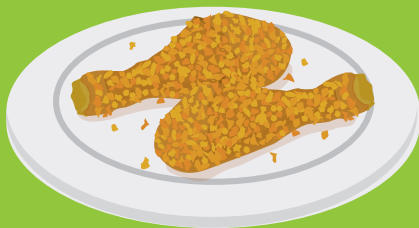
ไก่ทอด

1 น่อง



ไก่ทอด

1 น่อง



345

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

เต้น

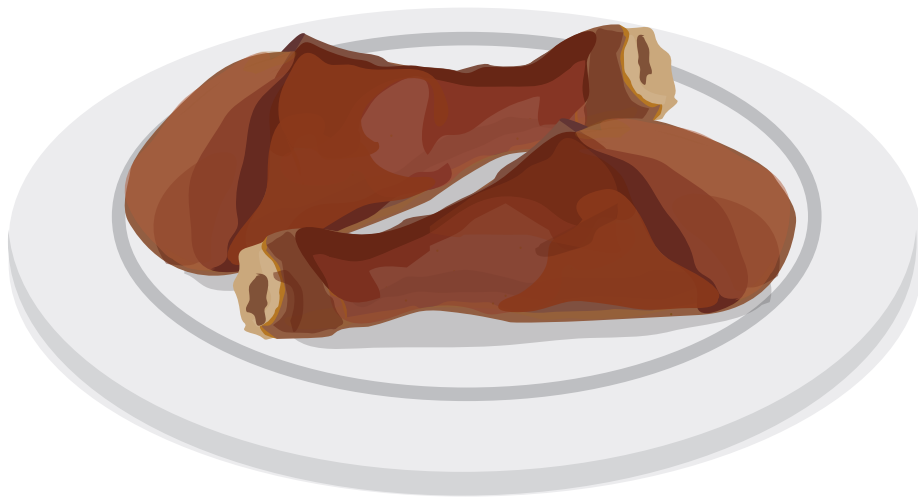
หนัก

ปั่นจักรยาน



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



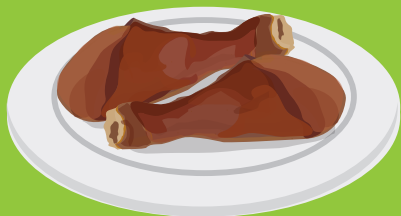
ไต่ย่าง

1 น่อง



ไก่ย่าง

1 น่อง



165

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

หนัก

เล่นฟุตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.12

ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่

1 จาน



ขนมจีน
แกงเขียวหวานไก่
1 จาน



594
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

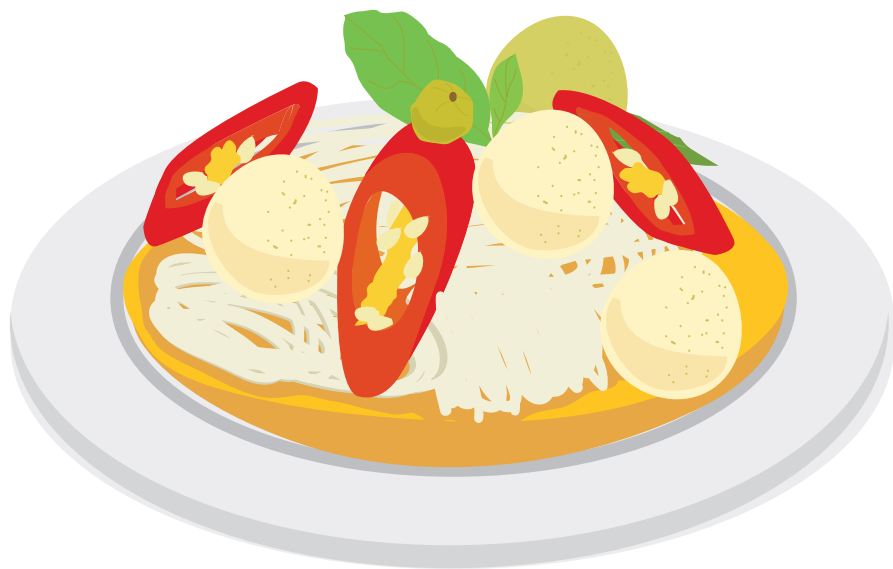
หนัก

เล่นบาสเกตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



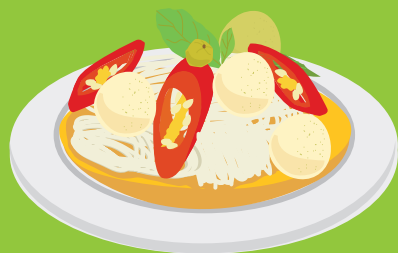
ขนมจีน น้ำยากะทิ

