



ข้าวราดยำอกไก่



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

อกไก่	80 กรัม	น้ำปลา	5 กรัม
น้ำตาล	4 กรัม	น้ำมะนาว	5 กรัม
ใบคื่นฉ่าย	5 กรัม	พริกสด	5 กรัม
แครอท	10 กรัม	แอปเปิ้ล	30 กรัม
ข้าวสวย	120 กรัม	ไข่ต้ม	1 ฟอง

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : แม็คโครประจำบพ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
350 Kcal.	29.57 g.	14.11 g.	49.67 g.	51.49 mg.	210.84 RE.	6.9 mg.	347.98 mg.

สรรพคุณ

1. พริกขี้หนู ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร แคมป์ซายซิน ทำให้เจริญอาหาร
2. มะนาวช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ ช่วยแก้ไอเจ็บคอเนื่องมาจากความผิดปกติของธาตุในร่างกาย รักษาอาการลมพิษ รักษาอาการตาแดง ช่วยบรรเทาอาการไข้
3. ใบคื่นฉ่ายช่วยรักษาโรคอัลไซเมอร์ ช่วยในการนอนหลับ ทำให้รู้สึกสบายขึ้น ช่วยบำรุงหัวใจและรักษาโรคหัวใจ และช่วยในการทำงานของระบบหมุนเวียนต่างๆ ในร่างกาย

ส้มเขียวหวาน



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่
ส้ม 2 ลูก



แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ร้าน คุณพัชรพรรณ เพ็งพิณ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
67.5 Kcal.	1.5 g.	0.29 g.	14.87 g.	43.5 mg.	9 RE.	22.5 mg.	31.5 mg.

สรรพคุณ

1. ส้มมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากมายและสร้างคอลลาเจน จึงช่วยในการชะลอวัย
2. ส้มช่วยบำรุงสายตา ป้องกันการเกิดโรคต้อกระจก เพราะส้มมีวิตามินซี
3. ส้มช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ด้วยแคลเซียมและวิตามินดีจากส้ม
4. ส้มช่วยลดสภาวะความเครียดได้