

บุคคลทั่วไปต้องการ 30-35 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมเพื่อให้มีน้ำหนักตัวคงที่

ต้องการเพิ่มน้ำหนักควรได้รับพลังงาน 35 – 40 แคลอรีต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

ในที่นี้กำหนดให้ได้รับพลังงาน $55 \times 40 = 2,200$ แคลอรีต่อวัน (ถ้าออกกำลังกายต้องเพิ่มมากขึ้น)

ตัวอย่างการกินอาหารใน 1 วัน 2,200 แคลอรี เส้นใยอาหาร 25 – 35 กรัมต่อวัน

มื้อ	ชนิดอาหาร	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)	เส้นใยอาหาร (กรัม)
เช้า	ไข่ต้ม 2 ฟอง	-	14	10	150	-
	ขนมปังสีน้ำตาล 2 แผ่น	30	6	2	160	2
	นมไขมันธรรมดา 240 ซี.ซี	12	8	5	150	3
	กล้วยหอม 1 ผล	30	-	-	120	
กลางวัน	ข้าวผัดหมูใส่ไข่,คะน้า	54	20	15	525	2
	ฝรั่งกิมจู 1 ผล	30	-	-	120	8.2
บ่าย	ถั่วลิสงอบเกลือ 1 ถูงเล็ก	15	2	10	170	4.5
	แซนวิชทูน่า 1 คู่	15	9	8	150	0.6
เย็น	ข้าวกล้อง 3 ทัพพี	54	6	-	240	3
	น้ำพริกกะปิ -ปลาทู 1 ตัว	-	7	8	100	-
	ผักลวก 1 จาน	-	-	-	-	3
	แกงจืดผักกาดขาววุ้นเส้น	7.5	8.5	5	115	1
	หมูสับ ส้มโอ 4 กีบ	30			120	3.2
ก่อนนอน	นมไขมันธรรมดา 240 ซี.ซี	12	8	5	150	-
	รวม	289.5	88.5	68	2,270	30.5
	C:P:F	51%	16%	27%		