|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **จำนวน** | **รายการอาร** | **พลังงาน** |
| 4 | กล้วยไข่ 1 ลูก | 40 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กล้วยคลุกมะพร้าว 1 ถ้วย | 100 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กล้วยฉาบ 1 ชิ้น | 29 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กล้วยตาก 1 ผล | 30 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กล้วยทอด 1 ชิ้น | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | กล้วยน้ำว้า 1 ลูก | 36 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กล้วยบวชชี | 152 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | กล้วยเล็บมือนาง 1 ผล | 30 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | กล้วยหอม 1 ลูก | 77 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กะละแม 1 ห่อเล็ก | 65 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | กะหรี่พัฟ 1 ตัว | 157 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | แก้วมังกร 1 ลูก | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมกรวย 1 กรวย | 63 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมกล้วย 1 ห่อ | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมกลีบลำดวน 1 ชิ้น | 23 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมกุ้ยช่าย 1 ชิ้น | 53 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเกลียว 1 ตัว | 25 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมขี้หนู 1 ถ้วย | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเข่ง 1 กระทง | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมครก 1 คู่ | 92 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมตาล 1 กระทง | 58 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมถั่วแปป 1 ชิ้น | 14 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเทียน 1 ห่อ | 103 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมบ้าบิ่น 1 ชิ้น | 130 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเบื้องไทยไส้เค็ม 1 แผ่น | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเบื้องไทยไส้หวาน 1 แผ่น | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเปียกปูน 1 จานเล็ก | 195 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมผิง 1 ก้อนเล็ก | 5 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมฝักบัว 1 ชิ้น | 70 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมเล็บมือนาง 1 จานเล็ก | 275 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมหน้านวล 1 ชิ้น | 22 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมหัวผักกาดผัด 1 จาน | 560 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ขนมหัวผักกาดผัดใส่ไข่ 1 จาน | 630 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวต้มมัด 1 มัด | 285 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวตังหน้าตั้ง 1 แผ่น | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวตังหมูหยอง 1 แผ่น | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวแตนราดน้ำตาล 1 แผ่น | 150 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวโพดต้ม 1 ฝัก | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเม่าทอด 1 ชิ้น | 209 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเหนียวมูลกะทิ 1 จานเล็ก | 197 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเหนียวหน้าสังขยา 1 จานเล็ก | 223 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวอบเผือก 1 จาน | 385 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ไข่หงส์ 1 ใบ | 58 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ครองแครงกรอบเค็ม 1 ตัว | 19 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ครัวซอง 1 ชิ้น | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | แคนตาลูป 1 ชิ้น | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | เงาะ 1 ลูก | 12 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เฉาก๊วย 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ชมพู่ 1 ผล | 16 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | เชอรี่ 1 ผล | 15 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ซาลาเปาทอด 1 ลูก | 157 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ซาลาเปาไส้หมู ซาลาเปาไส้หมู | 202 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ซาหริ่ม 1 ชุด | 217 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เต้าส่วน 1 ถ้วย | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เต้าหู้ทอด 1 ชิ้น | 57 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เต้าหู้นมสด 1 ถ้วย | 150 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เต้าฮวยน้ำขิง 1 ถ้วย | 130 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | แตงไทย 1 ชิ้น | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | แตงโม 1 กิโลกรัม | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ตะโก้แห้ว 1 กระทง | 78 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ถั่วทอด 1 แพ | 82 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ถั่วลิสงทอด 1 ช้อนโต๊ะ | 62 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ทองม้วน 1 อัน | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ทับทิมกรอบ 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ทุเรียน 1 เม็ด | 59 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ทุเรียนทอดกรอบ 1 ชิ้น | 9 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | น้อยหน่า 1 ลูก | 61 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะจ่าง 1 ลูก | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | บัวลอย 1 ถ้วยเล็ก | 223 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | บัวลอยเผือก 1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ปาท่องโก๋ 