

BMI Chart

WEIGHT lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
HEIGHT in/cm	Underweight	Healthy					Overweight					Obese					Extremely obese							
5'0" - 152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1" - 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
5'2" - 157.4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
5'3" - 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
5'4" - 162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
5'5" - 165.1	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
5'6" - 167.6	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
5'7" - 170.1	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
5'8" - 172.7	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
5'9" - 175.2	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
5'10" - 177.8	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
5'11" - 180.3	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
6'0" - 182.8	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
6'1" - 185.4	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
6'2" - 187.9	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
6'3" - 190.5	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
6'4" - 193.0	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		



mydoctor

Bridging Myanmar to Healthier Society

ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



နန်းကြီးသုပ်
700 cal



ဆီချက်ငါက်သွဲ
400 cal



ပုန့်ဟင်းခါးအလွတ်
300 cal



ငါက်သွဲဖြုတ်
250 cal



ရခိုင်ပုန့်အလွတ်
120 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ငှက်ငပျာသီးတစ်လုံး
107 cal



ပန်းသီးတစ်လုံး
95 cal



နူးရင်းသီးတစ်ရွာ
70 cal



လိငှော်သီးတစ်လုံး
65 cal



သရက်သီးတစ်လုံး
40 cal



အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ရွှားနို့တစ်ခွက်
168 cal



ထောပတ်တစ်စွန်း
76 cal



ဘရမ်းချဉ်သီးတစ်လုံး
9 cal



စတော်ဘယ်ရီသီးတစ်လုံး
3 cal



ဓပျစ်သီးတစ်လုံး
3 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ထောပတ်သီးတစ်လုံး
150 cal



ဂရိတ်ပရူးသီးတစ်လုံး
100 cal



နှာနုတ်သီးတစ်စိတ်
50 cal



ပရိုသီးတစ်စိတ်
50 cal



သားပွေးသီးတစ်လုံး
50 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ဆီသားဟင်း
435 cal



ဝက်သားဟင်း
400 cal



ပုစွန်ဟင်း
240 cal



ငါးဟင်း
240 cal



ဆုတ်ငြု
150 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



နီးနပ်တစ်ခု
250 cal



Sandwich တစ်ခု
200 cal



ငပေါင်ပုန့်ငထာပတ်သုပ်
130 cal



ငကပ်ပြန့်ငကြံတစ်ခု
100 cal



ငကပ်ပြန့်စိမ်းတစ်ခု
50 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ဘိန်းပုန့်
230 cal



ဘယာငကြံတစ်ခု
169 cal



စပူဘာတစ်ခု
60 cal



ပုန့်လင်စယား
28 cal



ဘာလူးငကြံတစ်ခု
18 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ရင်းချပ်
500 cal