1 จาน



ขนมจีน น้ำยากะทิ

1 จาน



375
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

จัดห้อง

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าว แกงกะหรี่ไก่

1 จาน



389
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของน้ำหนักเบา

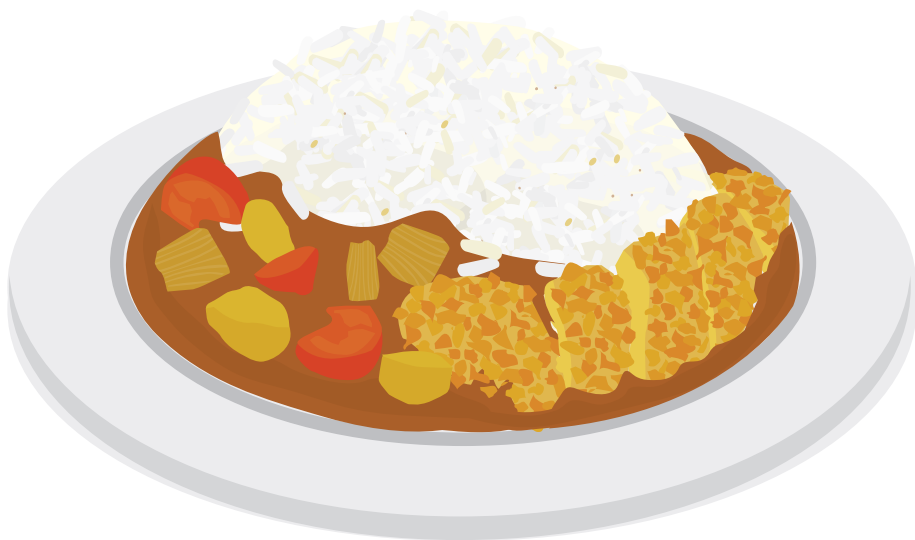
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.14

ข้าว แกงกะหรี่ไก่

1 จาน



No.15

ข้าว แกงเผ็ดไก่

1 จาน



ข้าว แกงเผ็ดไก่

1 จาน



485
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

ปั่นจักรยาน



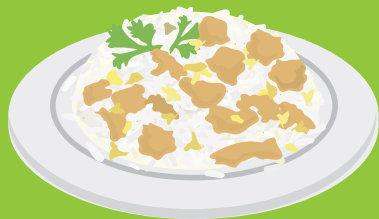
(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวไก่ทอด กระเทียม

1 จาน



525
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

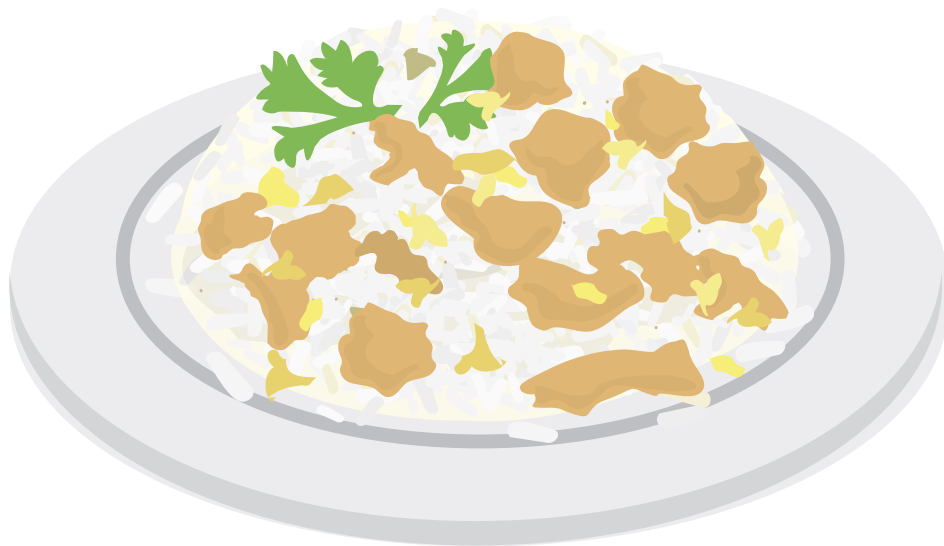
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

