

ถ้าหากคุณคิดเมนูอาหารไม่ออก หนานอินเทอร์เน็ทก็แล้วแต่ยังไม่ถูกใจสักที ทำยากเกินไป หรือไม่มีแคลอรีบอก บนเว็บไซต์ Ceel ของเราได้รวบรวมตารางเมนูในแต่ละวัน วิธีทำ รวมถึงแคลอรีไว้ครบทุกอย่างแล้วในหน้าคำแนะนำ หรือสามารถดูรายละเอียดเมนูประจำสัปดาห์ตามตารางด้านล่างได้ดังนี้



ตารางอาหารเพิ่มกล้ามเนื้อใน 1 สัปดาห์

วันที่	มื้อเช้า	อาหารว่าง	มื้อกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
วันที่ 1	ซีเรียลธัญพืชกับนมอัลมอนด์ ไข่ลวก	Ceel 3K protein สมูทตี้ บานาน่า & มะม่วง แครกเกอร์	ราดหน้าเส้นหมี่ เต้าหู้ผัดรวม	ลาจุกแคนตาลูป	สลัดอะโวคาโด ใส่ปลาแซลมอน
วันที่ 2	ขนมปังปิ้ง กล้วยหอมเนยถั่ว นมพร่องมันเนย ไข่ลวก	น้ำองุ่น แครกเกอร์ ไข่ขาว ถั่วอัลมอนด์	ขนมปังปิ้ง อะโวคาโดกับไข่ต้ม	โยเกิร์ตผลไม้รวม	ข้าวกล้อง เต้าหู้ทรงเครื่อง
วันที่ 3	ซูปร้าวาฟเฟิล ขนมปังปิ้ง	Ceel 3K protein น้ำสมคั้นสด แครกเกอร์ ไข่ต้ม	ซีซาร์สลัดผลไม้	นมพร่องมันเนย และมันเทศปิ้ง ไข่ขาว	สเต็กปลาแซลมอน
วันที่ 4	โยเกิร์ตข้าว ผลไม้รวม ไข่ลวก	ขนมปังปิ้ง แอปเปิ้ลเนยถั่ว น้ำส้มคั้น	ข้าวหน้าไก่ย่างซีอิ๊ว	Ceel 3K protein สมูทตี้(ใส่อะโวคาโด) ไข่ต้ม	สเต็กหมูอบกับสลัดผัก
วันที่ 5	โจ๊กข้าวโอ๊ต(ใส่อกไก่)	Ceel 3K protein สมูทตี้ส้ม	ข้าวหน้าไข่เจียว สอดไส้ผัก 5 สี	Ceel 3K protein นมพร่องมันเนย และถั่วอัลมอนด์ แดงโถ	ข้าวไรซ์เบอร์รี่
วันที่ 6	แซนวิชกุ้งย่าง ใส่อะโวคาโด	ขนมปังหน้าสับปะรด โยเกิร์ต	ข้าวผัดปลา สุก	วุ้นผลไม้ นมสด ถั่วอัลมอนด์	สเต็กเนื้อวัวย่าง สลัดผัก
วันที่ 7	ขนมปังปิ้ง หน้าแซลมอนนมควิน	Ceel 3K protein น้ำส้มคั้น ถั่วอัลมอนด์	ไข่คน(ใส่อกไก่)	Ceel 3K protein สมูทตี้ ช็อคโกแลตบานาน่า	ข้าวเนื้อวัวย่าง

เมนูประจำสัปดาห์ สำหรับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ

วันที่ 1

มื้อเช้า : ซีเรียลธัญพืชกับนมอัลมอนด์ + ไข่ลวก

-ซีเรียลธัญพืช	90	กรัม	-นมอัลมอนด์	240	มล.
-แอปเปิ้ล	½	ผล	-กีวี	1	ผล
-องุ่น	6	เม็ด	-ไข่ลวก	2	ฟอง