1 ตัว | 124 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เผือกทอด 1 ชิ้น | 99 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ฝรั่ง 1 ผล | 174 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ฝอยทอง 1 แพ | 146 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | พุทรา 1 ลูก | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะกอกฝรั่ง 1 ผล | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | มะขามหวาน 1 ผล | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะปรางสุก 1 ผล | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะเฟือง 1 ผล | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะไฟ 1 ผล | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะม่วงเขียวเสวย 1 ผล | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะม่วงดิบ 1 ลูก | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะม่วงน้ำดอกไม้ 1 ชิ้น | 15 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะม่วงสุก 1 ลูก | 98 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะม่วงอกร่องสุก 1 ชิ้น | 15 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะยม 1 เม็ด | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มะละกอ 1 ชิ้น | 8 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | มังคุด 1 ผล | 13 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | มันแกงบวช 1 ถ้วยเล็ก | 184 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | มันทอด 1 ชิ้น | 124 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | มั่นฝรั่งทอด (เฟร้นฟราย) 1 ชิ้น | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เม็ดขนุน (ขนมไทย) 1 เม็ด | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด 1 ชิ้น | 28 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ระกำ 1 ผล | 8 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | โรตี ใส่นมข้นและน้ำตาล 1 ชิ้น | 192 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โรตีแกงเนื้อ,หมู 1 ชุด | 675 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลองกอง 1 ลูก | 6 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ลอดช่องน้ำกะทิ 1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ลอดช่องสิงคโปร์ 1 ถ้วย | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ละมุด 1 ผล | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลางสาด 1 ผล | 6 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลำไย 1 เม็ด | 8 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ลำไยแห้ง 1 เม็ด | 9 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลิ้นจี่ 1 ลูก | 17 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ลูกเกด 1 เม็ด | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ลูกชุบ 1 ชิ้น | 57 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลูกตาลอ่อน 1 ผล | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ลูกพลับ 1 ผล | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กระเพาะปลา 1 ชาม | 150 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กระเพาะปลาตุ๋นน้ำแดง 1 ชาม | 225 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยจั๊บ 1 ชาม | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยจั๊บญวณ 1 ชาม | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวแขก 1 ชาม | 380 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ 1 จาน | 435 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวต้มยำกุ้ง 1 ถ้วย | 320 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเรียง 1 ถ้วย | 370 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ 1 จาน | 370 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวผัดกะเพราไก่ 1 จาน | 440 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่ 1 จาน | 577 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าปลากระพง 1 จาน | 435 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตก 1 ชาม | 180 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเรือน้ำตกแห้ง 1 ชาม | 225 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาน้ำ 1 ชาม | 375 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลาแห้ง 1 ชาม | 420 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กต้มยำหมู 1 ชาม | 335 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูแห้ง 1 ชาม | 330 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำลูกชิ้นเนื้อวัว 1 จาน | 226 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ลูกชิ้นเนื้อ 1 ชาม | 258 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ 1 จาน | 520 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าไก่ 1 จาน | 397 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู 1 จาน | 397 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ก๋วยเตี๋ยวหลอด 1 ชิ้น | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งแช่น้ำปลา 1 ตัว | 14 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย 1 ตัวกลาง | 86 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งนางนึ่งนมสด 1 ถ้วย | 185 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งนึ่งกระเทียม 1 จาน | 124 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งผัดพริกอ่อน 1 จาน | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งฝอยชุบแป้งทอด 1 แพ | 308 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้งอบวุ้นเส้น 1 จาน | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุนเชียงทอด 1 ชิ้นเล็ก | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | กุ้ยช่ายทอด 1 ชิ้น | 114 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกาเหลาราดหน้า 1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกาเหลาลูกชิ้นน้ำ 