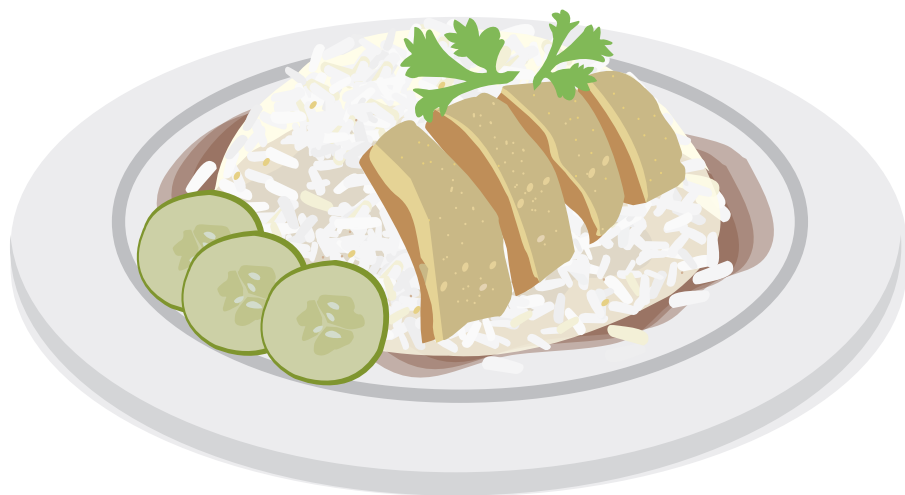
ระยะเวลาที่ระบุ จำนวนจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.16

ข้าวไก่ทอด กระเทียม

1 จาน



ข้าวไก่อบ

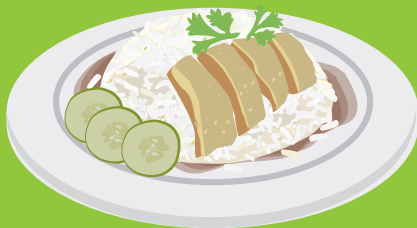
1 จาน



อาหารหลัก

ข้าวไก่อบ

1 จาน



490

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

เดินเล่น วิ่งเล่น
กับสัตว์เลี้ยง

หนัก

เต้นแอโรบิค

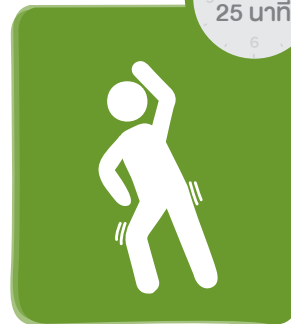
5 ชั่วโมง
30 นาที



2 ชั่วโมง
30 นาที

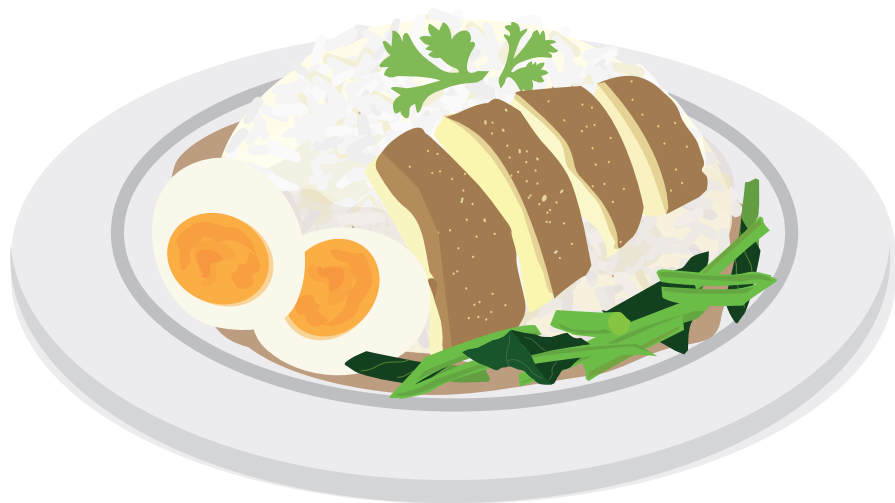


1 ชั่วโมง
25 นาที



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.18

ข้าวหมู

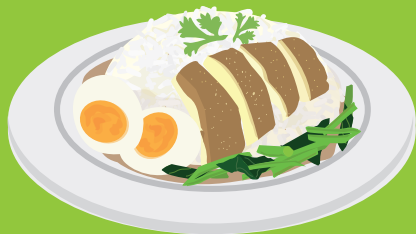
1 จาน



อาหารหลัก

ข้าวขาหมู

1 จาน



690
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

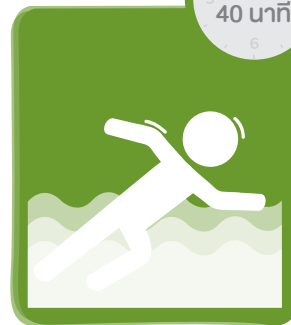
ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ขนย้ายของน้ำหนักเบา