มื้อว่างเช้า : Ceel 3K Protein สมุกต์บานาน่า & มะม่วง+แครกเกอร์

-กล้วยหอม	½	ผล	-มะม่วงสุก	½	ผล	-โยเกิร์ตพร่องมันเนย	1	ถ้วย
-น้ำส้ม	60	มล.	-น้ำแข็ง	1	ถ้วยตวง	-แครกเกอร์	5	ชิ้น
-Ceel 3K Protein สวอนิลลา	6	ช้อนตวง				-Ceel น้ำมันงาไขมัน	1	ช้อนชา

มื้อกลางวัน : ราดหน้าเส้นหมี่เต้าหู้ผักรวม

-เส้นหมี่ขาว	100	กรัม	-เต้าหู้กึ่งเหลือง	1	แผ่น	-หืดขี้มก	35	กรัม
-คะน้า	35	กรัม	-กะหล่ำดอก	35	กรัม	-แครอท	35	กรัม
-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา	-แป้งมันสำปะหลัง	1	ช้อนชา	-น้ำมันรำข้าว	3	ช้อนชา

มื้อว่างบ่าย : สาकुแคนตาลูป

-สาकुเม็ดเล็ก	40	กรัม	-แคนตาลูป	200	กรัม
-นมพร่องมันเนย	240	มล.	-น้ำตาลทราย	3	ช้อนชา

มื้อเย็น : สลัดอะโวคาโดใส่ปลาแซลมอน

-ข้าวไรซ์เบอร์รี่	165	กรัม	-แซลมอน	60	กรัม	-อะโวคาโด	¼	กรัม
-แตงกวา	½	กรัม	-มะเขือเทศ	¼	ลูก	-น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ
-เกลือ	1	หยิบมือ	-พริกไทยดำ	1	หยิบมือ	-Ceel น้ำมันงาไขมัน	3	ช้อนชา

วันที่ 2

มื้อเช้า : ขนมปังปังกล้วยหอมเนยถั่ว+นมพร่องมันเนย+ไข่ลวก

-ขนมปังโฮลวีต	4	แผ่น	-กล้วยหอม	1	ผล
-เนยถั่ว	4	ช้อนชา	-ไข่ลวก	2	ฟอง
-นมพร่องมันเนย	1	แก้ว			

มื้อว่างเช้า : น้าองุ่น+แครกเกอร์+ไข่ขาว+ถั่วอัลมอนด์

-น้าองุ่น	240	มล.	-แครกเกอร์	3	ชิ้น
-ไข่ขาว	3	ฟอง	-ถั่วอัลมอนด์	6	เม็ด

มื้อกลางวัน : ขนมปังปังอะโวคาโดกับไข่ต้ม

-อะโวคาโด	1	ผล	-ไข่ไก่	2	ฟอง
-พาร์เมซานชีส	1	ช้อนโต๊ะ	-เนยสด	2	ช้อนชา
-แตงกวา	½	ลูก	-ขนมปังปัง	3	แผ่น

มื้อว่างบ่าย : โยเกิร์ตผลไม้

-โยเกิร์ตพร่องมันเนย	1	ถ้วย	-ส้ม	1	ผล
-กีวี	2	ผล	-ธัญพืชกราโนลา	2	ช้อนโต๊ะ
-Ceel น้ำมันงาไขมัน	2	ช้อนชา			

มื้อเย็น : ข้าวกล้อง+เต้าหู้ทรงเครื่อง

-ข้าวกล้อง	110	กรัม	-เต้าหู้แข็ง	2	แผ่น	-หมูสับ	40	กรัม
-หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ	-แครอทหั่นเต๋า	3	ช้อนโต๊ะ	-หืดหอม	4	ดอก
-ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ	-แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
-น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนชา						

วันที่ 2

มื้อเช้า : นมปังปังกล้วยหอมเนยถั่ว+นมพร่องมันเนย+ไข่ลวก

-นมปังโฮลวีต	4	แผ่น	-กล้วยหอม	1	ผล
-เนยถั่ว	4	ช้อนชา	-ไข่ลวก	2	ฟอง
-นมพร่องมันเนย	1	แก้ว			