1 ชาม | 225 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกี๊ยวกรอบราดหน้ากุ้ง 1 จาน | 635 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกี๊ยวซ่า 1 ชิ้น | 63 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกี๊ยวน้ำกุ้ง 1 ชาม | 275 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เกี๊ยวปลาน้ำ 1 ถ้วย | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงกะหรี่ไก่ 1 ถ้วย | 450 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงกะหรี่หมู 1 ถ้วย | 325 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงขี้เหล็ก 1 ถ้วย | 195 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงขี้เหล็กหมูย่าง 1 ถ้วย | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเขียวหวานไก่ 1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเขียวหวานปลาดุก 1 ถ้วย | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย 1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเขียวหวานหมู 1 ถ้วย | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดไข่เจียว 1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดตำลึงหมูสับ 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดเต้าหู้ไม่ใส่หมูสับ 1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดเต้าหู้ยัดไส้ 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดถั่วงอกไม่ใส่หมูสับ 1 ถ้วย | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดถั่วงอกหมูสับ 1 ถ้วย | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดฟักยัดไส้ 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดมะระยัดไส้ 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดมะระสอดไส้หมูวุ้นเส้น 1 ชิ้น | 66 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงจืดวุ้นเส้น 1 ถ้วย | 85 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงไตปลา 1 ถ้วย | 50 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงป่าไก่ 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดไก่ใส่มะเขือ 1 ถ้วย | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ 1 ถ้วย | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดเป็ดย่าง 1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดฟักทองใส่หมู 1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดมะเขือไก่ 1 ถ้วย | 235 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดลูกชิ้นปลา 1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดหน่อไม้ไก่ 1 ถ้วย | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเผ็ดหมูยอดมะพร้าว 1 ถ้วย | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงมัสมั่นไก่ 1 ถ้วย | 325 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเลียง 1 ถ้วย | 115 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเลียงผักรวม 1 ถ้วย | 48 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้ม 1 ถ้วย | 28 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มชะอมไข่ทอดใส่กุ้ง 1 ถ้วย | 270 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มดอกแคกุ้ง 1 ถ้วย | 105 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มปลาช่อนผักบุ้ง 1 ถ้วย | 105 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มปลาแปะซะ 1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มผักกะเฉด-ปลา 1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มผักบุ้งปลาช่อน 1 ถ้วย | 105 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงหมูเทโพ 1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเหลืองมะละกอกุ้ง 1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แกงเหลืองหน่อไม้ดองกับปลา 1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โกยซีหมี่ 1 จาน | 550 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ KFC สะโพก 1 ชิ้น | 355 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ KFC ฮอทวิงส์ 1 ชิ้น | 78 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ตุ๋นมะนาวดอง 1 ชาม | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ทอด 1 น่อง | 345 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ผัดขิง 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ยอชุบแป้งทอด 1 ชิ้น | 73 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไก่ย่าง 1 น่อง | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีน 1 ทัพพี | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่ 1 ชาม | 594 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนซาวน้ำ 1 จาน | 320 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนน้ำเงี้ยว 1 ถ้วย | 243 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนน้ำพริก 1 จาน | 228 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนน้ำยา 1 จาน | 332 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ 1 จาน | 146 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ขนมจีบหมู 1 ชิ้น | 32 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวกะเพราเนื้อ 1 จาน | 622 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวกุ้งทอดกระเทียม 1 จาน | 495 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวเกรียบกุ้ง 1 แผ่น | 37 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวเกรียบปากหม้อ 1 ชิ้น | 26 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวแกงกะหรี่ไก่ 1 จาน | 389 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวแกงเผ็ดไก่ 1 จาน | 485 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวไก่อบ 1 จาน | 490 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวขาหมู 1 จาน | 690 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวไข่เจียว 1 จาน | 445 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวคลุกกะปิ 1 จาน | 410 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวแช่ 1 ชุด | 