



สร้างเมนูอาหาร บำรุงสุขภาพด้วยตัวเอง

สัปดาห์ที่.....

วัตถุดิบทรงคุณค่า : หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม บรอกโคลี กระบี่ หัวปลี ผักชี แครอท มะเขือเทศ มะเขือยาว หอมหัวใหญ่ ผักบุงจีน มันฝรั่ง มะละกอดิบ ถั่วพู ฟักทอง พริกหวาน โหระพา กะเพรา เห็ด ถั่วลันเตา หัวปลี ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี ควินัว งา ขนมหงอกโฮลวิธ ไข่ไก่ เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ปลาทะเล แซลมอน ทูน่า กุ้ง ปู หอยนางรม เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ปลา

กล้วย ลำไย ทุเรียน สับปะรด ฝรั่ง แอปเปิ้ล เงาะ ส้ม องุ่น ลิ้นจี่ แคนตาลูป ส้มโอ มะม่วงดิบ สตรอว์เบอร์รี่ อะโวคาโด ทับทิม แก้วมังกร พืช กีวี แบล็กเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ผลไม้แห้งต่างๆ เช่น ลูกเกด ลูกพรุน ผลิตภัณฑ์จากนม ซีส นมจืด นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต ดาร์กช็อกโกแลต โกโก้ ซีเรียล ถั่ว ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง เมล็ดฟักทอง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน อัลมอนต์

*ผู้ป่วยโรคไต เหมาะกับอาหารกลุ่มผักสีเขียว : บวบ เห็ดหูหนู ฟักเขียวแฟง แดงความเขียวยาว ผักกาดขาว กะหล่ำปลี กระเทียม ไข่ขาว วุ้นเส้น ชมพู องุ่นเขียว แดงโม มังคุด กล้วยหอม สาลี มะม่วงดิบ พุทรา

สแกน QR Code
ดูเมนูอาหาร



แผนโภชนาการอาหาร ประจำสัปดาห์

จันทร์



อังคาร



พุธ



เสาร์



อาทิตย์



พฤหัสบดี



ศุกร์