มื้อว่างเช้า : น้ําจุน+แครกเกอร์+ไข่ขาว+ถั่วอัลมอนด์

-น้ําจุน	240	มล.	-แครกเกอร์	3	ชิ้น
-ไข่ขาว	3	ฟอง	-ถั่วอัลมอนด์	6	เม็ด

มื้อกลางวัน : นมปังปังอะโวคาโดกับไข่ต้ม

-อะโวคาโด	1	ผล	-ไข่ไก่	2	ฟอง
-พาร์เมซานชีส	1	ช้อนโต๊ะ	-เนยสด	2	ช้อนชา
-แตงกวา	½	ลูก	-นมปังปัง	3	แผ่น

มื้อว่างบ่าย : โยเกิร์ตผลไม้

-โยเกิร์ตพร่องมันเนย	1	ถ้วย	-สับ	1	ผล
-ถั่ว	2	ผล	-ธัญพืชกราโนลา	2	ช้อนโต๊ะ
-Ceel น้ํามันงาห้มนอน	2	ช้อนชา			

มื้อเย็น : ข้าวกล้อง+เต้าหู้ทรงเครื่อง

-ข้าวกล้อง	110	กรัม	-เต้าหู้แข็ง	2	แผ่น	-หมูสับ	40	กรัม
-หอมหัวใหญ่หั่นเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ	-แครอทหั่นเต๋า	3	ช้อนโต๊ะ	-เห็ดหอม	4	ดอก
-ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ	-แป้งข้าวโพด	1	ช้อนโต๊ะ	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
-น้ํามันรำข้าว	2	ช้อนชา						

วันที่ 3

มื้อเช้า : ชุปข้าวโพด+นมปังปัง

-นมปังโฮลวีต	2	แผ่น	-เนื้อข้าวโพด	3	ฟัก
-นมพร่องมันเนย	120	มล.	-ครีมสด	60	มล.
-เนยสด	2	ช้อนชา	-ไข่ไก่	2	ฟอง
-นมปังกรอบ	4	ชิ้น			

มื้อว่างเช้า : Ceel 3K Protein+น้ําส้มคั้นสด+แครกเกอร์ + ไข่ต้ม

-น้ําส้มคั้นสด	240	มล.			
-Ceel 3K PROTEIN สวานิลลา	3	ช้อนตวง			
-แครกเกอร์	3	แผ่น			
-ไข่ต้ม	1	ฟอง			

มื้อกลางวัน : ซีซาร์สลัดผลไม้

-ผักสลัด (ตามชอบ)	200	กรัม	-แอปเปิ้ล	1	ผล	-สับปะรด	10	ชิ้น
-นมปังกรอบ	9	ชิ้น	-ไข่แดง	1	ฟอง	-พาร์เมซานชีส	1	ช้อนโต๊ะ
-เบคอน	2	ชิ้น	-น้ํามะนาว	1	ช้อนโต๊ะ	-Ceel น้ํามันงาห้มนอน	2	ช้อนชา
-เกลือป่น	1	หยิบมือ	-พริกไทย	1	หยิบมือ			

มื้อเย็น : นมพร่องมันเนย +มันเทศนึ่ง+ไข่ขาว

-นมพร่องมันเนย	240	มล.			
-มันเทศนึ่ง	1	หัว			
-ไข่ขาว	3	ฟอง			

มื้อเย็น : สดักปลาแซลมอน

-ปลาแซลมอน	120	กรัม	-ผักสลัด (ตามชอบ)	300	กรัม
-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา	-พริกไทย	1	หยิบมือ
-มะนาว	½	ลูก	-Ceel น้ํามันงาห้มนอน	2	ช้อนชา
-ไข่ต้ม	1	ฟอง			

