



## บำรุงกระดูก

มีโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฯลฯ



ไข่ 1 ฟอง



นม 1-2 แก้ว



โยเกิร์ต 1 ถ้วย

## ฟื้นฟูเลือดและกล้ามเนื้อ

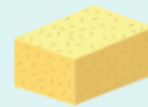
มีโปรตีน วิตามิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฯลฯ



เนื้อสัตว์  
300-500 กรัม



เนื้อปลา 100 กรัม



เต้าหู้  
50 กรัม



ถั่วเหลือง  
50 กรัม

## เคล็ดลับอายุยืน จากการรับประทานอาหาร

### เสริมความแข็งแรง

มีวิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ ฯลฯ



ผักใบเขียว  
มะเขือเทศ 100 กรัม



เห็ด สำหรับ  
ผักกาดขาว 250 กรัม



แอปเปิ้ล  
1/2 ลูก



มันฝรั่ง  
1 ลูก

### แหล่งพลังงานและ ควบคุมอุณหภูมิ

มีคาร์โบไฮเดรต ไฟเบอร์ ไขมัน ฯลฯ



ข้าวสวย 1 ถ้วย/มือ



น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ



น้ำมันหรือเนย 1 ช้อนโต๊ะ