350 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวซอยไก่ 1 ชาม | 395 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวซอยหมู 1 ชาม | 395 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวต้ม (ข้าวกล้อง) 1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวต้ม (ข้าวขาว) 1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวต้มทรงเครื่อง 1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวต้มปลา 1 ถ้วย | 325 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวปุ้น(ส้มตำ-ขนมจีน) 1 จาน | 180 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกระเพราหมูกรอบ 1 จาน | 650 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกะเพรากุ้ง 1 จาน | 540 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกะเพราไก่ 1 จาน | 554 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว 1 จาน | 630 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกะเพราหมู 1 จาน | 580 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกุ้งใส่ไข่ 1 จาน | 595 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดกุนเชียง 1 จาน | 590 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดแกงเขียวหวานไก่ 1 จาน | 630 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ 1 จาน | 670 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดต้มยำทะเลแห้ง 1 จาน | 400 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดน้ำพริกกุ้งสด 1 จาน | 460 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดน้ำพริกเผาหมู 1 จาน | 665 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดน้ำพริกลงเรือ 1 จาน | 605 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดปลาเค็ม 1 จาน | 405 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดปลาหมึกน้ำพริกเผา 1 จาน | 535 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดปูใส่ไข่ 1 จาน | 610 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดผักกระเฉดหมูกรอบ 1 จาน | 600 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดมันกุ้งใส่ไข่ 1 จาน | 575 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดรวมมิตร (น้ำมันน้อย) 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดสับปะรด 1 จาน | 335 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดไส้กรอก 1 จาน | 520 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดหนำเลียบหมูใส่ไข่ 1 จาน | 370 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดหมูน้ำพริกเผา 1 จาน | 665 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดหมูใส่ไข่ 1 จาน | 557 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดแหนม 1 จาน | 610 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวผัดอเมริกัน 1 จาน | 790 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวพะแนงเนื้อ 1 จาน | 457 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวมันไก่ 1 จาน | 596 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวมันไก่ทอด 1 จาน | 695 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวยำปักษ์ใต้ 1 จาน | 248 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่ 1 จาน | 483 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวราดผัดผักบุ้ง ไข่ดาว 1 จาน | 410 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวราดผัดผักใส่หมู 1 จาน | 370 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวราดหน้าไก่ 1 จาน | 400 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวสตูว์ไก่ 1 จาน | 465 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวสวย 1 ทัพพี | 68 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวสวย (ข้าวกล้อง) 1 ทัพพี | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวสวย (ข้าวขาว) 1 ทัพพี | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหน้ากุ้งผัดพริดสด 1 จาน | 540 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหน้าเป็ด 1 จาน | 495 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหมกไก่ 1 จาน | 534 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหมูแดง 1 จาน | 541 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหมูทอด 1 จาน | 416 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหมูทอดกระเทียม 1 จาน | 525 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวหมูอบ 1 จาน | 389 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเหนียวกะทิทุเรียน 1 ถ้วย | 225 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเหนียวดำ 1 ถ้วยเล็ก | 205 กิโลแคลอรี่ |
| 2 | ข้าวเหนียวตัด 1 ชิ้น | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวเหนียวนึ่ง 1 ทัพพี | 160 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวเหนียวหมูทอด 1 ชุด | 440 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ข้าวเหนียวหมูสวรรค์ 1 ชุด | 480 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่เค็ม1 ฟอง | 75 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่เจียว1 ฟอง | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ดาว 1 ฟอง | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ดาวทรงเครื่อง1 ฟอง | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ต้ม1 ฟอง | 73 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ตุ๋น1 ฟอง | 75 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง1 ฟอง | 159 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่นกกระทา1 จานเล็ก | 191 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่พะโล้1 ถ้วย | 180 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ยัดไส้1 จาน | 310 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ลวก1 ฟอง | 75 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ไข่ลูกเขย1 ฟอง | 205 