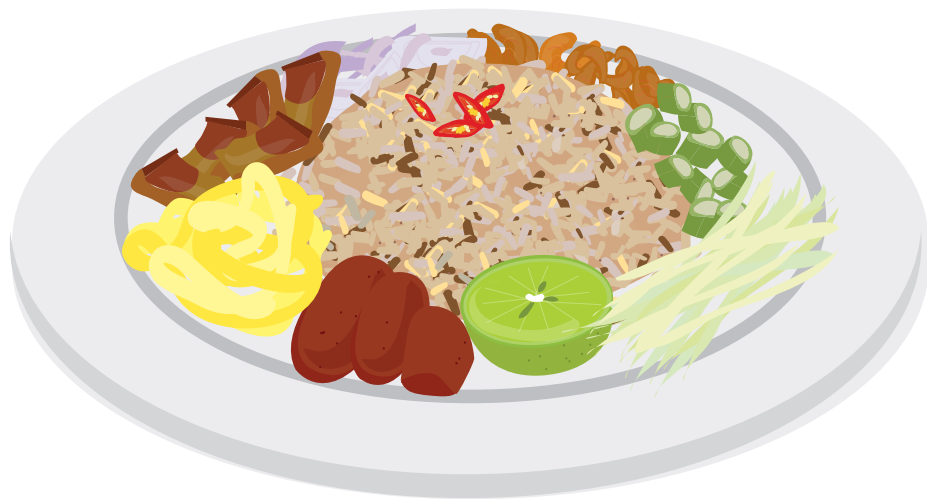
หนัก

ว่ายน้ำ
(ทั่วไป)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



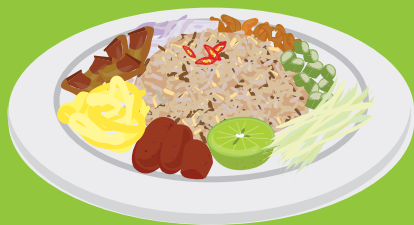
ข้าวคลุกกะปิ

1 จาน



ข้าวคลุกกะปิ

1 จาน



410

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

นั่งประดิษฐ์
ของเล่น ของใช้ งานฝีมือ

ปานกลาง

จัดห้อง

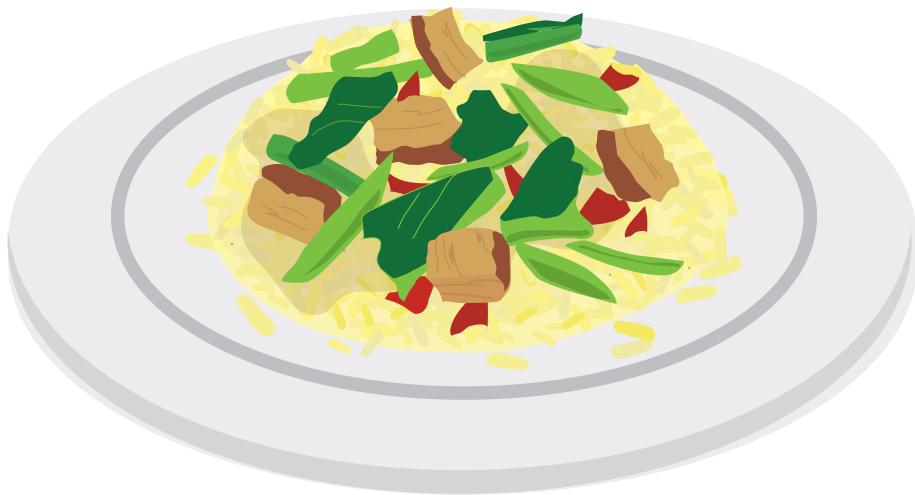
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.25

