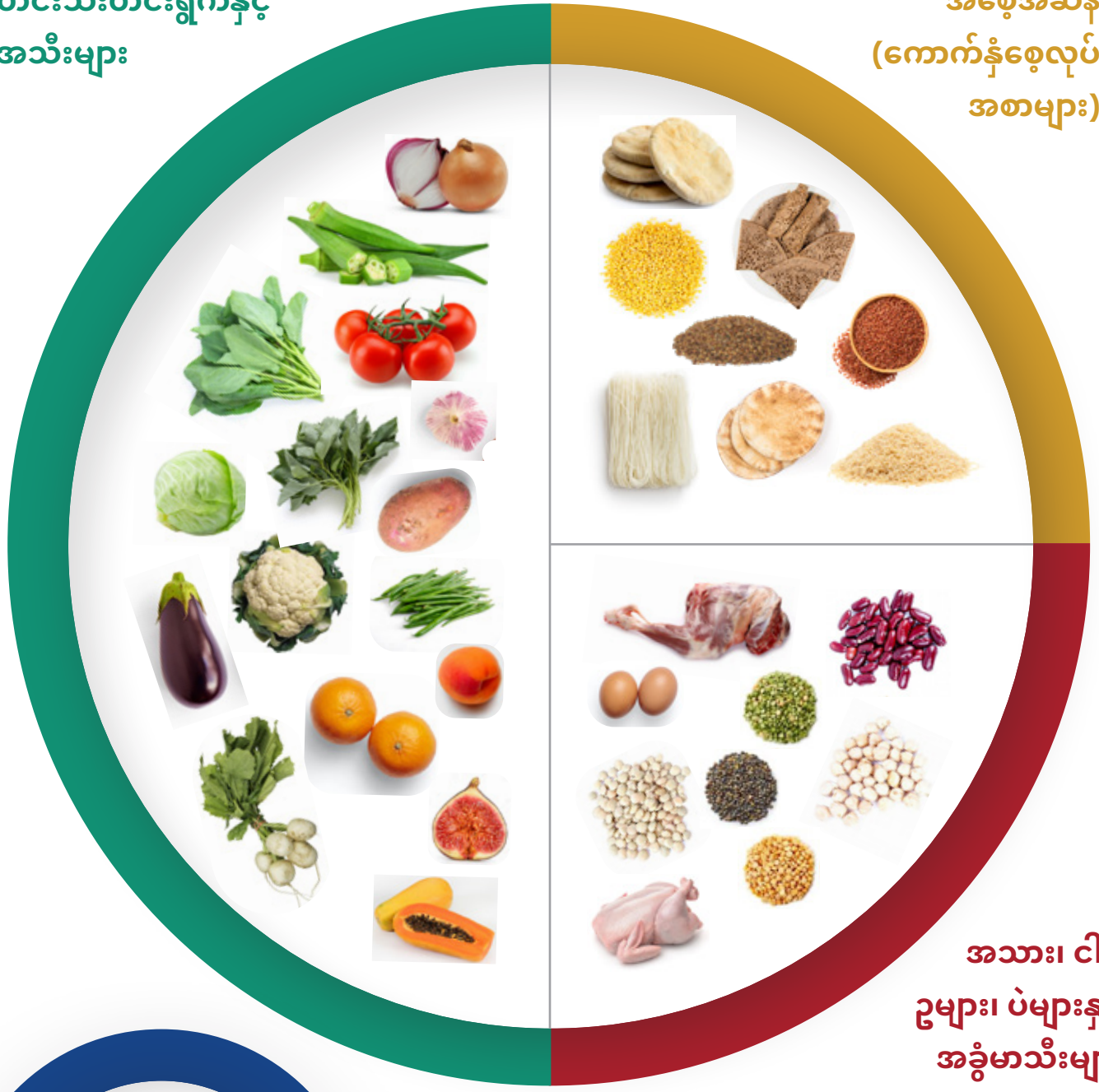


ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်
အသီးများ

အစေ့အဆန်
(ကောက်နို့စေ့လုပ်
အစာများ)



အသား၊ ငါး၊
ဥများ၊ ပဲများနှင့်
အခွံမာသီးများ



နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲနှင့်
အခြားအလားတူများ

ရေ
သောက်ပါ



လူကြီးတစ်ဦးအတွက် အစားအစာ တစ်မျိုးစီ၏ ပမာဏ

သင့်အစားအစာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အစေ့အဆန်များ၊ အသီးများ၊ အသားများ၊ နို့ နှင့် အခြားအလားတူများ အစုံပါအောင် စီစဉ်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ချမ်းမြေ့ရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့နိုင်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
နေ့စဉ် ၅ ပွဲစာ

၁ ပွဲစာ =

-  အရွက်သုပ် ၁ ခွက်
-  ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၁/၂ ခွက်
-  ၁/၂ အာလူး

အသီး
နေ့စဉ် ၂ ပွဲစာ

၁ ပွဲစာ =

-  လိမ္မော်သီး ၁ လုံး
-  စည်သွတ်ဘူးမှ အသီး (သို့) လှီးဖြတ်ထားသောအသီး ၁ ခွက်

အစေ့အဆန်များ
(ကောက်နုစေ့လုပ်အစားများ)
နေ့စဉ် ၄ - ၆ ပွဲစာ

၁ ပွဲစာ =

-  ချက်ပြီး ခေါက်ဆွဲ ၁/၂ ခွက်
-  ထမင်း ၁/၂ ခွက်
-  ၁/၂ နံပြား

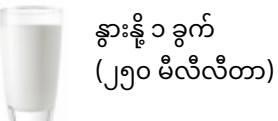


အသား၊ ငါး၊ ဥ၊ ပဲများနှင့် အခွံမာသီးများ
နေ့စဉ် ၂ - ၃ ပွဲစာ

၁ ပွဲစာ =

-  ကြက်ဥ ၂ လုံး
-  ချက်ပြီး ပဲများ (သို့) ပဲတောင့်များ ၁/၂ ခွက်
-  ချက်ပြီး အသား လက်ဖဝါးအရွယ်

နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲနှင့် အခြား အလားတူများ
နေ့စဉ် ၂.၅ ပွဲစာ

၁ ပွဲစာ =

-  နွားနို့ ၁ ခွက် (၂၅၀ မီလီလီတာ)
-  ဒိန်ချဉ် ၃/၄ ခွက်
-  ဒိန်ခဲ ၄၀ ဂရမ်

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအဆီ

၁ ပွဲစာ =

-  သံလွင်ဆီ စားပွဲတင်ဇွန်း ၁ ဇွန်း
-  အခွံမာသီး လက်တစ်ဆုပ်စာ

ဆား၊ သကြားနှင့် ပြည့်ဝဆီများသော အစားအစာများကို ကန့်သတ်ပါ။