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ครีมซุปไก่1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | คอหมูย่าง1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | คะน้าหมูกรอบ1 จาน | 420 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เครื่องในไก่ผัดขิง1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แคบหมู มีมัน1 ชิ้นเล็ก | 13 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แคบหมู ไร้มัน1 ชิ้นเล็ก | 10 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โครงไก่ทอด 1 ตัว | 656 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | แจ่วบอง 1 ถ้วย | 25 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โจ๊กใส่ไข่1 ถ้วย | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โจ๊กหมู1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | โจ๊กหมูตับ ใส่ไข่ลวก1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ซุปข้าวโพด1 ถ้วย | 140 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ซุปผัก (ใส) 1 ถ้วย | 15 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ซุปหน่อไม้1 จาน | 40 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มกะทิสายบัวปลาทูนึ่ง1 ถ้วย | 225 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มข่าไก่1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มโคล้งไก่ย่าง1 ถ้วย | 115 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มโคล้งปลากรอบ1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มจับฉ่าย1 ถ้วย | 15 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มจืดเลือดหมู1 ถ้วย | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มตือฮวน1 ถ้วย | 160 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำกุ้ง1 ถ้วย | 65 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำไก่1 ถ้วย | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำไก่ใส่เห็ด1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำปลากระป๋อง1 ถ้วย | 55 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำปลากระพง1 ถ้วย | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำปลาทู1 ถ้วย | 10 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำปลาหมึก1 ถ้วย | 9 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มยำเห็ดสด1 ถ้วย | 30 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มส้มปลาทู1 ถ้วย | 130 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ต้มหัวผักกาดขาวซี่โครงหมู 1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ตับไก่ปิ้ง1 ไม้ | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ทอดมันกุ้ง1 จาน | 255 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ทอดมันปลากลาย1 ชิ้น | 37 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เทมปุระ1 ชิ้น | 77 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | นมถั่วเหลือง (ไม่มีน้ำตาล)1 แก้ว | 55 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น่องไก่ทอด 1 ชิ้น | 345 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น่องไก่ย่าง 1 น่อง | 97 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกกะปิผักสด1 ช้อนโต๊ะ | 28 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกกุ้งเผา1 ถ้วย | 90 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกปลาป่น1 ถ้วย | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกมะขามเปียก1 ถ้วย | 55 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกมะขามสด1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกมะม่วง1 ถ้วย | 100 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกลงเรือ 1 ถ้วย | 195 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกหนุ่ม1 ช้อนโต๊ะ | 18 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | น้ำพริกอ่อง1 ช้อนโต๊ะ | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เนื้อไก่ชุปแป้งทอด1 ชิ้นเล็ก | 71 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เนื้อน้ำตก1 จาน | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เนื้อผัดหวาน1 จาน | 590 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กรอบราดหน้า1 จาน | 515 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กรอบราดหน้าไก่หน่อไม้1 จาน | 660 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กรอบราดหน้ารวมมิตร1 จาน | 690 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป1 ก้อน | 253 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดกระเพราหมู 1 จาน | 540 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดขี้เมา1 จาน | 530 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่เกี๊ยวเป็ดย่าง1 ชาม | 415 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น่องไก่-น้ำ1 ชาม | 375 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น้ำเกี๊ยวหมูแดง 1 ชาม | 305 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น้ำต้มยำหมู1 ถ้วย | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น้ำน่องไก่ 1 ชาม | 375 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น้ำเป็ด1 ชาม | 370 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่น้ำหมูต้มยำ 1 ชาม | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บะหมี่แห้งหมูแดง1 ชาม | 345 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | บาร์บีคิวซี่โครงหมูข้าวคลุก1 ชุด | 340 กิโลแคลอรี่ |