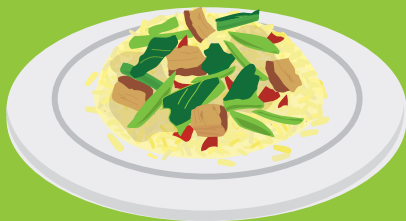
ข้าวผัดคะน้า หมูกรอบ

1 จาน



ข้าวผัดคะน้า
หมูกรอบ

1 จาน



670
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ช้อปปิ้งนอกบ้าน

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวยำ ผักชีไต้

1 จาน



ข้าวย่ำ
ปักษ์ใต้

1 จาน



248
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

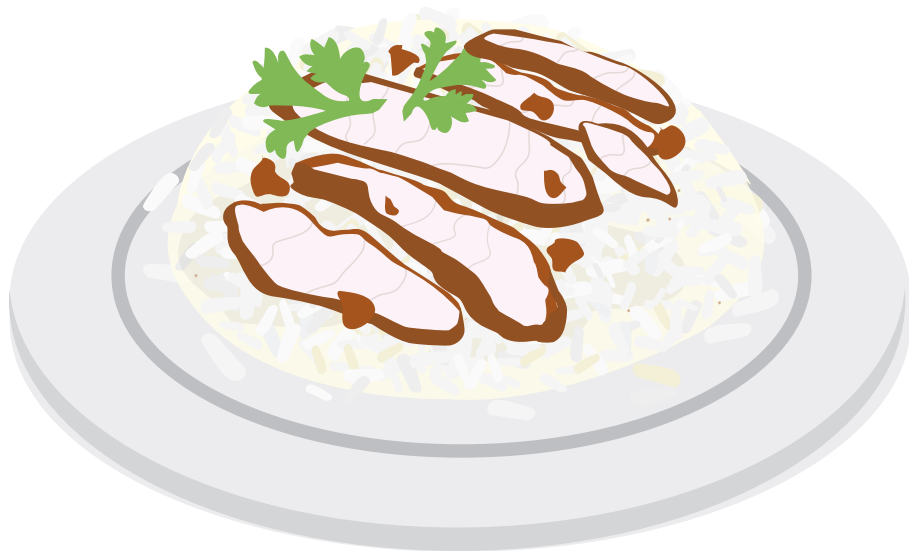
หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ จำนวนจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวหมูทอด

1 จาน



ข้าวหมูทอด

1 จาน



416

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ซื้อของนอกบ้าน

ปานกลาง

ปลูกต้นไม้

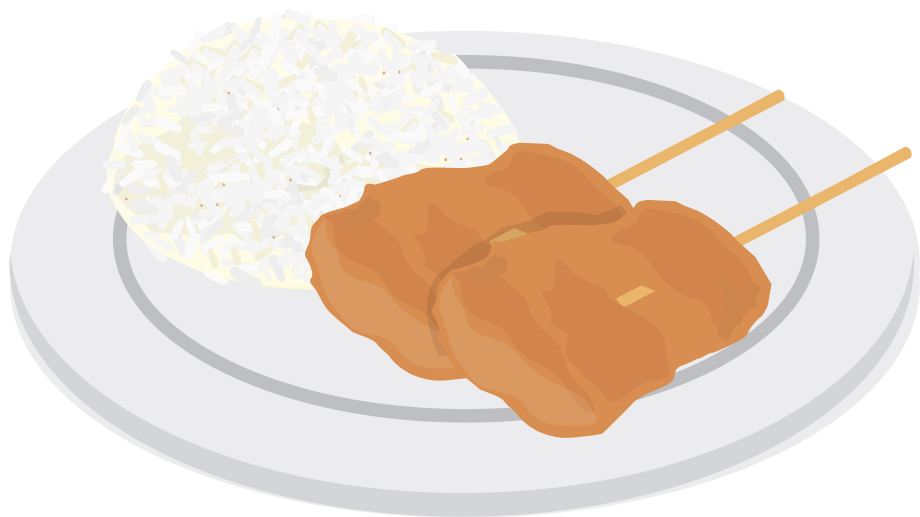
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวเหนียว หมูปิ้ง

