

อาหารชีวิต..ช่วยชีวิตให้ดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 22 มี.ค. 2552

ตัวอย่างอาหารชีวิต

วันจันทร์

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

กลางวัน เย็นตาโฟประยุกต์ ผักบุ้งมากๆ เต้าหู้มากๆ , ผลไม้ , ถั่วกินเล่น

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

วันอังคาร

เช้า น้ำแดงโม , ข้าวต้มซ้อมมือใส่เห็ดเป่าฮื้อ , ผลไม้ - แอปเปิ้ลเขียว , มะละกอ 1 ชิ้น

กลางวัน แซนด์วิชเต้าหู้ , กล้วยน้ำว่า , ถั่วกินเล่น

เย็น ผักน้ำพริก , หน่อไม้ฝรั่งผัดซีอิ้ว , แกงจืดเต้าหู้ขาว เห็ดหูหนู , ข้าวซ้อมมือ

วันพุธ

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , ยำไชโป้ว , เต้าหู้ยี้ , ปลาสด , น้ำส้มคั้นผสมมะนาว

กลางวัน สลัดมันฝรั่ง , ผักสดชิ้นยาว , กล้วยตาก , มะละกอ , สับปะรด

เย็น เมี่ยงปลาทุผัดสด , ผัดเผ็ดเต้าหู้ , ผัดมะเขือยาวใส่เต้าเจี้ยว ไบแมงลัก

วันพฤหัสบดี

เช้า ขนมปังโฮลวีทปิ้ง 2 แผ่น , แยมผลไม้ , น้ำส้มคั้น

กลางวัน ข้าวผัดหน้าเล็บบ , ผักสดจิ้มสลัด , ผลไม้

เย็น ถั่วแดงทรงเครื่อง , สลัดผัก , ซุปหัวหอม , ขนมปังปิ้ง , ผลไม้

วันศุกร์

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , เต้าหู้ยี้ , ผักดองซีอิ้วกฉ่าย , ผลไม้ , น้ำแครอท

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวเส้นฟักทองราดหน้า , ผลไม้

เย็น ยำถั่วหัวกลม , เต้าหู้ทอดราดหน้าเห็ด , ผัดผักรวมมิตร , ข้าวซ้อมมือ

วันเสาร์

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ , ยำกุ้งแห้ง , เต้าหู้ยี้ , ผักดอง , นมถั่วเหลืองใส่วิทเฮอร์มอบน้ำผึ้ง , ผลไม้

กลางวัน กวยเตี๋ยวผัดไทย , ผลไม้ , ถั่วกินเล่น , น้ำแดงโม

เย็น สลัดปลาทูน่า น้ำมันมะกอก น้ำพริกเผา , ปลากระพงทอด (ไม้ใส่น้ำมัน) ยอดมะกรูด ตะไคร้
ซอสขาว , ถั่วทรงเครื่องหน้าเห็ด หรือสตู ผักประดับ (แครอท ไซเทา ดอกกะหล่ำ สด - นึ่ง) , มะนาวผสมน้ำผึ้ง
โชดา สะระแหน่ , ผลไม้ - แคนตาลูป , สตอเบอร์รี่ , เงาะ 3 ลูก

วันอาทิตย์

เช้า กล้วยน้ำบัว , ข้าวต้มเห็ดหอม , น้ำส้ม - น้ำมะนาว

กลางวัน ขนมจีนน้ำยาเห็ด เส้นโฮล ผักสดต่างๆ

เย็น ซุปเต้าหู้อ่อน , แกลงเลี้ยง , ยำมะเขือยาว กุ้งแห้ง มะม่วงดิบ กระเทียมดอง , ปรี๊ดเคอร์รี่ผัดเต้าหู้
เห็ดเป่าฮื้อ น้ำพริกป่า , ผักดิบ - ตม , ข้าวซ้อมมือ

ด้วยรักและห่วงใยจากใจ/ครุฑนี้ คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.geocities.com
