

WEEKLY MENU

18-24 JAN 2021



- S1 ข้าวคะน้าฮ่องกงทรงราดหมูสับเห็ดหอม**
289KCAL | P25 | C33 | F7
95THB
- S2 ข้าวยำอกไก่ยอ**
341KCAL | P30 | C37 | F9
95THB
- S3 ข้าวน้ำพริกทูน่า**
307KCAL | P31 | C40 | F3
95THB
- S4 บะหมี่ผักต้มยำพริกเผาโฮมเมดไก่ฉีก**
344KCAL | P30 | C46 | F5
85THB
- S5 เส้นหมี่เมี่ยงอกไก่สับทรงเครื่อง**
290KCAL | P27 | C49 | F2
85THB
- S6 ข้าวไข่มะตุมอกไก่สับ**
304KCAL | P21 | C35 | F8
80THB
- S7 เส้นหมี่ก๋วยเตี๋ยวหลอดหมูสับ**
357KCAL | P27 | C32 | F14
85THB
- S8 เกี้ยวแห้งกุ้งเบิ้มอกไก่+น้ำจิ้มซีฟู้ด**
359 KCAL | P31 | C16 | F20
140THB



การเก็บรักษา

ข้าวกล้อง
เก็บพรีซได้ 10 วัน | ซองเย็น 4 วัน
อุ่นเวฟ 4 นาที

อกไก่ยอ
เก็บพรีซได้ 6 เดือน | ซองเย็น 10 วัน
อุ่นเวฟ 2 นาที

ซาลาเปา
เก็บพรีซได้ 10 เดือน | ซองเย็น 14 วัน
อุ่นเวฟ 1 นาที

น้ำพริกอกไก่
ปิดฝาให้สนิทเก็บนานได้ 2 เดือน

PROTEIN SNACK

- SNO ซาลาเปาโฮลวีทหมูแดงเจ**
131 KCAL | P 10 | C 16 | F 3
35THB
- SN1 อกไก่ยอรสพริกไทยดำ**
245 KCAL | P 44 | C 6 | F 5
120THB
- SN2 อกไก่ยอรสไข่เค็ม**
272 KCAL | P 45 | C 5 | F 8
120THB
- SN3 อกไก่ยอรสกะเพรา**
247 KCAL | P 44 | C 6 | F 5
120THB
- SN4 อกไก่ยอรสลาบ**
250 KCAL | P 44 | C 7 | F 5
120THB
- SN5 น้ำพริกอกไก่โคลน แซบซี๊ด**
250 KCAL | P 12 | C 3 | F 20
120THB



PROTEIN PACK

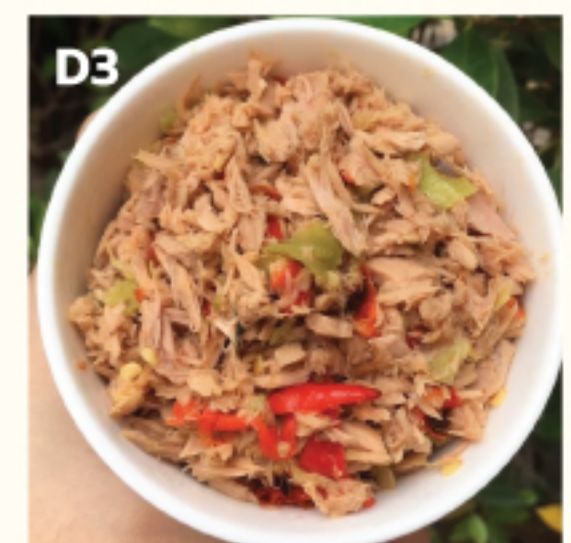


- A1 แพคคั่วกลิ้งอกไก่แครนเบอร์รี่**
289 KCAL | P 48 | C 17 | F 4
90THB
- A2 แพคคอกไก่ผัดผงกะหรี่**
434 KCAL | P 52 | C 12 | F 18
90THB
- A3 แพคคอกไก่ผัดแกงเขียวหวาน**
274 KCAL | P 46 | C 13 | F 4
90THB
- A4 แพคสันในหมูผัดกระเทียม**
377 KCAL | P 61 | C 17 | F 11
90THB
- A5 แพคคอกไก่ผัดพริกแกง**
250 KCAL | P 46 | C 5 | F 5
90THB
- A6 แพคสันในหมูย่างน้ำยำมะนาว**
420 KCAL | P 54 | C 18 | F 12
90THB
- A7 แพคลาบอกไก่สับ**
278 KCAL | P 47 | C 15 | F 3
90THB
- A8 แพคสันในหมูอบ**
435 KCAL | P 62 | C 20 | F 11
95THB
- A9 แพคน้ำตกอกไก่ย่าง**
323 KCAL | P 59 | C 8 | F 6
90THB
- A10 แพคคอกไก่คั่วพริกเกลือ**
370 KCAL | P 60 | C 17 | F 6
90THB
- A11 แพคสันในหมูหมักซอสเกาหลี**
468 KCAL | P 48 | C 14 | F 22
90THB
- A12 แพคน้ำพริกอ่องอกไก่**
278 KCAL | P 34 | C 34 | F 2
90THB
- A13 แพคหมูย่างนมสด**
329 KCAL | P 53 | C 7 | F 10
95THB
- A14 แพคหมูสับผัดน้ำพริกตะไคร้**
361 KCAL | P 54 | C 14 | F 10
95THB
- A15 แพคคอกไก่ผัดกะเพรา**
289 KCAL | P 52 | C 9 | F 5
90THB



WEEKLY PROTEIN PACK

18-24 JAN 2021



**คะนํ้าอ่องกกราดหมูสับ
เห็ดหอมผัดนํ้ามันหอย**
329KCAL | 43P | 14C | 11F
95THB

ยํ้าอกไก่ยอ
429KCAL | 54P | 20C | 15F
120THB

นํ้าพริกทูน่า
374KCAL | 56P | 28C | 4F
95THB

การเก็บรักษา

เก็บฟรีสได้ 45 วัน

การอุ่นร้อน

ฉีกซอง นำเข้าไมโครเวฟไฟแรง 4 นาที