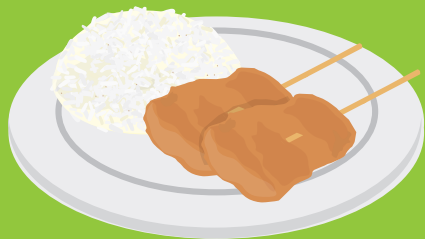
1 กัฟพี, 1 ไม้



อาหารหลัก

ข้าวเหนียว หมูปิ้ง

1 ถ้วย, 1 ไม้



285
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ลุกเดินภายในบ้าน

ปานกลาง

จัดห้อง

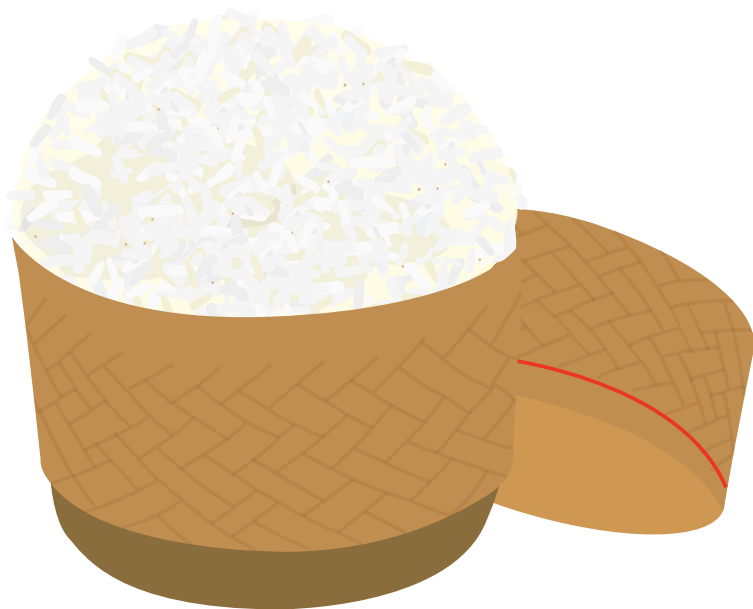
หนัก

เล่นฟุตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ข้าวเหนียวนึ่ง

1 ถ้วย



ข้าวเหนียวหนึ่ง
1 ถ้วย



160
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

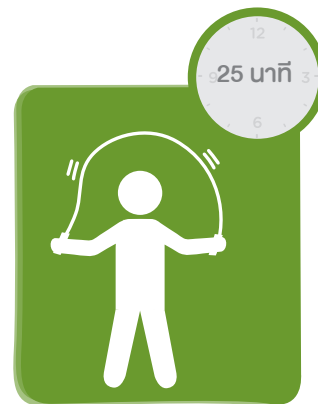
รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ต้มจับฉ่าย

1 ถ้วย



อาหารหลัก

ต้มจับฉ่าย

1 ถ้วย



15

กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ให้อาหารสัตว์เลี้ยงในบ้าน

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

กระโดดเชือก
(ช้า)