วันที่ 4

มื้อเช้า : โยเกิร์ตข้าวโอ๊ต+ผลไม้รวม+ไข่ลวก

-โยเกิร์ต	135	กรัม	-ข้าวโอ๊ต	80	กรัม
-กล้วยหอม	½	ผล	-สับ	½	ผล
-ธัญพืชปราศจากไขมัน	2	ช้อนโต๊ะ	-Ceel น้ำมันงาหีบร้อน	1	ช้อนชา
-ไข่ลวก	2	ฟอง	-กีวี	1	ผล

มื้อว่างเช้า : นมปั่น+แอปเปิ้ลเนยถั่ว+น้ำส้มคั้น

-น้ำส้มคั้นสด	120	มล.
-นมปั่นโฮลวีต	3	แผ่น
-แอปเปิ้ล	1	ผล
-เนยถั่ว	2	ช้อนชา

มื้อกลางวัน : ข้าวหน้าไก่ย่างซีอิ๊ว

-ข้าวกล้อง	165	กรัม	-อกไก่	80	กรัม	-กะหล่ำปลี	35	กรัม
-แครอท	35	กรัม	-แตงกวา	35	กรัม	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
-ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา	-ไข่ดาว	1	ฟอง	-น้ำมันรำข้าว	3	ช้อนชา

มื้อว่างบ่าย : Ceel 3K Protein สมูทตี้อะโวคาโด+ไข่ต้ม

-อะโวคาโด	½	ผล	-นมอัลมอนด์พร่องมันเนย	240	มล.	-น้ำผึ้ง	1	ช้อนชา
-น้ำแข็ง	1	ถ้วยตวง	-Ceel 3K Protein สสช็อกโกแลต	3		ช้อนตวง		
-ไข่ต้ม	1	ฟอง						

มื้อเย็น : สเต็กหมูอบกับสลัดผัก

-เนื้อหมูไร้มัน	100	กรัม	-ผักสลัด (ตามชอบ)	300	กรัม
-นมปั่นโฮลวีต	2	แผ่น	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
-พริกไทยดำ	½	ช้อนชา	-Ceel น้ำมันงาหีบร้อน	2	ช้อนชา
-ไข่ต้ม	2	ฟอง			

วันที่ 5

มื้อเช้า : โจ๊กข้าวโอ๊ตใส่อกไก่

-ข้าวโอ๊ต	100	กรัม	-เห็ดหอม	5	ดอก
-อกไก่	100	กรัม			
-ไข่ลวก	2	ฟอง			
-Ceel น้ำมันงาหีบร้อน	2	ช้อนชา			

มื้อว่างเช้า : Ceel 3K Protein สมูทตี้ส้ม

-ส้ม	3	ผล	-น้ำผึ้ง	1	ช้อนชา
-น้ำแข็ง	1	ถ้วยตวง			
-Ceel 3K PROTEIN สสวานิลลา	3	ช้อนตวง			
-Ceel น้ำมันงาหีบร้อน	2	ช้อนชา			

มื้อกลางวัน : ข้าวไข่เจียวสอดไส้ผัก 5 สี

-ข้าวกล้อง	165	กรัม	-ไข่ไก่	2	ฟอง			
-เห็ดเข็มทอง	35	กรัม	-ข้าวโพด	35	กรัม			
-ถั่วงอก	35	กรัม	-มะเขือเทศ	35	กรัม			
-กะหล่ำปลีม่วง	35	กรัม	-หมูสับ	40	กรัม	-น้ำมันปาล์ม	4	ช้อนชา

มื้อว่างบ่าย :

-Ceel Protein สสช็อกโกแลต	3	ช้อนตวง	-นมพร่องมันเนย	240	มล.
-ถั่วอัลมอนด์	10	เม็ด			
-ไข่ต้ม	2	ฟอง			
-แตงโม	10	ชิ้น			

มื้อเย็น : ข้าวไรซ์เบอร์รี่+ซูปไก่มันฝรั่ง+ไข่เจียว

-ข้าวไรซ์เบอร์รี่	165	กรัม	-มันฝรั่ง	1	หัว	-อกไก่	80	กรัม
-หอมหัวใหญ่	1	หัว	-มะเขือเทศ	1	ลูก	-แครอท	½	ลูก
-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา	-พริกไทย	1	หยิบมือ			
-ไข่ไก่	2	ฟอง	-น้ำมันปาล์ม	4	ช้อนชา			

