

น้ำใบเตย



ส่วนผสม สำหรับ 60 แก้ว

ใบเตย 200 กรัม

น้ำตาลทราย 1600 กรัม

น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :

ใบเตย มาจาก คุณสังเวียน จำปา

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
104.5 Kcal.	0.06 g.	0.03 g.	26.87 g.	4.13 mg.	16.6 RE.	0.28 mg.	0.9 mg.

สรรพคุณ

1. นำรุงประสาท แก้อาการอ่อนเพลีย
2. นำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต
3. บรรเทาโรคข้อและโรครูมาตอยด์
4. นำรุงผิวพรรณพองใส

บาร์บิวผลไม้



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

แตงโม 30 กรัม กีวี 20 กรัม

แคนตาลูป 30 กรัม องุ่นดำ 20 กรัม

แอปเปิ้ล 20 กรัม มะเขือเทศ 30 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดเทศบาลกุยบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
56 Kcal.	0.98 g.	0.28 g.	12.25 g.	19.6 mg.	22.4 mg.	240.8 mg.	33.9 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
41.1 mg.	43.75 RE.	525.12 ug.	0 mg.	4.26 mg.	1.8 mg.	0.62 mg.	0.07mg.

สรรพคุณ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา
4. มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก