ข้าวราดผัดฉ่าปลา

ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

เนื้อปลา	100 กรัม	น้ำปลา	5 กรัม
น้ำตาล	2 กรัม	น้ำมันหอย	5 กรัม
กระชายซอย	5 กรัม	พริกสด	5 กรัม
ใบโหระพา	5 กรัม	ใบมะกรูด	5 กรัม
ข้าวสวย	120 กรัม	ไข่ต้ม	1 ฟอง

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : แม็คโครประจวบฯ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
380 Kcal.	30.38 g.	9.16 g.	42.77 g.	75.71 mg.	210.9 RE.	3.41 mg.	342.67 mg.

สรรพคุณ

1. กระเทียม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง ขับลม ลดไขมัน และน้ำตาลในเลือด
2. พริกขี้หนู ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร แคปซายซิน ทำให้เจริญอาหาร
3. กระชาย แก้บิด ท้องร่วง ท้องเสีย ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ
4. ใบโหระพา ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเส้นเลือด
5. ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้

จัดทำโดย : นักโภชนาการ/โภชนากร เขตสุขภาพที่ 5

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

จัดทำโดย : นักโภชนาการ/โภชนากร เขตสุขภาพที่ 5