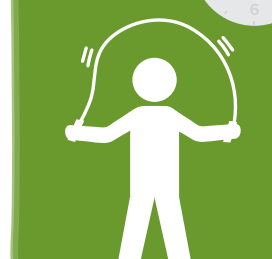
10 นาที



5 นาที

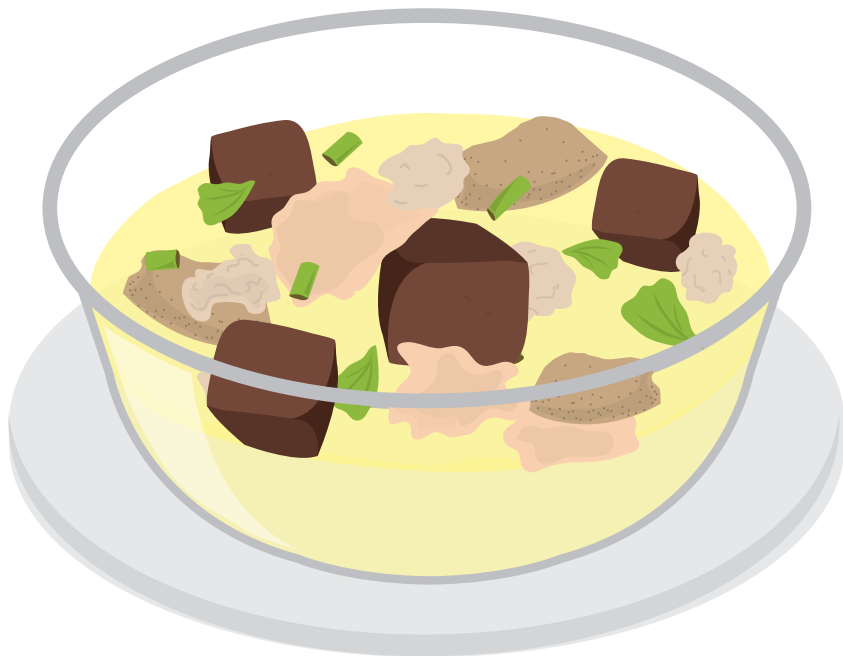


5 นาที



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.37

ต้มเลือดหมู

1 ถ้วย



ต้มเลือดหมู

1 ถ้วย



120
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ขัดห้องน้ำ

ปานกลาง

ซักผ้าด้วยมือ

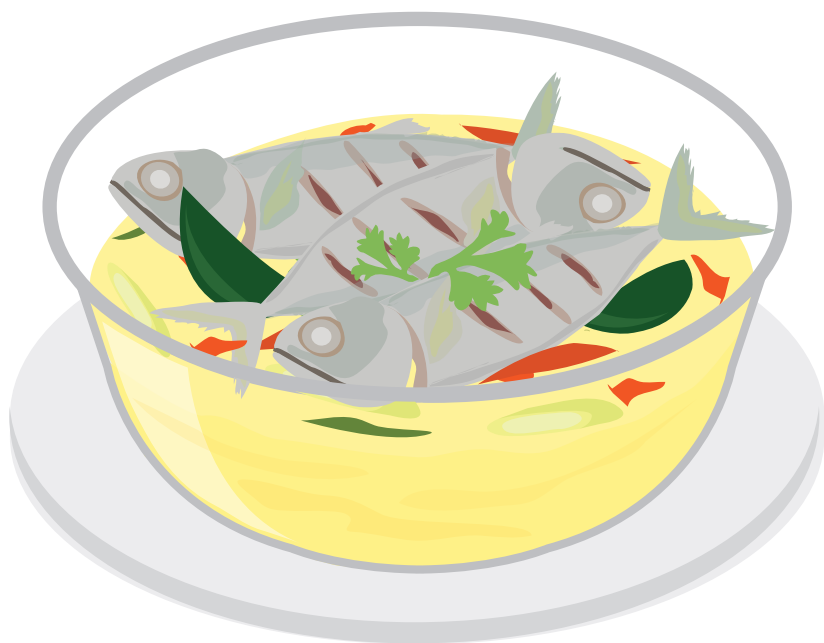
หนัก

แบตมินตัน
(แข่งกัน)



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



ต้มส้ม ปลา

1 ถ้วย



ต้มส้ม
ปลาทุ

1 ถ้วย



130
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

กวาดพื้น

ปานกลาง

เต้น

หนัก

ปั่นจักรยาน

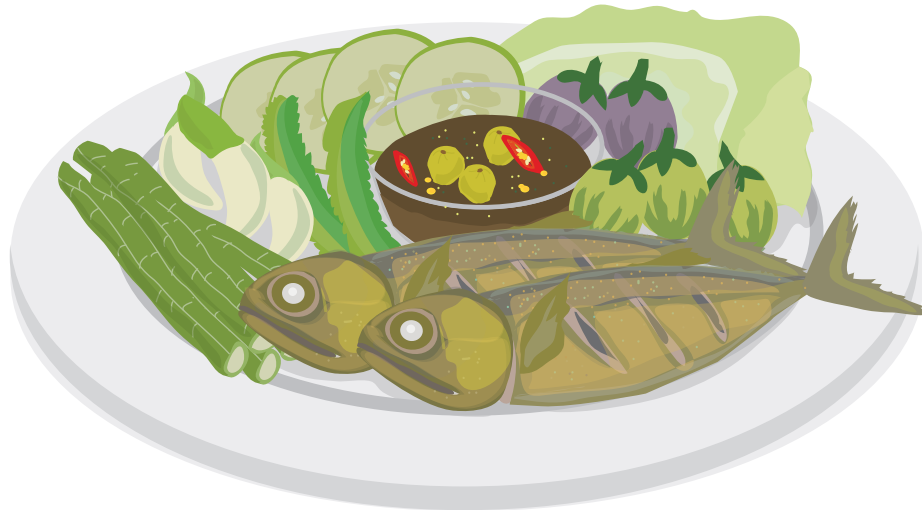


(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.41



น้ำพริกกะปิ ปลาทุทอด และผักสด

3 ช้อนโต๊ะ, 1 ตัวกลาง



อาหารหลัก

น้ำพริกกะปิ
ปลาทุทอด
และผักสด

3 ช้อนโต๊ะ, 1 ตัวกลาง



364
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ยืนดูบ้าน

ปานกลาง

ถีบเรือปั่น
(ที่สวนสาธารณะ)

