

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1

Chicken and Rice Noodle Soup, Fresh Fruit and Drink  
ก๋วยเตี๋ยวน้ำไก่ฉีก, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 468 Kcal. / CHO 53% / Prot 16% / Fat 31%
- T2

Boiled Rice served with Stir-fried Salted Chinese Turnips and Eggs, Stir-fried Chinese Mustard Cabbage with Pork, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวต้มเสิร์ฟกับหัวไชโป๊วสับผัดไข่, ผัดผักกวางตุ้งใส่หมู, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 506 Kcal. / CHO 54% / Prot 17% / Fat 29%

VEGETARIAN

- V1

Boiled Rice served with Stir-fried Salted Chinese Turnips and Egg, Stir-fried Chinese Mustard Cabbage with Vegetarian Pork, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ข้าวต้มเสิร์ฟกับหัวไชโป๊วสับผัดไข่, ผัดผักกวางตุ้งหมูเจ, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 576 Kcal. / CHO 53% / Prot 16% / Fat 31%
- V2

Cheese Omelette, Corn and Kidney Bean Salsa, Broccoli, Low-Fat Yoghurt, Fresh Fruit and Drink  
ออมเล็ทชีส, ซัลซ่าข้าวโพดหวานและถั่วแดงหลวง, บร็อคโคลี่, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 792 Kcal. / CHO 35% / Prot 23% / Fat 42%

WESTERN

- W1

All Bran Cereal, Low-fat Milk, Low-fat Yoghurt, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ออลเบรน, นมสดไขมันต่ำ, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 740 Kcal. / CHO 65% / Prot 11% / Fat 24%
- W2

Cheese Omelette, Corn and Kidney Bean Salsa, Broccoli, Yoghurt, Fresh Fruit and Drink  
ออมเล็ทชีส, ซัลซ่าข้าวโพดหวานและถั่วแดงหลวง, บร็อคโคลี่, โยเกิร์ต, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 530 Kcal. / CHO 49% / Prot 17% / Fat 34%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Fillet Shioyaki, Mashed Turnip with Shoyu, Chilled Fresh Bean Curd, Wakame Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、焼き魚、大根おろし、冷奴、わかめスープ、果物、ジュース  
Calories 582 Kcal. / CHO 50% / Prot 19% / Fat 31%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Sweet Omelette, Sweet Capsicum Salad, Boiled Bean Curd with Sliced Beef, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と甘い卵焼き、ビーマンサラダ、煮スライス牛肉豆腐、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 600 Kcal. / CHO 48% / Prot 20% / Fat 32%

HALAL

- H1

Cheese Omelette and Chicken Sausage, Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea  
بيض مقلى مع الجبنة يقدم مع الخبز العربي، الزبادي، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 623 Kcal. / CHO 41% / Prot 19% / Fat 40%
- H2

Cornflakes with Low-Fat Milk, Cheese Sandwich, Fresh Fruit and Tea  
بيض مقلي مع الجبنة، الخبز العربي، الحليب قليل الدسم والشاي  
Calories 625 Kcal. / CHO 60% / Prot 15% / Fat 25%



Brown rice and whole wheat bread is available upon request • Food should be consumed immediately after delivery

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1

Egg Noodle and Pork Wonton Soup, Sweet Pumpkin in Coconut Milk and Drink  
บะหมี่เกี๊ยวน้ำหมูแดง, พักทองแกงบวดและเครื่องดื่ม  
Calories 719 Kcal. / CHO 51% / Prot 15% / Fat 34%
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Eggplants and Miced Pork, Chicken in Coconut Milk Soup, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัดมะเขือยาวโบโรหะพาหมูสับ, ต้มข้าวไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 691 Kcal. / CHO 45% / Prot 17% / Fat 38%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Eggplants with Sweet Basil, Vegetarian Chicken in Coconut Milk Soup, Sweet Pumpkin in Coconut Milk and Low-Fat Milk  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับมะเขือยาวผัดใบโรหะพา, ต้มข้าวไก่เจ, พักทองแกงบวดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 697 Kcal. / CHO 53% / Prot 15% / Fat 32%
- V2

Consomme Julienne, Vegetable Masala served with Naan and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ซูปใสผัก, ผักหมักเครื่องเทศมาซาล่า เสิร์ฟกับขนมปังนานและเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 491 Kcal. / CHO 59% / Prot 13% / Fat 28%

WESTERN

- W1

Consomme Julienne, Chicken Masala served with Butter Naan, Fresh Fruit and Drink  
ซูปใสผัก, ไก่หมักเครื่องเทศมาซาล่า เสิร์ฟกับแป้งขนมปังนานทาเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 597 Kcal. / CHO 45% / Prot 21% / Fat 34%
- W2

Fruit Salad, Roasted Chicken and BBQ Sauce served with Roasted Potatoes and Corn on the Cob, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
สลัดผลไม้, ไก่กับบาร์บีคิวซอสเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบและข้าวโพด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 663 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%

JAPANESE

- J1

Stir-Fried Pork Udon, Crab stick Potato Salad, Fresh Fruit and Drink  
豚肉入れ焼きうどん、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 551 Kcal. / CHO 44% / Prot 19% / Fat 37%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish with Soy Sauce, Chilled Chinese Mustard Cabbage, Boiled Turnip, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と醤油煮魚、冷やし中国マスタードキャベツ、煮大根、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 614 Kcal. / CHO 50% / Prot 19% / Fat 31%

