

# Grab 'n Go ကျောင်းနေ့လယ်စာဘူး ဈေးဝယ်စာရင်း

## လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များ

- ထောပတ်သီး
- သခွားသီးအနုလေးများ
- မုန့်လာဥနီအနုလေးများ
- ရွှေပဲသီးများ
- ပဲသီးစိမ်းများ
- ပဲစိမ်းလုံးချိုများ
- ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ
- ဟင်းနုနွယ်ရွက်အနုလေးများ
- သီးရွက်စုံသုပ်
- တရုတ်နံနံကြီး\*
- မုန့်လာဥနီများ\*
- သခွားသီးများ\*
- ပန်းငရုတ်ပွများ\*
- ဂေါ်ဖီထုပ်
- ခရမ်းချဉ်သီးများ\*
- ပြောင်းဖူးဖြူတ်\*
- ဆလတ်ရွက်\*

## လတ်ဆတ်သော သစ်သီး

- ငှက်ပျောသီးများ
- ပန်းသီးများ
- လိမ္မော်သီး
- သစ်တော်သီးများ
- မက်မွန်သီးများ
- မက်မွန်သီးများ
- ကီဝီသီး
- စပျစ်သီးများ
- ဘလက်ဘယ်ရီသီးများ
- စတော်ဘယ်ရီသီးများ
- ရက်စ်ဘယ်ရီသီးများ
- ဘလူးဘယ်ရီသီးများ
- သရက်သီး\*
- လိမ္မော်သီးများ\*
- ဖရဲသီး\*
- သခွားမာသီး\*
- သခွားမွှေးသီး\*
- လိုင်ချီးသီးများ

## စည်သွပ်အစားအစာများ

- သဘာဝဖျော်ရည်ထဲမှ သစ်သီးများ
- အသေးစားပြောင်းဖူးလေးများ
- ပြောင်းဖူးစေ့များ
- အသီးအရွက်စွပ်ပြုတ် (ဆားအပေါ့)\*
- ပဲပေါင်း(ဆားအပေါ့)
- တူနာ (စမ်းရေချိုစိမ်းထားသော)
- ဆော်လမွန် (စမ်းရေချိုစိမ်းထားသော)
- တူနာငါးနှင့်ပဲအစုံ
- ကုလားပဲ
- ဘိုစားပဲ
- ပဲလေးမျိုးစပ်
- ပဲနီလေး

## ရေခဲစိမ်း နှင့် အသင့်စားဖွယ်

- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အရသာစပ်ထားသော ဒိန်ချဉ်
- ဒိန်ခဲချောင်း
- ဒိန်ခဲချပ်များ
- ခရင်မ်စပ်ထားသည့် ဒိန်ခဲ
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အရသာစပ်ထားသော နွားနို့
- Hummus (ကုလားပဲအနှစ်)
- အဆီနည်းအသားပြား\*
- ဥများ\*
- ကြက်သားကင် (အရေပြားမပါ)
- တို့ဟူး
- Tzatziki (ဇက်ဇီကီ ဒိန်ဖျော်အနှစ်)
- Falafel (ဖက်လဖယ် ပဲလုံးကြော်)

## အစားအသောက်ပီရို နှင့် မုန့်ဖို

- တာရုညံခံ ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အရသာစပ်ထားသော နွားနို့စေ့
- ရိုးရိုးပြောင်းဖူး ပေါက်ပေါက်\*
- အစေ့လွတ် စပျစ်သီးခြောက်ထုပ် (တစ်ယောက်စာ)
- သစ်သီးစိတ်ခွက်များ
- ကြိုတင်ချက်ပြီးသား ရိုးရိုးထမ်းထုပ်များ
- Tortilla (တော်တီလာ ပြောင်းမှုန့် ချာပါတီ)
- Wholemeal / wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်လိပ်
- စပျစ်သီးခြောက်ပေါင်မုန့်
- Pikelets (မုန့်ပြားဝိုင်းများ)
- English muffins (ကိတ်မုန့်/ပေါင်မုန့်ဝိုင်းများ)
- Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ဆန်မုန့်ကြွပ်များ /ဘီစကွပ်မုန့်ကြွပ်များ
- Roti (ချာပါတီ/ပူရီ)
- Pita ပေါင်မုန့်

