



เมนู ข้าวเหนียว ผัดรวมมิตร

เพื่อครรภ์ที่สมบูรณ์

ทุกเวลา ทุกนาที อาหารมีความสำคัญ
ต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์
การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ต่อทารกเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

มาเรียนรู้การทำอาหารอย่างง่าย ๆ
ที่ให้ทั้งคุณประโยชน์
และความอร่อยควบคู่กันไป



10040345

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พร.มกชพท ภัริตาธรรม

: บ.ก.เรียบเรียง

สารบัญ

บทนำ.....	๕
โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์.....	๑๑
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์.....	๑๒
โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์.....	๑๒
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในขณะตั้งครรภ์.....	๓๒
หลักการรับประทานอาหาร และโภชนาการ รายสัปดาห์สำหรับหญิงตั้งครรภ์.....	๓๙
เมนูบำรุงครรภ์อาหารคาว-อาหารจานเดียว.....	๔๗
โจ๊กผักโขม.....	๔๙
ข้าวกล้องหาลากส์.....	๕๑
ข้าวต้มปลาเก๋า.....	๕๓
ข้าวผัดทะเล.....	๕๕
ก๋วยเตี๋ยวเส้นข้าวกล้องเห็ดออริโนจิ.....	๕๗
บะหมี่ผัดคะน้าฮ่องกง.....	๕๙
ยากิโซบะรวมมิตร.....	๖๑
ผัดไทยห่อไข่เส้นจันท์.....	๖๓
สปาเก็ตตี้ปลาแซลมอน.....	๖๕
สลัดผักรวมมิตรปลาแซลมอนสูตรญี่ปุ่น.....	๖๗



ผักกาดขาวปลีสดได้	๑๒๑
กุ้งและปลาแซลมอนนิ่งนมสด	๑๒๓
ไก่หยก	๑๒๕
ขนมจีบกุ้งเห็ดหอม	๑๒๗
เกี๊ยวรวมมิตรผัก	๑๒๙
ก๋วยเตี๋ยวลดอด	๑๓๑
ไก่อบซอสมะเขือเทศ	๑๓๓
ทะเลมันวุ้นอบ	๑๓๕
ปลาสำลีห่อใบเตย	๑๓๗
ปลาอย่างซอสส้ม	๑๓๙
ปลาอย่างซอสมะนาว	๑๔๑
ปลาแซลมอนย่างซีอิ้ว	๑๔๓
เมนูบำรุงครรภ์อาหารประเภทผัด/ทอด	๑๔๕
ทะเลกระเทียมร้อน	๑๔๗
ปลาซาร์ดีนผัดซอสมะเขือเทศ	๑๔๙
ปลาช่อนราดหน้าผักทอง	๑๕๑
ผัดเบรี่ยวหวานปลาจาระเม็ด	๑๕๓
ผัดผักแก้วเห็ดหอม	๑๕๕
ผัดผักรวมมิตร	๑๕๗
ผัดเต้าหู้อ่อน	๑๕๙
ปวยเล้งผัดกุ้ง	๑๖๑
คะน้าฮ่องกงผัดหอยเชลล์	๑๖๓
ผัดรวมมิตรไข่อกรอก	๑๖๕
เนื้อผัดถั้วแขก	๑๖๗
เต้าหู้ชุบไข่ทอดผักรวม	๑๖๙
ไข่ลูกเขย	๑๗๑

ไข่เจียวเห็ด	๑๗๓
ไข่ยัดไส้	๑๗๕

เมนูบำรุงครรภ์อาหารหวาน ของว่าง

และของทานเล่น	๑๗๗
เต้าหู้นมสดผสมธัญพืช	๑๒๙
พุดดิ้งเต้าหู้คาราเมล	๑๘๑
พุดดิ้งมะม่วง	๑๘๓
โยเกิร์ตข้าวโอ๊ต	๑๘๕
บะหมี่หวานงาดำ	๑๘๗
ถั่วแดงญี่ปุ่นต้มน้ำตาล	๑๘๙
ถั่วเขียวนมสด	๑๙๑
แกงบวดฟักทองนมสด	๑๙๓
ผลไม้ลดยแก้ว	๑๙๕
กวนผลไม้	๑๙๗

เมนูบำรุงครรภ์ประเภทเครื่องดื่ม

สมูทตี้ผลไม้	๒๐๑
น้ำอะโวคาโด-มะเขือเทศปั่น	๒๐๓
น้ำมะเขือเทศผสมน้ำส้ม	๒๐๕
น้ำเสาวรสปั่น	๒๐๗
น้ำกล้วยหอมปั่นผสมมะม่วง	๒๐๙
น้ำแคนตาลูปปั่น	๒๑๑
น้ำเต้าหู้ธัญพืช	๒๑๓
น้ำลูกเดือย	๒๑๕

เมนูบำรุงครรภ์ประเภทไอศกรีม

ไอศกรีมเชอร์เบทรสส้ม-สตอเบอรี่	๒๑๕
ไอศกรีมสตอเบอรี่โยเกิร์ต	๒๑๗

