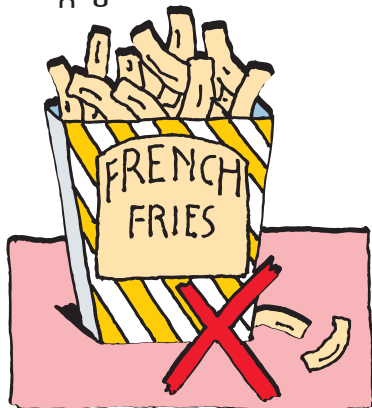


# ជាតិខ្លាញ់ល្អ

# ជាតិខ្លាញ់អាក្រក់

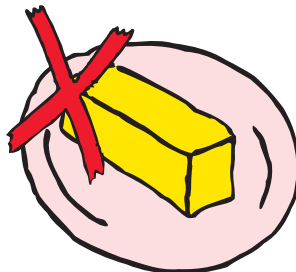
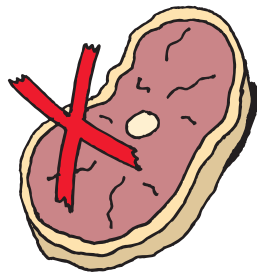
## ចៀសវាង...

- ខ្លាញ់ត្រង់ស៍
- ដំឡូងបារាំងបំពង
- នំដូណាត់ថ្មីៗ
- ប្រេងបន្លែសម្រាប់ដាក់លាយ
- ម្សៅធ្វើនំ
- ប៊ឺរធ្វើពីប្រេងរុក្ខជាតិ
- អាហារបំពង
- អាហារជុតថ្មីៗជាច្រើន
- (នំជាយ នំយុកយី)
- អាហារសម្រន់វេចខ្ចប់មួយចំនួន
- និងស្ករគ្រាប់



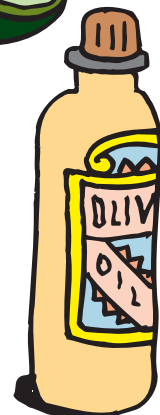
## បរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួច...

- ខ្លាញ់ឆ្អែត
- ប៊ឺរ
- ទឹកដោះគោសុទ្ធ
- ក្រែម
- សាច់ក្រហម
- បង្កែម (នំខេក កាវ៉េម)
- ស្បែកសត្វ (មាន សាច់មាន់បារាំង)



## បរិភោគនូវ...

- ជាតិខ្លាញ់ល្អ
- ត្រីដែលមានជាតិខ្លាញ់
- (ត្រីសាល់ម៉ុង ត្រីព្រួល)
- ប្រេងអូលីវ
- គ្រាប់ផ្លែឈើ
- ប្រេងកាណូឡា
- ផ្លែប៊ឺរ
- ប្រេងសណ្តែកសៀង
- ឬប្រេងពោត



ចូរអានស្លាកព័ត៌មានអាហាររូបតម្រូវនៅលើចំណីអាហារជានិច្ចពេលអ្នកទិញ ។  
គោលដៅរបស់អ្នក គឺមិនមែនជារបបអាហារដែលគ្មានជាតិខ្លាញ់នោះទេ  
ប៉ុន្តែជារបបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់អាក្រក់តិច ។

ការបរិភោគអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អជាញឹកញាប់រាល់ថ្ងៃ  
គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម!