

**ถ้าหากคุณคิดเมนูอาหารไม่ออก** habonอินเทอร์เน็ตก็แล้วแต่ยังไม่ถูกใจสักที ทำยากเกินไป หรือไม่มีเคล็ดลับ บนเว็บไซต์ Ceel ของเราได้รวบรวมตารางเมนูในแต่ละวัน วิธีทำ รวมถึงเคล็ดลับไว้ครบทุกอย่างแล้วในหน้าคำแนะนำ หรือสามารถดูรายละเอียดเมนูประจำสัปดาห์ตามตารางด้านล่างได้ดังนี้



## ตารางอาหารลดน้ำหนักใน 1 สัปดาห์

วันที่	มื้อเช้า	อาหารว่าง	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันที่ 1	ข้าวต้มปลาบุญรงค์	Ceel 3K protein สุกกี้ บานาน่า	ข้าวไรซ์เบอร์รี่ กับกะเพรากุ้ง	แอปเปิล	สาคูทอด
วันที่ 2	โยเกิร์ตผลไม้รวม	สูกี้ทะเลเชือกทะเลมอน แครกเกอร์	มะขามหยวกอกไก่	นมพร่องมันเนย ชนมปังโฮลวีต กล้วยหอม	สลัดปลาแซลมอน
วันที่ 3	ขนมปังปังอะโวคาโด	สูกี้ผักรวม	แพนเค้กไข่ขาวผลไม้รวม	แซนวิชทูน่า	ผักหรือคอกเทลสลัดส้มอกไก่
วันที่ 4	โจ๊กไข่ขาวกุ้ง	สูกี้ดีส์มม อัลมอนต์ แครกเกอร์	ข้าวไรซ์เบอร์รี่ กับต้นจืดไก่สับ	แซนวิชผลไม้	ข้าวหน้าปลาซาบะอย่างซีวิว
วันที่ 5	สลัดทูน่าไข่คน	ฝรั่ง น้าอู่น	ขนมปังปัง หน้าแซลมอนรมควัน นมพร่องมันเนย	มันม่วงนึ่ง	ข้าวกล้องกับผัดผัก รวมมิตรปลากระพง
วันที่ 6	ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ผัดผักรวม ปลาแซลมอนย่าง	สูกี้ Ceel 3K protein กล้วยมิกซ์มะม่วง	มะขามหยวกหน้ากุ้ง	ส้ม นมพร่องมันเนย	ข้าวกล้องกับอกไก่ ผัดพริกแห้ง
วันที่ 7	<b>CHEAT DAY !!</b>				

# เมนูประจำสัปดาห์ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก

วันที่ 1

**มื้อเช้า : ข้าวต้มปลาเบญจรงค์**

-ข้าวกล้อง	110 กรัม	-เห็ดหอม	5 ดอก	-กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
-ฟักทอง	35 กรัม	-บุลล็อกโคลี	35 กรัม	-ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา
-แครอท	35 กรัม	-เนื้อปลากะพง	40 กรัม	-ต้นหอม คั้นช่าย	1 ช้อนโต๊ะ

**มื้อว่างเช้า : บานาน่าสมูทตี้**

-กล้วยหอม	1 ลูก	-น้ำแข็ง	1 ถ้วยตวง
-นมพร่องมันเนย	250 มิลลิลิตร	-Ceel HER Whey Protein	3 ช้อนตวง
-น้ำผึ้ง	1 ช้อนชา	-Ceel น้ำมันเมล็ดกัวคาเวีย	1 ช้อนชา

**มื้อกลางวัน : ข้าวไรซ์เบอร์รี่กับกะเพรากุ้ง**

-ข้าวไรซ์เบอร์รี่	110 กรัม	-ใบกะเพรา	5 กรัม	-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา
-แครอท	35 กรัม	-กุ้ง	6 ตัว		
-ถั่วงอก	35 กรัม	-น้ำมันถั่วเหลือง	2 ช้อนชา		

**มื้อว่างบ่าย : แอปเปิ้ล**

-แอปเปิ้ล	2 ลูก
-----------	-------

**มื้อเย็น : สลัดอกไก่**

-อกไก่	110 กรัม	-ผักสลัด (ตามชอบ)	5 กรัม
-ซอสปรุงรส	35 กรัม	-มันฝรั่ง	6 ตัว
-พริกไทยดำ	35 กรัม	-Ceel น้ำมันเมล็ดกัวคาเวีย	2 ช้อนชา

วันที่ 2

**มื้อเช้า : โยเกิร์ตผลไม้รวม**

-โยเกิร์ตพร่องมันเนย	1 ถ้วย	-แอปเปิ้ล	5 ชิ้น	-Ceel น้ำมันเมล็ดกัวคาเวียอินคา	1 ช้อนชา
-กล้วยหอม	½ ลูก	-องุ่น	5 เม็ด		
-สับ	½ ลูก	-ธัญพืชปราศจากน้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ		

**มื้อว่างเช้า : สมูทตี้มะเขือเทศลอมกับแครอท**

-มะเขือเทศราชินี	10 ลูก	-น้ำแข็ง	1 ถ้วยตวง
-มะนาว	½ ลูก	-Ceel น้ำมันเมล็ดกัวคาเวียอินคา	1 ช้อนชา
-น้ำผึ้ง	2 ช้อนชา	-แครอท	3 ชิ้น

**มื้อกลางวัน : บะหมี่หอยกอกไก่**

-บะหมี่หอย	75 กรัม	-ไข่ต้ม	1 ฟอง	-น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
-ผักกวางตุ้ง	70 กรัม	-น้ำมันถั่วเหลือง	1 ช้อนชา		
-อกไก่	40 กรัม	-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา		

**มื้อว่างบ่าย :**

-นมพร่องมันเนย	250 มิลลิลิตร
-ขนมปังโฮลวีต	2 แผ่น
-กล้วยหอม	1 ลูก

**มื้อเย็น : สลัดแซลมอน**

-ปลาแซลมอน	120 กรัม	-ผักสลัด (ตามชอบ)	200 กรัม
-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา	-ไข่ต้ม	1 ฟอง
-พริกไทยดำ	1 ช้อนชา	-Ceel น้ำมันเมล็ดกัวคาเวียอินคา	2 ช้อนชา

วันที่ 3

**มื้อเช้า : นมปังปังอะโวคาโด**

-นมปังโฮลวีต	2 แผ่น	-เกลือ	1 หยิบมือ
-อะโวคาโด	½ ลูก	-พริกไทยป่น	1 หยิบมือ
-ไข่ลวก	2 ฟอง	-Ceel น้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา	1 ช้อนชา

**มื้อว่างเช้า : สมุกต้ผักรวม**

-แครอท	35 กรัม	-น้ำผึ้ง	2 ช้อนชา
-ผักกวางตุ้ง	35 กรัม	-น้ำแข็ง	1 ถ้วยตวง
-มะนาว	½ ลูก	-Ceel น้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา	1 ช้อนชา

**มื้อกลางวัน : ข้าวไข่เจียวสอดไส้ผัก 5 สี**

-ไข่ขาว	2 ฟอง	-กล้วยหอม	½ ลูก
-กั๊ว	1 ลูก	-โยเกิร์ตพร่องมันเนย	½ ถ้วย
-อจูน	5 เม็ด	-ธัญพืชกราโนล่า	2 ช้อนโต๊ะ

**มื้อว่างบ่าย : แพนเค้กไข่ขาวกับผลไม้รวม**

-นมพร่องมันเนย	250 มิลลิลิตร
-กวน้ำในน้ำเกลือ	30 กรัม
-นมปังโฮลวีต	2 แผ่น

**มื้อเย็น : ผักหรือคอกเทลสดสับกับอกไก่**

-ผักหรือคอกเทล	100 กรัม	-พริกไทยดำ	1 ช้อนชา	-นมปังโฮลวีต	1 แผ่น
-อกไก่	60 กรัม	-ไข่ต้ม	1 ฟอง		
-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา	-Ceel น้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา	2 ช้อนชา		

**มื้อเช้า : ไข่กึ่งไข่ไข่ขาว**

-ไข่ขาว	3 ฟอง	-แครอท	35 กรัม	-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา
-ไข่ไก่	1 ฟอง	-เห็ดหอม	35 กรัม	-พริกไทย	1 หยิบมือ
-กุ้ง	6 ตัว	-คื่นช่าย	1 ช้อนโต๊ะ		