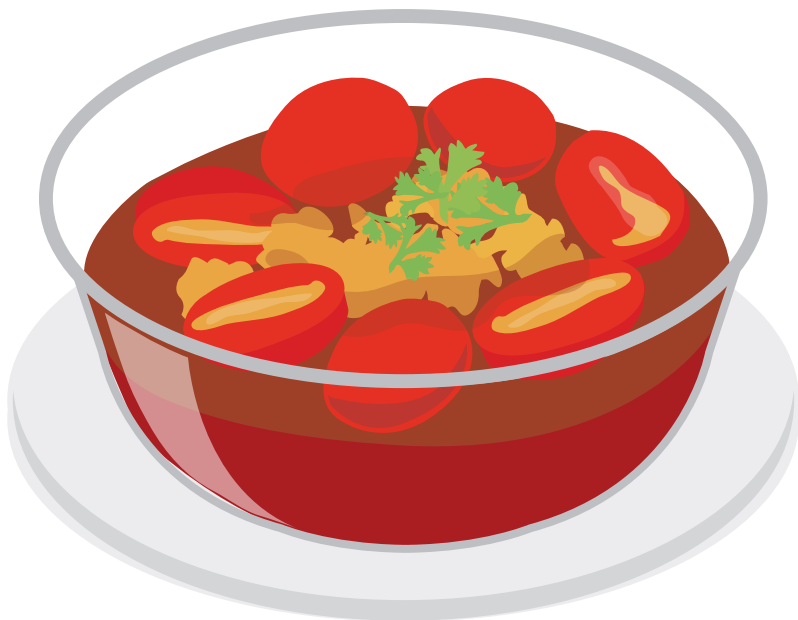
หนัก

ซ้อมมวย



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



น้ำพริกอ่อน

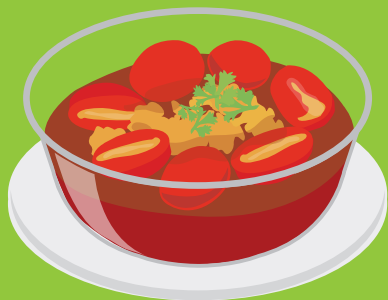
3 ช้อนโต๊ะ



อาหารหลัก

น้ำพริกอ่อง

3 ซ้อนโต๊ะ



240
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

รดน้ำต้นไม้

ปานกลาง

เดินออกกำลังกายทางราบ
(5.6 - 6.4 กม./ชม.)

หนัก

เล่นบาสเกตบอล



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

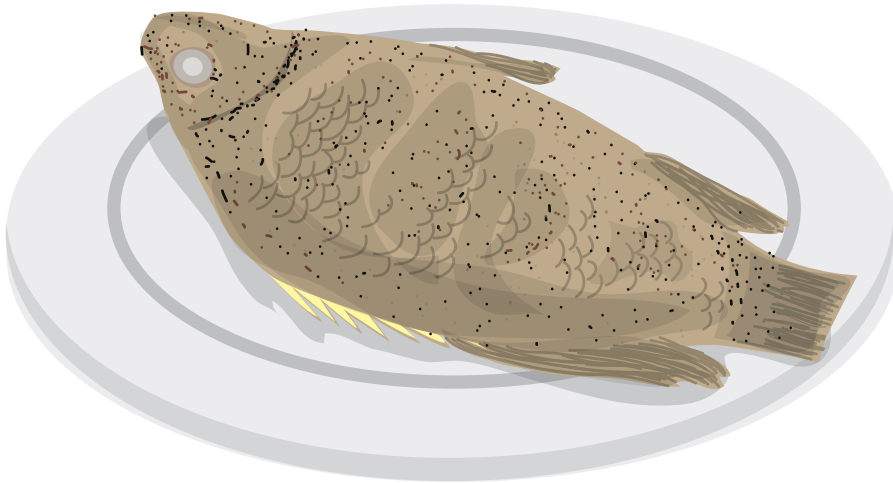
ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล



No.45

ปลานิลเผา (เผาเกลือ)

1 ตัว

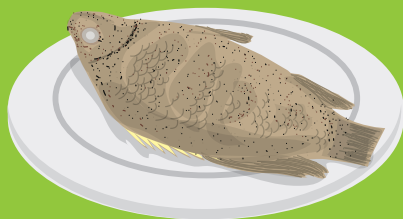




อาหารหลัก

ปลานิลเผา (เผาเกลือ)

1 ตัว



156
กิโลแคลอรี

กิจกรรมเผาผลาญพลังงาน

เบา

ขัดห้องน้ำ

ปานกลาง

เดินขึ้นบันได

หนัก

เต้นแอโรบิค



(เลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง)

ระยะเวลาที่ระบุ คำนวณจากการเผาผลาญของผู้มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม
ซึ่งระยะเวลาที่แท้จริงขึ้นอยู่กับน้ำหนักของแต่ละบุคคล