



ທາງອາຫານ

1 ປະເພດທາດແປ້ງ



2 ປະເພດຜັກ



3 ປະເພດໝາກໄມ້



5 ປະເພດແຄລຊຽມ



4 ປະເພດຊີ້ນ, ປາ, ໄຂ່ ແລະພືດທົດແທນ



6 ປະເພດນ້ຳມັນ ແລະ ໄຂ່ມັນສັດ



ໝວດອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ
ປະລິມານອາຫານຕໍ່າສຸດ / 1ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ / ມື້

1. ທາດແປ້ງ	5 ອິດ ຕໍ່ 1 ມື້
2. ຜັກ	3 ອິດ ຕໍ່ 1 ມື້
3. ໝາກໄມ້	2 ອິດ ຕໍ່ 1 ມື້
4. ຊີ້ນ	2 ອິດ ຕໍ່ 1 ມື້
5. ປະເພດແຄລຊຽມ	
6. ໄຂ່ມັນ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ	

