

# อาหาร ชีวจิต

ตำรับกร.สาทิศ-จินโอม อินทรกำแหง

## สารบัญ

บทนำ	๑๒
อร่อยและนำกิน	๑๔
สูตรอาหาร	๑๕
ท้ายเล่ม	๑๒๔

### วันที่ ๑ ๑๘

เช้า	น้ำอาร์.ซี. เจ็นโอม
กลางวัน	เจ็นโอม
บ่าย	น้ำแครอท
เย็น	เจ็นโอม
	มะละกอ กล้วย ฝรั่ง แอปเปิ้ล สาลี สับปะรด

### วันที่ ๒ ๒๒

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มกับจับจ่าย ผลไม้ กล้วยนำว่า มะละกอ ฝรั่ง หรือแอปเปิ้ล
กลางวัน	ซูปผักกอก ขนมนึ่งกระเทียม สลัดอาร์.ซี.
บ่าย	น้ำฝรั่ง ผักกอกนึ่ง มันเทศนึ่ง
เย็น	ข้าวกล้อง มีโซซูป สลัดผักขม พัดกะเพราหัดพาง ปลาแห้งเค็มบ๊วย ผลไม้

### วันที่ ๓ ๓๒

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มหัด หรือขนมปังโฮลวีททาด้วยแยมกล้วย หรือ muesli ผลไม้
กลางวัน	กล้วยเดี่ยวราดหน้า
บ่าย	น้ำเชลเลอร์ กัวกินเล่น
เย็น	ข้าวกล้อง น้ำพริกปลากุ พัดขิงหัดหุหนู พัดวุ้นเส้น ผลไม้

### วันที่ ๔ ๔๐

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มกากอาร์.ซี. ยำกุ้งแห้ง จับจ่ายทะเล่าปลี พัดผักบุ้งไฟแดง
กลางวัน	กล้วยเดี่ยวหัด
บ่าย	น้ำแอปเปิ้ล ข้าวโพดต้ม
เย็น	ข้าวกล้อง แกงเลียง เต้าหู้พัดกับมีโซ พัดพริกรวมมิตร น้ำมันงา





น้ำอาร์ซี



ซूपฟักทอง



สลัดอาร์ซี



น้ำพริกปลาทุ



เต้าหู้ผัดกับมิโซะ



น้ำมะตูม



# สารบัญ

วันที่ ๕

๔๘

เช้า	โจ๊กเห็ดหอม
สาย	แครกเกอร์โฮลวีท หรือกัวกิ้นเส้น หรือแซนด์วิชกล้วยตาก
กลางวัน	แซนด์วิชปลาทูน่า ต้มยำซุปมะเขือเทศ
บ่าย	น้ำสับปะรด หรือน้ำแคนตาลูป มินเกษตริมซัง
เย็น	ข้าวกล้อง สตู พัดพริกกั่วพริกยาว ยาไข่แมงดาเทียม แกงจืด ผลไม้

วันที่ ๖

๖๐

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ขนมอาร์.ซี. น้ำเต้าหู้ แพนเค้ก
กลางวัน	ข้าวซอย
บ่าย	น้ำมะระ มะหื้อ
เย็น	ข้าวยำปักษ์ใต้ เต้าทึงร้อน

วันที่ ๗

๖๘

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มอาร์.ซี. พะโล้เต้าหู้ ยำรวมมิตร พัดพริกกระเจด
กลางวัน	กวยเตี่ยวญี่ปุ่น กัวแดงน้ำแข็งใส
บ่าย	น้ำแครอท เมี่ยงคำ
เย็น	พิซซ่าโกสตุ่ สลัดผักน้ำใส พักดอง กัวต่างๆ และผลไม้

วันที่ ๘

๗๖

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มอาร์.ซี. จับจ่ายทางหงส์ พัดกั่วงอก ยำมะม่วง
กลางวัน	กวยเตี่ยวพัดไทย
บ่าย	น้ำฝรั่งคั้น กัวเขียวคั้นน้ำตาลทรายแดง
เย็น	ข้าวเหนียวกล้องนึ่ง ไข่ฉัว น้ำพริกอ่อน พักสด พักต้ม พัดบร็อกเคอส์กับเห็ดหอมสด ฟรุตสลัด