ငါးပယ်ချပ်
190 cal



ခရမ်းချဉ်သီးချပ်
160 cal



ကန်စွန်းစုတ်ငြုတ်
130 cal



ကြက်ဥတုတ်
110 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



တရုတ်တပင်းငြုတ်
450 cal



တပင်းငါးပါး
500 cal



ပဲတပင်းသီးသီး
450 cal



ကြက်သားဒဲပေါက်
700 cal



ငါးကပ်စွပ်
500 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



ငြုးဆိုး တစ်ပွဲ
1500 cal



ရှမ်းငါးကံဆွဲ
700 cal



ပဲပြုတ်ထမင်းကြော်
500 cal



ကြာဇံသုပ်
300 cal



ထမင်းဖြူ
200 cal

အစားအစာများနှင့် ကယ်လိုရီပါဝင်မှု



အာဂါတစ်လုံး
500 cal



ငြုးငှက်ပျဉ်
350 cal



ပေါက်စံတစ်လုံး
250 cal



အာလူးပြုတ်တစ်လုံး
110 cal



ဘူးသီးကြော်တစ်ခု
50 cal

အစားအစာများနှင့် တယ်လိုရီပါဝင်မှု



ပဲပလာတတ်ချပ်
370 cal



အီကြာငကွေးတစ်ချောင်း
310 cal



နံပြေးတစ်ချပ်
120 cal



လက်ပက်ရည်
110 cal



ငကပ်ဖီ
90 cal

အစားအစာများနှင့် တယ်လိုရီပါဝင်မှု



ချိတ်သားဟင်း
325 cal



ကြက်ငကြွတ်စပ်တုံး
300 cal



ကြက်သားဟင်း
300 cal



တို့တူးချပ်
220 cal



မုန့်ဝတ်ချပ်
120 cal

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 ဂျင်းသုပ် ၁ပွဲ	၅၁၂
 ခရမ်းချဉ်သီးသုပ် ၁ပွဲ	၁၁၇
 ငါးဖယ်သုပ် ၁ပွဲ	၁၃၀
 ငါးကြင်းကြော်	၁၁၆
 ငါးလေးဟင်း	၁၈၀
 ဆဲဥဟင်း	၁၂၅
 ပုစွန်ဟင်း	၉၈
 ဝက်သားဟင်း	၂၀၂
 ကြက်သားဟင်း	၂၁၆

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 ခရမ်းသီး ပုစွန်မမြောက်နှပ်	၁၅၆
 ငှက်ပျောသီး (သီးမွှေး)	၁၄၀
 စပွစ်သီး	၈၃
 နှာနတ်သီး ဝပန်းကန်လုံး	၇၅
 ဖရုံသီး ဝပန်းကန်လုံး	၃၈
 သရက်သီးမှည့် ဝပန်းကန်လုံး	၁၂၈
 သခင်္ဂာသီး ဝပန်းကန်လုံး	၆၃
 ကွၼ်းကောသီး ဝပန်းကန်လုံး	၄၀
 လက်ဖက်သုပ် ဝပွဲ	၄၆၇
 လက်ဖက်သုပ် ဝစွန်း	၇၈

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 သာကုမုန့်ဖက်ထုတ်	၁၂၁
 အာလူးကြော် ၂၀၄	၁၇၇.၅
 ပါးမုန့်ကြော်	၁၄၀
 ကြက်ဥကြော်	၁၂၉
 ကြက်ဥပြုတ်	၈၀
 ခပြောင်းဖူးပြုတ်	၃၅၀
 ဂေါ်ရမီးသီးပြုတ် ၁လုံး	၂၇
 မုံ့ပတီသီး + ပုစွန်ခြောက်ကြော်	၁၃၀
 ကန်စွန်းရွက်ကြော် ၃စွန်း	၄၁၂
 ကြက်သားနှင့် သုးသီးဟင်းချို	၉၅

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 သာကုမုန့်ဖက်ထုတ်	၁၂၁
 အာလူးကြော် ၂၀၄	၁၇၇.၅
 ပါးမုန့်ကြော်	၁၄၀
 ကြက်ဥကြော်	၁၂၉
 ကြက်ဥပြုတ်	၈၀
 ခပြောင်းဖူးပြုတ်	၃၅၀
 ဂေါ်ရမီးသီးပြုတ် ၁လုံး	၂၇
 မုံ့ပတီသီး + ပုစွန်ခြောက်ကြော်	၁၃၀
 ကန်စွန်းရွက်ကြော် ၃စွန်း	၄၁၂
 ကြက်သားနှင့် သုးသီးဟင်းချို	၉၅

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 ထမင်း ဘပန်းကန်လုံး (၆၅၆)	၁၈၇၅
 ထမင်း ဘပန်းကန်ပြား (၉၅၆)	၂၇၅
 ကြက်သားဒဲပေါက် ဘထုပ် (၁၃၅၆)	၇၀၈
 ကြက်သားဒဲပေါက် ဘပန်းကန်ပြား (၉၅၆)	၅၂၅
 ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် ဘထုပ် (၁၄၅၆)	၅၉၄
 ကြက်သားခေါက်ဆွဲကြော် ဘပန်းကန်ပြား (၉၅၆)	၃၉၆
 ပဲမြတ်ထမင်းဆီစင်း (၉၅၆)	၄၃၅
 ပဲမြတ်ထမင်းကြော် (၉၅၆)	၄၂၆
 ထမင်းပေါင်း ဘပွဲ (၁၂၅၆)	၄၇၅
 တို့ဟူးသုပ် ဘပွဲ	၁၉၅

