

น้ำสับปรดมรกต



ส่วนผสม สำหรับ 17 แก้ว

สับปรด	1200 กรัม
น้ำตาลทราย	150 กรัม
น้ำผึ้ง	100 กรัม
น้ำมะนาว	80 กรัม
น้ำเปล่า	1700 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดเทศบาลกัญมณี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
96.1 Kcal.	0.35 g.	0.08 g.	23.96 g.	10.16 mg.	119.1 mg.	93.76 mg.	8 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
6.6 mg.	3.3 RE.	39.96 ug.	0 mg.	7.24 mg.	0.38 mg.	0.35 mg.	0.14mg.

สรรพคุณ

1. ลดคอเลสเตอรอล
2. แก้อาการเลือดจืดจาง
3. ทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าดีขึ้น
4. ลดความดันโลหิตสูง
5. บำรุงหัวใจ
6. ลดอนุมูลอิสระ
7. เพิ่มเม็ดเลือดแดง ถ้าใช้ทั้งแกนสับปรดจะเพิ่มเม็ดเลือดขาวด้วย

บาร์บิกวผลไม้



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

แตงโม 30 กรัม กีวี 20 กรัม

แคนตาลูป 30 กรัม องุ่นดำ 20 กรัม

แอปเปิ้ล 20 กรัม มะเขือเทศ 30 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ตลาดเทศบาลกุงบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	โซเดียม	โปแทสเซียม	ฟอสฟอรัส
56 Kcal.	0.98 g.	0.28 g.	12.25 g.	19.6 mg.	22.4 mg.	240.8 mg.	33.9 mg.
วิตามิน ซี	วิตามิน เอ	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	แมกนีเซียม	กากใย	เหล็ก	เซเลเนียม
41.1 mg.	43.75 RE.	525.12 ug.	0 mg.	4.26 mg.	1.8 mg.	0.62 mg.	0.07mg.

สรรพคุณ

1. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใส ไม่แห้งกร้าน
2. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดและชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
3. มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา
4. มีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมาก