

# แซนด์วิชไก่ขนมปังโรล



ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ไส้กรอก	30 กรัม	แตงกวา	10 กรัม
ผักกาดเขียว	20 กรัม	แครอท	10 กรัม
ซอสมะเขือเทศ	3 กรัม	มายองเนส	3 กรัม
ขนมปังโฮลวีท	30 กรัม		

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	ฟอสฟอรัส
167 Kcal.	10 g.	6.39 g.	17.31 mg.	44.91 mg.	30.51 RE.	6.29 MG.	75 mg.

### สรรพคุณผักสลัด

- มีวิตามิน A วิตามิน B1 วิตามิน B2 วิตามิน B3 วิตามิน B5 วิตามิน B6 วิตามิน B9 วิตามิน C วิตามิน E แคลเซียม เส้นใย โฟลทาตเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แมกนีเซียม ไขมัน แมงกานีส
- มีมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคเบาหวาน แก้วหวัด แก้วไอ แก้วไข้ ขับเสมหะ แก้วปวด แก้วปวดเอว แก้วกระหายน้ำ นำรุงร่างกาย สายตา เส้นผม ประสาท กล้ามเนื้อ ผิวพรรณและตับ ป้องกันโรคมะเร็ง ป้องกันโรคโลหิตจาง รักษาอาการเจ็บคอ รักษาโรคผิวหนัง รักษาปากนกกระจอก ช่วยล้างลำไส้ ช่วยสร้างเม็ดเลือด ช่วยระบบขับถ่าย เป็นยาระบาย แก้วท้องผูก แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดความดันโลหิตสูง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ ขับลม ขับเหงื่อ ขับน้ำนม

# น้ำขุ่นใบเตย



ส่วนผสม สำหรับ 60 แก้ว

ใบเตย 100 กรัม ผงขุ่น 20 กรัม  
น้ำตาลทราย 800 กรัม น้ำเปล่า 8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ :  
ใบเตย มาจาก คุณสังเวียน จำปา

## คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี
64 Kcal.	0.06 g.	0.03 g.	16.58 g.	4.13 mg.	16.6 RE.	0.28 mg.

## สรรพคุณ

1. บำรุงประสาท แก้อาการอ่อนเพลีย
2. บำรุงหัวใจ ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ
3. บรรเทาโรคข้อและโรครูมาตอยด์
4. บำรุงผิวพรรณผ่องใส
5. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
6. ช่วยลดความดันโลหิต
7. ช่วยดับกระหายคลายร้อน ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี
8. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
9. ช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ได้