

# สารบัญ

## เมนูสุขภาพ อาหารบำรุงหัวใจ



แอปเปิลสมูทตี้	14
หมีขั้วกลิ้งอบชีอิ้ว	16
เส้นหมีก้วยเตี้ยวหลอด	18
คัมจัดผักแม้ว	20
ยำคะน้ากรอบ	22
คั่วไก่วุ้นเส้น	24
บร็อกโคลี่ผัดไฟแดง	26
โจ๊กเห็ด	28
ยำสตรอว์เบอร์รี่ผักกูด	30
ข้าวอบบีทรูต	32
คั่วกลิ้งเต้าหู้	36
ข้าวอบเม็คบัว	38

น้ำพริกเห็ดนางฟ้า	40
แคร่รอกสมูทตี้	42
โกโก้ร้อนสูตรไขมันต่ำ	44
มิกซ์เบอร์รี่สมูทตี้	46
มะเทีอเทศยัดไส้ทูน่า	48
หวานเย็นกระเจี๊ยบแดง	50
ลูกชิ้นปลากรายผัดกระเพรา	52
ตำไทยอัลมอนต์	54
ถั่วแดงคัมมนสด	58
ข้าวโอ๊ตนมถั่วเหลือง	60
โยเกิร์ตบลูเบอร์รี่ซอส	62
ไก่มะนาว	64

ยำตะไคร้	66
โคล้สสลอว์กะหล่ำม่วง	68
ลาบมะเขือยาว	70
วุ้นทับทิม	72
น้ำพริกมะเขือพวง	74
อะโวคาโดคิป	76
สปาเกตตีผัดน้ำมันมะกอก	80
ยำเบต้า	82
โจ๊กผัดโขม	84
โฮลวีตคัปปแซลมอน	86
ข้าวกล้องหน้าไก่เทรียกิ	88
เมี่ยงทูน่าผักกาดหอม	90
โจ๊กไข่ขาว	92

สตูว์ไก่หอมแดง	94
สลัดแอปเปิ้ลโยเกิร์ต	96
น้ำจิ้มร้อน	98
ซूपหอมใหญ่	102
คัมจิคแครรอตยักษ์	104
ปลาอินทรีอบพริกไทยดำ	106
หวานเย็นเสาวรส	108
ข้าวอบใบเตย	110
สุกีน้าผักรวม	112
พริกทองผัดฉ่า	114
แกงส้มดอกแค	116
ไก่นึ่งจิง	118
ไข่ม้วนขึ้นฉ่าย	120