**มื้อว่างเช้า : สมุกต้สมมอลมอนด์**

-น้ำส้มคั้นสด	120 มิลลิลิตร	-น้ำผึ้ง	1 ช้อนชา	-Ceel น้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา	1 ช้อนชา
-นมอัลมอนด์พร่องมันเนย	90 มิลลิลิตร	-น้ำแข็ง	1 ถ้วยตวง		
-มะนาว	½ ลูก	-แครกเกอร์	3 ชิ้น		

**มื้อกลางวัน : ข้าวไรซ์เบอร์รี่กับต้มจืดไก่สับ**

-ข้าวไรซ์เบอร์รี่	110 กรัม	-ผักกาดขาว	70 กรัม
-ไก่สับ	40 กรัม	-เกลือ	1 หยิบมือ
-แครอท	70 กรัม	-พริกไทย	1 หยิบมือ

**มื้อว่างบ่าย : แชนวีชผลไม้ กับนมพร่องมันเนย**

-นมปังโฮลวีต	2 แผ่น	-โยเกิร์ต	60 กรัม
-กั๊ว	½ ลูก	-นมพร่องมันเนย	250 มิลลิลิตร
-ส้ม	5 กลีบ		

**มื้อเย็น : ข้าวหน้าปลาซาบะย่างซีอิ๊ว**

-ข้าวกล้อง	110 กรัม	-ซอสญี่ปุ่น	2 ช้อนชา	-กะหล่ำปลี	35 กรัม
-ปลาซาบะ	80 กรัม	-น้ำมันงา	2 ช้อนชา		
-ซีอิ๊วดำ	1 ช้อนชา	-แครอท	35 กรัม		

วันที่ 4

วันที่ 5

**มือเช้า : สลัดทูน่าไขมัน**

-ข้าวกล้อง	110 กรัม	-เห็ดหอม	5 ดอก	-กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
-พริกทอง	35 กรัม	-บล็อกโคลี	35 กรัม	-ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา
-แครอท	35 กรัม	-เนื้อปลากระพง	40 กรัม	-ต้นหอม คั้นช่าย	1 ช้อนโต๊ะ

**มือว่างเช้า :**

-ฝรั่ง	1 ลูก
-น้ำองุ่น	1 แก้ว

**มือกลางวัน : นม빙ปิ้งหน้าปลาแซลมอนรมควัน**

-นม빙โฮลวีต	2 แผ่น	-เกลือ	1 หยิบมือ	-นมพร้อมมันเนย	250 มิลลิลิตร
-ปลาแซลมอน	40 กรัม	-พริกไทย	1 หยิบมือ		
-ผักกาดแก้ว	70 กรัม	-Ceel น้ำมันเมล็ดงาขี้ม่อน	1 ช้อนชา		

**มือว่างบ่าย :**

-มันม่วงนึ่ง	1 หัว
--------------	-------

**มือเย็น : ข้าวกล้องกับผัดผักรวมใส่ปลากระพง**

-ข้าวกล้อง	110 กรัม	-บล็อกโคลี	70 กรัม
-ถั่วงอก	35 กรัม	-ปลากระพง	40 กรัม
-แครอท	35 กรัม	-น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนชา

วันที่ 6

**มือเช้า : ข้าวไรซ์เบอร์รี่กับผัดผักรวมปลาแซลมอนย่าง**

-ข้าวไรซ์เบอร์รี่	110 กรัม	-แครอท	35 กรัม	-พริกไทย	1 หยิบมือ
-ปลาแซลมอน	60 กรัม	-เห็ดออริจิน	35 กรัม	-น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนชา
-ถั่วงอก	70 กรัม	-เกลือ	1 หยิบมือ		

**มือว่างเช้า : สมูทตี้กล้วยมิกซ์มะม่วงกับ Ceel Whey Protein**

-กล้วยหอม	1 ลูก	-น้ำแข็ง	1 ถ้วยตวง
-มะม่วง	1/2 ลูก	-Ceel น้ำมันเมล็ดถั่วดาวอินคา	1 ช้อนชา
-HER Whey Protein (รสวานิลลา)	3 ช้อนตวง		