## အကြံပြုချက်များ

- ရာသီအလိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ
- အေးခဲထားသည့် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကဲ့သို့ အာဟာရပြည့်ဝပါသည်
- ဈေးချထားချိန်တွင် ပစ္စည်းများကိုအစုလိုက်ဝယ်ယူထားခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာပါ
- နေ့လယ်စာဘူးများ အေးနေစေရန် ရေခဲရေဘူး/ရေခဲတုံး ထည့်ထားပါ
- စွပ်ပြုတ်၊ ဟင်း၊ စပါဂတ်တီ စသော ပူပူနွေးနွေးစားရသည့် အစားအစာများ ထည့်ရန် အပူခံဘူး အသုံးပြုပါ
- ရေဘူးတစ်ဘူးဆောင်ထားပြီး ရေပိုက်မှလာသောရေဖြည့်ပါ

\*ဤအမျိုးအမည်များသည် အနည်းဆုံး ပြင်ဆင်မှုလိုအပ်သည်

# ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် နေ့လယ်စာဘူး

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေ့လယ်စာဘူးတစ်ဘူး ပြင်ဆင်ရန် အစာအုပ်စုတစ်စုစီမှ အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပေါင်းစပ်ပါ



## အစေ့အဆန်များ

သင်ယူရန်နှင့် ကစားရန် အတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်များ ရရှိစေမည့် Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပါဝင်သော ရွေးချယ်စရာများကို အများဆုံးရွေးချယ်ပါ



Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) အလိပ်များ/ Pita bread (ပိတာပေါင်မုန့်) သို့မဟုတ် Roti (ရာပါတီ/ပုရီ)



## ပရိုတင်းဓာတ်

ကြွက်သားကြီးထွားသန်မာမှုကို အထောက်အကူပြုသည့် အနည်းဆုံးစီမံပြုပြင်ထားသည့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရွေးချယ်ပါ



အဆီနည်းသည့် ကြက်ရင်ပုံသား



## ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ကလေးများ အရေးကြီးသော ဗီတာမင်ဓာတ်များရရှိပြီး ဝိုက်ဝံသည့်ဟာ ခဲစားရစေမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ



သစ္စာသီးနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများ



## သစ်သီး

သစ်သီးများကို နေ့တိုင်း ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အမျှင်ဓာတ်နှင့် အခြားသော ဓာတ်များ အပြည့်အဝပါဝင်ပါသည်



စပျစ်သီးများ



## နို့ထွက်ပစ္စည်း

အရိုးနှင့်သွားများ ကျန်းမာစေဖို့ နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ



ဒိန်ခဲ



Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပေါင်မုန့်



ချက်ထားသော ပဲတောင့်ရှည်ပဲနှင့် ပဲနီလေး



အာလူး



လိမ္မော်သီးစိပ်များ



နွားနို့



Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) မုန့်ကြပ်များ



Hummus dip (ကုလားပဲအနှစ်)



တရုတ်နံနံပင်တောင့်များ



စတော်ဘယ်ရီသီးများ



ပဲနီ



ဆန်လုံးညို



တူနာငါး



ပိုနေသည့် ချက်ပြုတ်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ



ငှက်ပျောသီး



ဒိန်ချဉ်



Wholegrain (ဂျုံ/ဆန်ကြမ်း) ပါစတာ



ဥပြုတ်



အသုပ်



သဘာဝဖျော်ရည်ထဲ စိမ်းထားသည့် သစ်သီးဘူး



Tzatziki (ဇက်ဇီကီ ဒိန်ဖျော်အနှစ်)

အာဟာရပြည့်ဝသော နေ့လယ်စာဘူးတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရန် လွယ်ကူပါသည်