วันที่ 6

มื้อเช้า : แซนวิชกุ้งย่างอะโวคาโด

-ขนมปังโฮลวีต	4	แผ่น	-อะโวคาโด	1/2	ลูก	-มะเขือเทศหั่นแว่น	4	ชิ้น
-ใบโหระพา	5	กรัม	-หอมหัวใหญ่หั่นแว่น	2	ชิ้น	-ผักกาดแก้ว	35	กรัม
-กุ้ง	40	กรัม	-เนยสด	1	ช้อนชา			
-Ceel น้ำมันงาห้มีอน	2	ช้อนชา						

มื้อว่างเช้า : ขนมปังหน้าสปีปะรด+โยเกิร์ต

-ขนมปังโฮลวีต	3	แผ่น						
-สปีปะรด	15	ชิ้น						
-โยเกิร์ต พร่องมันเนย	135	กรัม						
-Ceel น้ำมันงาห้มีอน	2	ช้อนชา						

มื้อกลางวัน : ข้าวผัดปลาอกูน่า+ส้ม

-ข้าวกล้อง	165	กรัม	-ปลาอกูน่าในน้ำเกลือ	4	ช้อนโต๊ะ	-ไข่ไก่	2	ฟอง
-แครอท	35	กรัม	-หัวหอม	35	กรัม	-ถั่วลันเตา	35	กรัม
-ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ	-น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนชา			
-ส้ม	1	ผล						

มื้อว่างบ่าย : ฝรั่งไม้มะม่วง+นมสด+ถั่วอัลมอนด์

-ฝรั่ง	1/2	ชอง	-นมพร่องมันเนย	240	มล.	-แอปเปิ้ล	1/2	ผล
-แดงโม	10	ชิ้น	-ถั่ว	2	ผล			
-องุ่น	6	เม็ด						
-ถั่วอัลมอนด์	10	เม็ด						

มื้อเย็น : สลัดเนื้อวัวย่าง+สลัดผัก

-เนื้อวัว	120	กรัม	-ผักสลัด (ตามชอบ)	300	กรัม			
-Ceel น้ำมันงาห้มีอน	3	ช้อนชา	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา			
-มันอบ	1	หัว						
-ถั่วอัลมอนด์	12	เม็ด						

วันที่ 7

มื้อเช้า : ขนมปังปังหน้าแซลมอนรมควัน

-ขนมปังโฮลวีต	3	แผ่น	-แซลมอน	100	กรัม			
-แดงควา	1/2	ลูก	-เกลือ	1	หยิบมือ			
-พริกไทย	1	หยิบมือ	-Ceel น้ำมันงาห้มีอน	1	ช้อนชา			
-นมพร่องมันเนย	240	มล.						

มื้อว่างเช้า :

-Ceel 3K PROTEIN สสวนิลา	3	ช้อนตวง						
-น้ำส้มคั้น	240	มล.						
-แอปเปิ้ล	1	ผล						
-ถั่วอัลมอนด์	6	เม็ด						

มื้อกลางวัน : ไข่คนใส่อกไก่

-ไข่ไก่	4	ฟอง	-อกไก่	80	กรัม	-นมพร่องมันเนย	120	มล.
-เกลือ	1	หยิบมือ	-พริกไทย	1	หยิบมือ			
-ผักกาดแก้ว	35	กรัม	-มะเขือเทศหั่นแว่น	4	แผ่น			
-ขนมปัง	2	แผ่น						

มื้อว่างบ่าย : Ceel 3K Protein สมุกต้ซ็อกโกแลตบานาน่า

-กล้วยหอม	1	ผล	-นมพร่องมันเนย	120	มล.			
-น้ำแข็ง	1	ถ้วยตวง						
-Ceel 3K PROTEIN สสซ็อกโกแลต	3	ช้อนตวง						
-Ceel น้ำมันงาห้มีอน	2	ช้อนชา						