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 စမူတာ ၃၄	၉၁
 ဘူးသီးကြော် ၁၄	၇၀
 ကော်ပြန့်စိမ်း	၇၆
 ကော်ပြန့်ကြော်	၂၀၀
 မေါင်မုန့် ၂ချပ်	၁၅၀
 မေါင်မုန့် ထောပတ်သုပ် ၁ချပ်	၁၁၉
 ကိတ်မုန့် ၁ချပ်	၁၁၈
 ကြက်သားဟမ်ဘာဂါ	၅၈၀
 ဒိုးနတ် ၁၄	၂၁၀.၅
 သို့(စ်)ဆန်းမွှင်(သို့)	၁၃၀

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 နံပြား ဝချပ်	၂၂၆
 စက်သားပေါက်စီ ဝလုံး	၃၄၀
 ပဲယလာတာ ဝချပ်	၃၇၇
 အကြာကွေး	၃၁၄
 အီလမင်း	၁၈၇
 ပဲမြတ်ကောက်ညှင်းပေါင်း	၂၁၇
 မုန့်ကွဲသဲ	၅၆
 ထန်းသီးမုန့်	၁၂၀
 မုန့်လင်မယား	၇၃
 ဘိန်းမုန့်	၂၈၆.၄

အစားအသောက်တွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ %

အစားအသောက်	ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ (Kcal)
 ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဏ်၊ ကိုဟူးအစုံသုပ် ခဲပွဲ	၃၇၃
 နန်းကြီးသုပ် ခဲပွဲ	၇၃၅
 ရှမ်းခေါက်ဆွဲ ခဲပွဲ	၇၄၇
 မုန့်ဟင်းခါး ခဲပွဲ	၂၆၈၅
 အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ခဲပွဲ	၄၆၆
 ရခိုင်မုန့်တီ ခဲပွဲ	၁၂၆.၅
 ကြက်သားဆီချက်ခေါက်ဆွဲ ခဲပွဲ	၄၇၅
 မြေးဖိုး ခဲပွဲ ကြက်သား	၁၅၈၈
 မြေးဖိုး ခဲပွဲ ပန်းကန်လုံး	၅၅၃
 ဘယာကြော် ခဲပွဲ	၁၉၄

အစားအစာ	ကယ်လိုရီ
 ထမင်း	၁၅၅
 အုန်းထမင်း	၃၂၅
 ဒံပေါက်ထမင်း	၁၉၅
 အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ	၂၂၁
 ရှမ်းခေါက်ဆွဲ(ဝက်သား)	၃၅၁
 နံပြား	၂၈၃
 ပလာတာ	၃၅၉
 ဝက်သားပေါက်စီ	၂၅၂
 ကြက်ဥ	၁၃၅
 သကြား	၃၅၁
 ထန်းလျက်	၃၅၉

အစားအသောက်တိုင်း၏ အလေးချိန်ပမာဏကို ၁၀၀ ဂရမ် (၆ ကျပ် တစ်မတ်သား) တွင် အခြေခံသည်။

95 cal



107 cal



3 cal



150 cal



40 cal



36 cal



100 cal



Beauty Trend Myanmar

65 cal



50 cal



3 cal



9 cal



60 cal



86 cal



Beauty Trend Myanmar

Beauty Trend Myanmar

ဟင်းတစ်ပွဲတွင် ပါဝင်သော ကယ်လိုရီ

ဆိတ်သားဟင်း
325 cal



အမဲသားဟင်း
434 cal



ကြက်သားဟင်း
300 cal



ပုစွန်ဟင်း
240 cal



ငါးဟင်း
240 cal



Beauty Trend Myanmar

အသီးရွက်ကြော်
147 cal



ဘာကာ
500 cal



ဝက်သားဟင်း
400 cal



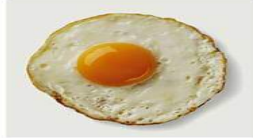
ကြက်ကြော်
300 cal



ထမင်းကြော်
350 cal



ကြက်ဥကြော်တစ်လုံး
100 ကယ်လိုရီ



ထမင်းဖြူတစ်ပွဲ
200 ကယ်လိုရီ



အာလူးပြုတ်တစ်လုံး
110 ကယ်လိုရီ



ကြက်သားဟင်းတစ်ပွဲ
300 ကယ်လိုရီ



Photos
= Grad

Beauty Trend Myanmar