HALAL

- H1

Biryani with Grilled Chicken, Vegetable Soup, Fresh Fruit and Drink  
مرق الدجاج، برياني الروبيان، بودنج الأرز وعصير الفواكه  
Calories 711 Kcal. / CHO 51% / Prot 17% / Fat 32%
- H2

Fattoush Salad, Kabsah Rice served with Fish Curry, Rice Pudding and Drink  
سلطة عربية، أرز بسمتي مسلوق يقدم مع الدجاج والباذنجان كاري، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 742 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 29%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1

Steamed Rice served with Egg and Minced Pork Broth, Stir-fried Cauliflower and Chicken, Fluffy Rice Flour Cake and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับแกงจืดไข่น้ำหมูสับ, ผัดดอกกะหล่ำกับไก่, ขนมถ้วยฟูและเครื่องดื่ม  
Calories 624 Kcal. / CHO 49% / Prot 21% / Fat 30%
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Fish and Bell Peppers, Braised Pork and Bean Curd in Chinese Spiced Stew, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับปลาผัดพริกหวาน, พะโล้เต้าหู้หมู, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 575 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Vegetarian Fish and Capsicum, Braised Bean Curd and Boiled Egg in Chinese Spiced Soup, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับปลาเจผัดพริกหวาน, ไข่พะโล้เต้าหู้, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 594 Kcal. / CHO 56% / Prot 17% / Fat 27%
- V2

Boiled Potatoes and Mayonnaise Salad, Baked Maccaroni with Cheese and Mushroom, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
สลัดมันฝรั่งต้ม, มักกะโรนีและเห็ดอบชีส, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 759 Kcal. / CHO 60% / Prot 13% / Fat 27%

WESTERN

- W1

Hearty Vegetable Soup, Baked Fish Mediterranean Style served with Pasta, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปข้นผักรวม, ปลาอบแบบเมดิเตอร์เรเนียนเสิร์ฟกับพาสต้า, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 677 Kcal. / CHO 44% / Prot 21% / Fat 35%
- W2

Boiled Potato and Mayonnaise Salad, Chicken A La King, Soft Roll and Butter, Chiffon Cake and Drink  
สลัดมันฝรั่ง, ไก่อบซอสครีมเห็ดและพริกหวาน, ขนมปังโรลกับเนยสด, ชิฟฟอนเค้กและเครื่องดื่ม  
Calories 822 Kcal. / CHO 52% / Prot 15% / Fat 33%

JAPANESE

- J1

Steamed Rice served with Grilled Fish in Soy Sauce, Cucumber with Seaweed and Crab Strick Salad, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と醤油焼き魚、海苔と蟹サラダキユウリ、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 661 Kcal. / CHO 47% / Prot 19% / Fat 34%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Boiled Pork in Soy Sauce, Steamed Egg Custard, Chilled Golden Mushrooms, Osumono Soup Fresh Fruit and Drink  
ご飯、豚煮物、茶碗蒸し、茸おひたし、吸物、果物、ジュース  
Calories 597 Kcal. / CHO 48% / Prot 18% / Fat 34%

HALAL

- H1

Rice Noodle Soup, Buttered Fried Rice served with Shrimp Nashif, Fresh Fruit and Drink  
شورية العدس، الدجاج المشوي يقدم مع البطاطا المسلوقة، الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 745 Kcal. / CHO 53% / Prot 17% / Fat 30%
- H2

Cucumber and Tamato Salad, Shish Kebab, Hummus served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink  
سلطة الطماطم والخيار، لحم البقر المشوي محشوة الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 681 Kcal. / CHO 46% / Prot 18% / Fat 36%

DIET TIP



LOW CHOLESTEROL DIET

Benefits

Incorporated with physician's care plan to help lower blood cholesterol levels which are the risk factors of stroke and cardiovascular disease.

Food Character

Food with high fat especially saturated fat and high cholesterol such as butter, cheese, whole milk and seafood will be limited.

Therefore, food may not be as tasty or soft as usual.

Healthy Diet Tips

How to lower the blood cholesterol levels

1. Choose lean meat instead of high fat meat as your choice of protein.
2. Choose food with high complex carbohydrates such as whole wheat bread and brown rice.
3. Choose egg white or cholesterol free egg substitute instead of whole egg.
4. Highly processed meat such as sausages, hotdog and salami should be avoided.
5. Add good fat - unsaturated fat - such as olive oil and canola oil when cooking.
6. Eat in moderation and maintain a healthy weight.

อาหารลดคอเลสเตอรอล

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจ

ลักษณะอาหาร

จำกัดการบริโภคอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ เนย ชีส นมไขมันเต็มส่วน และอาหารทะเล ดังนั้นอาหารจะประกอบด้วยวัตถุดิบที่ยังไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูป

สารน่ารู้ แต่ผู้รักสุขภาพ

วิธีการลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด

1. ในการเลือกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ให้เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำในการบริโภค
2. เลือกอาหารที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ขนมปังโฮลวีท และข้าวกล้อง
3. เลือกใช้ไข่ขาวหรือไข่ที่ไม่มีคอเลสเตอรอลแทนไข่ทั้งฟอง
4. หลีกเลี่ยงการใช้เนื้อสัตว์ที่แปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก ฮอทด็อก
5. ในการประกอบอาหารให้เพิ่มการใช้ไขมันที่ดี คือไขมันที่ไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันมะกอก และน้ำมันคาโนล่า
6. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพ



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮลวีท • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง