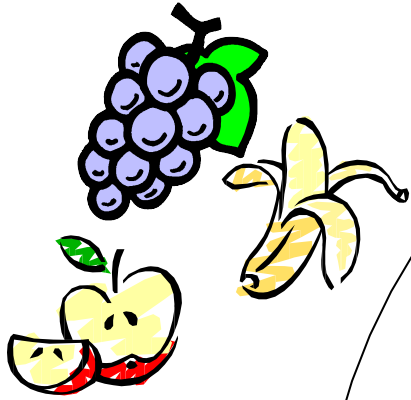


ตัวเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ จานของคุณ

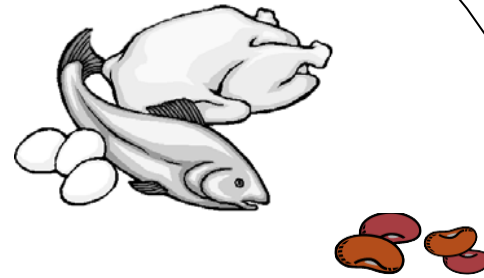
ผลไม้



นม



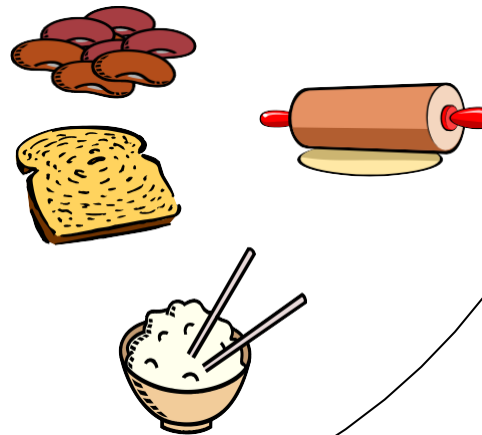
โปรตีน



ผัก



แป้ง



รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวัน

ดื่มน้ำ

ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารพิเศษ

ไขมัน



