

# ข้าวราดผัดผักรวมมิตร



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

เนื้อหมู 80 กรัม น้ำปลา 5 กรัม  
 น้ำตาล 4 กรัม น้ำมันหอย 5 กรัม  
 ถั่วงอก 10 กรัม ดอกกะหล่ำ 10 กรัม  
 แครอท 10 กรัม เห็ดฟาง 10 กรัม  
 ข้าวสวย 120 กรัม ไข่ต้ม 1 ฟอง

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : แม็คโครประจวบฯ

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
367 Kcal.	27.84 g.	8.4 g.	45.06 g.	43.25 mg.	198 RE.	15.15 mg.	356 mg.

**ใครๆก็บอกว่ากินผักแล้วดี**  
แล้วผักนี้มีประโยชน์อะไร??

- เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ**: ช่วยต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา
- วิตามินซี**: ไม่ป่วยง่าย ผิวเต่งตึง แผลหายไว
- วิตามิน B1,2**: บำรุงสมอง ช่วยเปลี่ยนแป้งเป็นพลังงาน
- เซลลูโลส**: ช่วยในการขับถ่าย
- โบอาซีน**: ช่วยระบมย่อยอาหารที่งานตื้อ
- แคลเซียม ฟอสฟอรัส**: ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

Design by: designblablablah.com  
 Fit with the Brain www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

# 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