

ตารางอาหารเพื่อสุขภาพ

วัน, เวลา	เช้า	กลางวัน	เย็น
วันที่ 1	นม 3 แก้ว หรือกาแฟดำ ขนมปัง 1 แผ่น	ไข่ต้ม 3 ฟอง ผักกาดคั้ม	เนื้อหมูทอด สลัดผักเขียว และผลไม้
วันที่ 2	นม 1 แก้ว หรือกาแฟดำ ขนมปัง 3 แผ่น	เนื้อหมูทอด สลัดผักเขียว และผลไม้	ลูกชิ้นปลาต้ม
วันที่ 3	นม 2 แก้ว หรือกาแฟดำ ขนมปัง 3 แผ่น	ไข่ต้ม 3 ฟอง สลัดผัก	ลูกชิ้นปลาต้ม
วันที่ 4	นม 2 แก้ว ขนมปัง 1 แผ่น	หัวผักกาดคั้ม ไตกระดุกหมู	โยเกิร์ตและ ผลไม้
วันที่ 5	หัวผักกาดคั้ม ไตกระดุกหมู นม 1 แก้ว	ปลาต้มและ มะเขือเทศ	สลัดผัก
วันที่ 6	นม 1 แก้ว ขนมปัง 1 แผ่น	ไก่ย่างตาม ต้องการ	ไข่ต้ม 2 ฟอง แตงกวา
วันที่ 7	นม 1 แก้ว	ผลไม้ตาม ต้องการ	อยากทาน อะไรก็ได้ ตามใจปาก

หมายเหตุ เริ่มวันที่ 8 แผนเดิมอีก 1 สัปดาห์

หลังจากนั้นทานอะไรก็ได้ตามใจชอบ

ห้ามรับประทานน้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์