| 3 | เบียร์ไทย1 แก้ว | 148 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาดุกย่าง น้ำปลามะนาว1 ตัวเล็ก | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลากระพงนึ่งมะนาว1 ชิ้นกลาง | 155 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาช่อนทอด1 ตัว | 1840 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาช่อนอบเกลือ1 ตัว | 220 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาชุบขนมปังทอด + สลัดผัก1 จาน | 595 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาซาบะย่าง1 ตัว | 220 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาแซลมอนย่าง 1 จาน | 260 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาทอดสามรส 1 ตัวกลาง | 470 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาทูทอด1 ตัวกลาง | 280 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลานึ่ง1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาเผา 1 ตัว | 156 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาราดซอสมะนาวมันฝรั่งทอด1 จาน | 560 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาราดพริก1 จาน | 300 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาร้าทรงเครื่อง1 ถ้วย | 155 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาร้าสับ1 ถ้วย | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ1 ช้อนโต๊ะ | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาสลิดทอด1 ตัว | 190 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาหมึกชุปแป้งทอด1 ชิ้น | 49 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาหมึกนึ่งมะนาว1 ตัว | 75 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาหมึกผัดฉ่า 1 ถ้วย | 260 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาหมึกย่าง1 ไม้ | 37 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปลาอินทรีย์เค็มทอด1 จาน | 115 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปอเปี๊ยะทอด1 ชิ้น | 158 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปีกไก่ทอด1 ชิ้นกลาง | 1 ชิ้นกลาง |
| 1 | ปีกไก่สอดไส้ทอด1 ชิ้น | 103 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ปีกไก่อบ1 ชิ้น | 169 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เป็ดตุ๋นมะนาวดอง1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เป็ดพะโล้1 ถ้วย | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดกะหล่ำปลีหมู 1 จาน | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดกุ้งสะตอหมู 1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดกุ้งหน่อไม้ฝรั่ง1 จาน | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไข่หน่อไม้1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดคะน้าปลาเค็ม1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไชโป๊วใส่ไข่ 1 จาน | 125 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่หมูใส่ไข่1 จาน | 679 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดดอกกะหล่ำกุ้ง 1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดดอกกุ่ยช่ายตับ1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดถั่วงอกเต้าหู้1 จาน | 155 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดถั่วลันเตากุ้ง 1 จาน | 190 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไทยกุ้งสด1 จาน | 486 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไทยกุ้งสดใส่ไข่1 จาน | 545 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไทยไร้เส้น1 จาน | 182 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไทยวุ้นเส้นกุ้งสด1 จาน | 520 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดไทยห่อไข่1 จาน | 565 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดบร็อกโคลี่กุ้ง1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดบวบใส่ไข่1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดเปรี้ยวหวานไก่1 จาน | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักกระเฉดน้ำมันหอย1 จาน | 185 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักกาดขาวหมูวุ้นเส้น1 จาน | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักกาดดองใส่ไข่1 จาน | 205 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักคะน้าน้ำมันหอย1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักบุ้ง (ไม่ใส่น้ำมัน)1 จาน | 40 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักบุ้งไฟแดง1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดผักรวมหมู1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดเผ็ดปลาดุก1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดเผ็ดปลาทอดกรอบ 1 จาน | 290 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดเผ็ดมะเขือหมู 1 จาน | 250 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดพริกแกงหมูหน่อไม้1 จาน | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดพริกขิงกุ้งกับถั่วฝักยาว1 จาน | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดพริกขิงหมูถั่วฝักยาว 1 จาน | 265 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดฟักทองใส่ไข่1 จาน | 255 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดมะเขือยาวหมูสับ1 จาน | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดมักกะโรนีกุ้ง1 จาน | 420 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดมักกะโรนีหมู1 จาน | 514 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดยอดมะระน้ำมันหอย1 จาน | 185 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ 1 จาน | 265 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ผัดหมี่ซั่ว1 จาน | 395 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เฝอ1 ถ้วย | 240 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | พอร์คชอปทอดผักผัดเนย | 545 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | พะแนงไก่1 ถ้วย | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | พะโล้1 ถ้วย | 210 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ฟักตุ๋นไก่มะนาวดอง1 ถ้วย | 125 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ฟักทองแกงบวช1 ถ้วยเล็ก | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ฟักทองแกงบวด1 ถ้วย | 185 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | มักกะโรนีขี้เมาไก่1 จาน | 520 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | มักกะโรนีผัดกุ้ง 1 จาน | 420 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เมี่ยงก๋วยเตี๋ยว 1 คำ | 20 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เมี่ยงคำ 1 คำ | 30 กิโลแคลอรี่ |