วันที่ ๙

๘๔

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มปลา ชาจีน ส้ม หรือสับปะรด
กลางวัน	กวยเตี่ยวไก่
บ่าย	น้ำเชลอรี่คั้น บรูกเกตต้า
เย็น	ข้าวเหนียวกล้องนึ่ง ส้มตำชีวจิต เห็ดแดดเดียว ลาบวุ้นเส้น





โจ๊กเห็ดหอม



แซนด์วิชปลาหมึก



ข้าวซอย



พะโล้เต้าหู้



ยำมะม่วง



บจลเกดเต้า



# สารบัญ

วันที่ ๑๐

๙๒

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มอาร์.ซี. ปลาตัวเล็กตัวน้อยทอด ยำผักกาดดอง พัดมะเขือยาว
กลางวัน	สุกีน้าหรือแห้ง ชาสมุนไพร“หญ้าหนวดแมว”
บ่าย	น้ำแอปเปิ้ลคั้น แพนเค้กมันฝรั่ง
เย็น	ข้าวกล้อง น้ำพริกกะปิปลาทอด พักลวก พักดิบ ะอมชุบไข่ทอด หน่อไม้ลวก หน่อไม้ฝรั่งพัดกับเห็ด หูฉลามเทียม

วันที่ ๑๑

๙๘

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มอาร์.ซี. จันฉ่ายกวางตุ้ง ยำหน้าเลียนกับโปรตีนเกษตร พุดพิกคะน่า
กลางวัน	ขนมปังกระเทียม ชุปมันฝรั่ง กุน่าสลัด กุ้งต่างๆ และผลไม้
บ่าย	น้ำแคนตาลูปคั้น ใ้ค้สามอย่าง
เย็น	ข้าวกล้อง แกงป่าอาร์.ซี. กุ้งชีโป้และกุ้งแดงลวกพุดใบกะเพรา พัดฮ่องกงเต้

วันที่ ๑๒

๑๐๔

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มเห็ดหอมกับเต้าหู้พะโล้
กลางวัน	พุดหมีขั้ว
บ่าย	น้ำเชลอรี่ เมี่ยงเห็ดยอ
เย็น	ข้าวกล้อง ปลาสดทอด พุดโป๊ยเซียน พุดพืดชูกินี แกงส้มปลาช่อนพุดรวม

วันที่ ๑๓

๑๑๐

เช้า	ข้าวต้มอาร์.ซี. ยำเห็ดฟาง พุดใบปอ พักกาดแก้วไฟแดง
กลางวัน	ข้าวกล้อง แกงไตปลา พักต่างๆ สปลาเกดที่ราดซอสสำหรับเด็ก
บ่าย	น้ำมะเขือเทศคั้น ใ้ะๆจ๊ะๆ
เย็น	บ๊ะจ่าง น้ำพริกหนุ่ม แคนหมูเจ พักต่างๆ ชาเขียว ผลไม้

วันที่ ๑๔

๑๑๖

เช้า	น้ำอาร์.ซี. ข้าวต้มอาร์.ซี. จันฉ่ายพุดโศภณ ยำปลาทุ ตำสิ่งพุดไฟแดง
กลางวัน	ข้าวพุดหน้าเลียนกับต้มยำเห็ด
บ่าย	น้ำชมพู หรือน้ำมะเฟือง เปาะเปี๊ยะสด หรือน้ำมะเฟืองทอด
เย็น	ข้าวกล้อง หลนข้าวหมาก แกงจืดตำสิ่งกับเต้าหู้ พุดสายบัว ปลาทอด



หอยลวกต้มเห็ด



ขนมปังกระเทียม ซุปมันฝรั่ง



ผัดเป็ยเห็ด



แกงส้มปลาช่อนผักรวม



แกงไตปลา



หลนข้าวหมาก