

กินดี สุขภาพดี

อาหารไฟเบอร์สูง

บรอกโคลี อะโวคาโด คะน้า เมอร์รี่ต่างๆ
ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ถั่วลันเตา ถั่วต่างๆ

1



อาหารไขมันดี

อะโวคาโด แอลมอนด์ ถั่วลิสง ไข่แดง
ปลาแซลมอน มะพร้าว เมล็ดเจีย
น้ำมันมะกอก ยีสต์

2



อาหารต้านอนุมูลอิสระ

แครอท ฟักทอง มะละกอ มะม่วงสุก
ส้ม บรอกโคลี

3



แหล่งโปรตีนชั้นดี

อกไก่ ไข่ไก่ เนื้อปลา ถั่วลันเตา
ถั่วเหลือง เต้าหู้

4



ผลไม้เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน

มะขามป้อม ฝรั่ง สตรอว์เบอร์รี ส้ม

5