| 3 | แม่โขง 1 cc | 1 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยากิโซบะ1 จาน | 400 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำกุนเชียง 1 จาน | 220 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำขนมจีน1 จาน | 220 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำไข่ต้ม1 ฟอง | 105 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำไข่ต้มทรงเครื่อง1 จาน | 188 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำถั่วพู1 จาน | 185 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำเนื้อย่าง 1 จาน | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำปลากระป๋อง 1 จาน | 55 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำปลาดุกฟู1 จาน | 275 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำปลาหมึกย่าง1 จาน | 99 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำผักกะเฉด1 จาน | 115 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำผักกาดดอง 1 จาน | 30 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำผักบุ้งทอดกรอบ 1 จาน | 310 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำมะเขือยาว1 จาน | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำมะม่วงทะเล 1 จาน | 136 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำมาม่า 1 จาน | 215 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำแมงกระพรุน1 จาน | 105 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำรวมมิตรทะเล1 จาน | 132 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำวุ้นเส้น1 จาน | 120 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำไส้กรอก 1 จาน | 110 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำหนังหมู1 จาน | 220 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำหมูย่าง1 จาน | 165 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ยำหอยแมลงภู่ 1 จาน | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | เย็นตาโฟ1 ชาม | 290 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ราดหน้าบะหมี่กรอบ 1 จาน | 515 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ราดหน้าบะหมี่กรอบไก่1 จาน | 660 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ราดหน้าปลากระพง 1 จาน | 435 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ราดหน้าเส้นใหญ่หมู 1 จาน | 405 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ราดหน้าหมูหมี่กรอบ1 จาน | 690 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลาบไก่1 จาน | 125 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลาบเนื้อ1 จาน | 119 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลาบปลา1 จาน | 94 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลาบหมู1 จาน | 119 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลูกชิ้นไก่1 ลูก | 6 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลูกชิ้นทอด1 ลูก | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลูกชิ้นเนื้อวัว 1 ลูก | 8 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ลูกชิ้นปลา1 ลูก | 4 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | วุ้นเส้นต้มยำ1 จาน | 245 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | วุ้นเส้นผัดไทยกุ้งสด 1 จาน | 520 กิโลแคลอรี่ |
| 3 | ไวตามิลค์1 ขวด | 150 กิโลแคลอรี่ |
| 3 | ไวน์เชอรี่1 cc | 1 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | สตรอวเบอร์รี่1 ผล | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สเต็กไก่ทอด + มันบด1 จาน | 615 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สเต็กปลาย่าง1 จาน | 260 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สเต็กหมู + ผักสลัด 1 จาน | 505 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สปาเกตตี้กะเพรากุ้ง1 จาน | 485 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สปาเก็ตตี้ไก่อบ1 จาน | 430 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ส้มเขียวหวาน 1 ลูก | 32 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ส้มเช้ง1 ผล | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ส้มตำ ไม่ใส่ถั่ว1 จาน | 80 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ส้มตำไทย ไม่ใส่ถั่ว1 จาน | 55 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ส้มตำปู ไม่ใส่ถั่ว 1 จาน | 35 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | ส้มตำปูไทย ไม่ใส่ถั่ว1 จาน | 118 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ส้มแป้น1 กิโลกรัม | 340 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | ส้มโอ1 กลีบ | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | สละหวาน1 ผล | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดกุ้ง 1 จาน | 92 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดกุ้งน้ำใส1 จาน | 92 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดไก่1 จาน | 97 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดแขก1 จาน | 230 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดไข่1 จาน | 123 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดเนื้อสันในทอด1 จาน | 490 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สลัดปลาทูน่า 1 จาน | 122 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | สาลี่ 1 ผล | 116 กิโลแคลอรี่ |
| 4 | สำลีหอม1 ผล | 60 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สุกี้กุ้ง ไม่ใส่วุ้นเส้น1 ถ้วย | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สุกี้ไก่ ไม่ใส่วุ้นเส้น1 ถ้วย | 200 กิโลแคลอรี่ |
| 1 | สุกี้น้ำไก่ 1 ชาม | 345 กิโลแคลอรี่ |