

ชื่อ.....

โปรตีน

โปรตีน

ไขมัน

ไขมัน

คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต

วิตามินและเกลือแร่จากผัก

วิตามินและเกลือแร่จากผัก

วิตามินและเกลือแร่จากผลไม้

วิตามินและเกลือแร่จากผลไม้



1. แตงโม



6. น่องไก่



2. กุ้ง



7. แครอท



3. แตงกวา



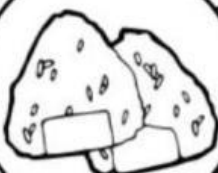
8. น้ำมันพืช



4. เนย



9. ส้ม



5. ข้าวปั้น



10. ขนมปัง