มื้อเย็น : ข้าวหน้าเนื้อวัวย่าง

-ข้าวกล้อง	165	กรัม	-เนื้อวัว	100	กรัม	-ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
-พริกไทยดำ	1/2	ช้อนชา	-หอมหัวใหญ่	1	หัว			
-ผักกาดแก้ว	35	กรัม	-น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนชา			
-ไข่ไก่	2	ฟอง	-น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนชา			

Shopping Plan

ข้าวแป้ง		เนื้อสัตว์		ผัก		ผลไม้		น้ำมัน		อื่นๆ		ผลิตภัณฑ์ Ceel
ขนมปังโฮลวีต	1 ถุง	กุ้ง	100 กรัม	มะเขือเทศ	5 ลูก	อะโวคาโด	4 ผล	น้ำมันปาล์ม	1 ขวด	นมพร่องมันเนย	7 กล่อง	Ceel 3K protein สวนิลลา
ข้าวกล้อง	1 ถุง	เนื้อปลาแซลมอน	300 กรัม	พริกไทยดำ	1 ลูก	ส้ม	9 ผล	เนยถั่ว	1 กระปุกเล็ก	นมอัลมอนด์	3 กล่อง	Ceel 3K protein สลิมค็อกแลต
แป้งมันสำปะหลัง	1 ถุง	เต้าหู้ถ้วยเหลือง	3 แผ่น	เห็ดหอม	50 กรัม	แอปเปิล	5 ผล	อัลมอนด์	1 กระปุก	นมอัลมอนด์	3 กล่อง	Ceel 3K protein สลิมค็อกแลต
มันฝรั่ง	1 หัว	เนื้อวัว	300 กรัม	กะหล่ำดอก	100 กรัม	สับปะรด	1 ลูกเล็ก	น้ำมันรำข้าว	1 ขวด	น้ำผึ้ง	1 หลอดเล็ก	Ceel น้ำมันงาซีมีออน
แครอทกอร์	1 กล่อง	อกไก่	400 กรัม	ใบโหระพา	1 กำ	กล้วยหอม	4 ผล	เนยสด	1 กล่องเล็ก	พริกไทยป่น	1 ขวด	
ข้าวไรซ์เบอร์รี่	1 ถุง	ทูน่าในน้ำเกลือ	1 กระป๋อง	เห็ดเข็มทอง	1 ถุง	แคนตาลูป	1 ผล			โยเกิร์ตไขมันต่ำ 3 แก้ว		
ธัญพืชกราโนลา	1 กล่อง	พาร์เมซานชีส	1 ห่อ	ต้นหอม	1 กำ	องุ่น	1 พวง			ครีมสด	1 กล่องเล็ก	
ข้าวโอ๊ต	1 ถุง	ไข่ไก่	40 ฟอง	มะนาว	3 ลูก	มะม่วงสุก	1 ผล			ซอสปรุงรส	1 ขวด	
สาหร่ายเม็ดเล็ก	1 ถุง	เนื้อหมู	200 กรัม	หอมหัวใหญ่	4 ลูก	กีวี	6 ผล			น้ำตาลทราย	1 ขวดเล็ก	
แป้งข้าวโพด	1 ถุง	เบคอน	1 ถุงเล็ก	ข้าวโพด	4 ฝัก	แตงโม	1 ลูกเล็ก			เกลือ	1 ขวดเล็ก	
มันเทศ	1 หัว			ผักสลัด	1200 กรัม							
เส้นหมี่	1 ถุง			แครอท	3 หัว							
				ผักกาดแก้ว	1 ต้น							
				ถั่วลิ้นเต่า	100 กรัม							
				กำหสาปสี	1 หัว							
				แตงกวา	3 ลูก							
				กำหสาปสีม่วง	1 หัว							
				คะน้า	1 ถุงเล็ก							