อาหารชีวจิต..ช่วยชีวิตให้ดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2552

ตัวอย่างอาหารชีวจิต

วันจันทร์

เช้า น้ำส้มคั้น , ขนมปังโฮลวีทปิ้ง 2 แผ่นทาแยมหรือเนยถั่วหรือน้ำพริกเผา , กล้วยน้ำว้า 1 ลูก มะละกอ 1 ชิ้นยาว , ฝรั่งสุกครึ่งลูก

กลางวัน เย็นตาโฟประยุกต์ ผักบุ้งมากๆ เต้าหู้มากๆ , ผลไม้ , ถั่วกินเล่น

เย็น ข้าวซ้อมมือ , ผักน้ำพริกปลาเผา , ผัดถั่วงอกเต้าหู้ เห็ด , ยำเต้าหู้ใส่มันฝรั่ง ใส่ผักต่างๆ ใส่น้ำพริกเผา , แกงเลียง

วันอังคาร

เช้า น้ำแตงโม , ข้าวต้มซ้อมมือใส่เห็ดเป๋าฮื้อ , ผลไม้ - แอปเปิ้ลเขียว , มะละกอ 1 ชิ้น

กลางวัน แซนด์วิชเต้าหู้ , กล้วยน้ำว้า , ถั่วกินเล่น

เย็น ผักน้ำพริก , หน่อไม้ฝรั่งผัดซีอิ๊ว , แกงจืดเต้าหู้ขาว เห็ดหูหนู , ข้าวซ้อมมือ

วันพุธ

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , ยำไชโป๊ว , เต้าหู้ยี้ , ปลาสลิด , น้ำส้มคั้นผสมมะนาว

กลางวัน สลัดมันฝรั่ง , ผักสดชิ้นยาว , กล้วยตาก , มะละกอ , สับปะรด

เย็น เมี่ยงปลาทูผักสด , ผัดเผ็ดเต้าหู้ , ผัดมะเขือยาวใส่เต้าเจี้ยว ใบแมงลัก

วันพฤหัสบดี

เช้า ขนมปังโฮลวีทปิ้ง 2 แผ่น , แยมผลไม้ , น้ำส้มคั้น

กลางวัน ข้าวผัดหน่าเลี้ยบ , ผักสดจิ้มสลัด , ผลไม้

เย็น ถั่วแดงทรงเครื่อง , สลัดผัก , ซุปหัวหอม , ขนมปังปิ้ง , ผลไม้

วันศุกร์

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , เต้าหู้ยี้ , ผักดองซีเซ็กฉ่าย , ผลไม้ , น้ำแครอท

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวเส้นฟักทองราดหน้า , ผลไม้

เย็น ยำถั่วหัวกลม , เต้าหู้ทอดราดหน้าเห็ด , ผัดผักรวมมิตร , ข้าวซ้อมมือ

วันเสาร์

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , ยำกุ้งแห้ง , เต้าหู้ยี้ ,ผักดอง , นมถั่วเหลืองใส่วีทเยิรม์อบน้ำผึ้ง , ผลไม้

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย , ผลไม้ , ถั่วกินเล่น , น้ำแตงโม

เย็น สลัดปลาทูน่า น้ำมันมะกอก น้ำพริกเผา , ปลากะพงทอด (ไม่ใส่น้ำมัน) ยอดมะกรูด ตะไคร้ ซ๊อสขาว , ถั่วทรงเครื่องหน่าเห็ด หรือสตู ผักประดับ (แครอท ไชเท้า ดอกกะหล่ำ สด - นึ่ง) , มะนาวผสมน้ำผึ้ง โซดา สะระแหน่ , ผลไม้ - แคนตาลูป , สตรอเบอรรี่ , เงาะ 3 ลูก

วันอาทิตย์

เช้า กล้วยน้ำว้า , ข้าวต้มเห็ดหอม , น้ำส้ม - น้ำมะนาว

กลางวัน ขนมจีนน้ำยาเห็ด เส้นโฮล ผักสดต่างๆ

เย็น ซุปเต้าหู้อ่อน , แกงเลียง , ยำมะเขือยาว กุ้งแห้ง มะม่วงดิบ กระเทียมดอง , บร็อคเคอรี่ผัดเต้าหู้ เห็ดเป๋าฮื้อ น้ำพริกป่า , ผักดิบ - ต้ม , ข้าวซ้อมมือ

ด้วยรักและห่วงใยจากใจ/ครูรัชนี คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล *www.geocities.com*