**มือกลางวัน : บะหมี่หยกหน้ากุ้ง**

-บะหมี่หยก	75 กรัม	-ผักกาดแก้ว	70 กรัม	-น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
-กุ้ง	6 ตัว	-น้ำมันรำข้าว	1 ช้อนชา	-พริกไทย	1 หยิบมือ
-ไข่ต้ม	1 ฟอง	-ซอสปรุงรส	2 ช้อนชา	-ต้นหอม	1 ช้อนโต๊ะ

**มือว่างบ่าย :**

-นมพร้อมมันเนย	250 มิลลิลิตร
-ส้ม	1 ลูก

**มือเย็น : ข้าวกล้องกับอกไก่ผัดพริกแห้ง**

-ข้าวกล้อง	110 กรัม	-เห็ดหูหนูดำ	35 กรัม	-ซอสปรุงรส	1 ช้อนชา
-อกไก่	40 กรัม	-พริกแห้ง	2-3 เม็ด	-น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
-เห็ดเข็มทอง	35 กรัม	-น้ำมันรำข้าว	2 ช้อนชา		

## Shopping Plan

ข้าวแป้ง		ผัก		ผลไม้		น้ำมัน		ผลิตภัณฑ์ Ceel	
ข้าวกล้อง	1 ถุง	พริกทอง	100 กรัม	กล้วยหอม	5 ลูก	น้ำมันถั่วเหลือง	1 ขวด	Ceel 3K protein (รสช็อคโกแลต) ขนาด 450 กรัม	1 กระปุก
มันม่วง	1 หัว	คื่นช่าย	1 กำ	องุ่น	1 พวง	น้ำมันรำข้าว	1 ขวด	Ceel 3K protein (รสวานิลลา) ขนาด 450 กรัม	1 กระปุก
เส้นมะหมี	1 ซอง	ผักสลัด	300 กรัม	มะม่วงสุก	1 ลูก	<b>อื่นๆ</b>	นมพร้อมมันเนย (7 กล่อง) ขนาด 250 มล.		
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	1 ถุง (1 กิโลกรัม)	ผักกาดขาว	1 หัว	แอปเปิล	3 ลูก			นมอัลมอนด์พร้อมมันเนย (3 กล่อง) ขนาด 250 มล.	Ceel นำนันทาวันอินคา
ธัญพืชกราโนลา	1 ซอง	แครอท	400 กรัม	อะโวคาโด	1 ลูก	น้ำผึ้ง	1 หลอดเล็ก		
ขนมปังโฮลวีต	1 ถุง	ต้นหอม	1 กรัม	กล้วยหอม	4 ผล			น้ำตาลทราย	1 กระปุก
มันฝรั่ง	1 หัว	มะเขือเทศราชินี	30 ลูก	แคนตาลูป	1 ผล	ซอสปรุงรส	1 ขวด		
แครอทเคอร์	1 กล่อง	ผักกาดแก้ว	1 หัว	องุ่น	1 พวง			เกลือ	1 กระปุก
<b>เนื้อสัตว์</b>		เห็ดหอม	100 กรัม	ส้ม	5 ลูก	โยเกิร์ตไขมันต่ำ ขนาด 150 กรัม	(3 ถ้วย)		
ปลากระพง	100 กรัม	ถั่วฝักยาว	1 กำ	กีวี	2 ลูก			พริกไทยป่น	1 ขวด
ไข่ไก่	16 ฟอง	มะนาว	4 ลูก			ซอสญี่ปุ่น	1 ขวด		
ทูน่าในน้ำเกลือ	1 กระป๋อง	ถั่วลันเตา	100 กรัม						
กุ้ง	200 กรัม	บร็อกโคลี่	100 กรัม						
เนื้อปลาแซลมอน	200 กรัม	ใบกะเพรา	1 กำ						
ปลาช่อน	100 กรัม	ผักกวางตุ้ง	200 กรัม						
อกไก่	400 กรัม	เห็ดออริจิ	1 ถุง						
		กำห้ำปลีม่วง	1 หัว						
		ผักหรือคกเก็ต	100 กรัม						
		เห็ดหูหนูดำ	1 ถุง						

