

PLANT BASED THAI DIET

BY NOK CHALIDA

BREAKFAST

LUNCH

DINNER

25/5

ผัดพริกขิงเทมเป้

เส้นหมี่ต้มยำน้ำข้น

คั่วกลิ้งคีนัวปลากะพง

26/5

หล่นเทมเป้และ
ปลากะพงทอดขมิ้น

สลัดแขก

ข้าวคลุกกะปิ

27/5

ผัดกระเพราปลาตุ๋นย่าง

แพนงเห็ดพอร์ตทาเบโล
กับเทมเป้

ต้มสายบัวปลากุ

28/5

ต้มจืดจับว้ายกะหล่ำปลี
ข้าวปลาอย่างขมิ้น

ส้มตำมะละกอปลาสลิด

หมี่กะทิรสเผ็ด

29/5

ผัดสามรสเต้าหู้กับ
ตุนไชเท้าเห็ดหอม

มะเขือผัดใบโหระพา
กับปลาอย่างพริกแกง

ตำส้มโอกะปิ

30/5

ผัดเปรี้ยวหวานปลากะพง

แกงป่าทรงเครื่อง

ผัดพริกแกงปลาตุ๋นย่าง

31/5

ข้าวซอยเต้าหู้งา

เส้นหมี่น้ำยา
ปลากะพงใบจะพล

แกงรัญจวน

01/6

ต้มยำกะพงน้ำข้นพองเต้าหู้

ข้าวผัดปลาสลิด
พริกไทยอ่อน

ยำตะไคร้สามถั่ว

02/6

ผัดฉ่าพองเต้าหู้กับปลาหมึก

เต้าหู้นึ่งผักโขมน้ำแดง

ข้าวน้ำพริกกะปิปลากุ

03/6

ผัดไท Plant Based

แกงคั่วสับปะรส

โรตีสายหวานผัดแห้ง

04/6

แรพถั่วลูกไก่รสเผ็ด

ปลาช่อนผัดตะไคร้กะปิหอม

ผัดพริกแกงเต้าหู้
กับคะน้าเห็ดหอม

05/6

ข้าวปลาอย่างขมิ้น

หมี่กะทิรสเผ็ด

ยำส้มโอเทมเป้กรอบ

06/6

ปลากะพงผัดเซลารีและขิง

พลาปลาดุก 2475

เส้นหมี่ต้มยำน้ำข้น

07/6

แกงอ่อมปลาตุ๋นย่าง

ยำส้มโอเทมเป้กรอบ

ข้าวผัดน้ำพริกขิงเรื่อ

PLANT BASED THAI DIET

BY NOK CHALIDA

BREAKFAST

LUNCH

DINNER

08/6

ทอดมันหับปลีอจาจาด

ผัดกะเพราปลาตุ๋นย่าง

แกงส้มปลากะพงผัดรวม

09/6

หั่นต้มเป็และ
ปลากะพงทอดขมิ้น

ห่อหมกปลาใบเหลียง

ตำส้มโอกะปิ

10/6

ต้มข่าสมุนไพร
ข้าวออแกนิก

ซีเม่าปลากะพง

ข้าวน้ำพริกกะปิปลาทุ

11/6

ผัดไท Plant Based

ผัดผักทอง
ต้มใบขามปลาสด

Terrine ปลากะพง

12/6

ผัดสามรสเต้าหู้
ตุ๋นไชเท้าเห็ดหอม

ข้าวซอยเต้าหู้งา

ปลาช่อนผัดตะไคร้กะปิหอม

13/6

ต้มยำกะพงน้ำขุ่นพองเต้าหู้

สลัดแขก

ส้มตำมะละกอปลาสด

14/6

แพนงเห็ดพอร์ตทาเบลโล่
ต้มเป็

เต้าหู้เห็ดหอม
พะโล้คลูกคลิก

แกงรัญจวน

15/6

เห็ดผัดขิงกับตุ๋นมะระ

แกงป่าทรงเครื่อง

ยำส้มโอต้มเป็กรอบ

16/6

แกงอ่อมปลาตุ๋นย่าง

โรตีสีขาวหวานผัดแห้ง

พลาปลาตุ๋น 2475

17/6

เส้นหมี่น้ำยาปลา
กะพงใบจะพลุ

ข้าวผัดน้ำพริกขี้หนู

เส้นหมี่แฉะล่อน

18/6

ข้าวปลาย่างขมิ้น

แกงคั่วสับปะรส

ห่อหมกปลาใบเหลียง

19/6

ต้มสายบัวปลาทุ

ข้าวโรตีสีขาวอเมริกัน
และต้มขมิ้นปลากะพง

ทอดมันหับปลีอจาจาด

20/6

ข้าวผัดปลาสดพริกไทยอ่อน

ตำส้มโอกะปิ

หั่นต้มเป็และ
ปลากะพงทอดขมิ้น

21/6

ต้มจืดจับฉ่ายกะหล่ำปลี
ข้าวปลาย่างขมิ้น

หมึกกะทิสกัด

ผัดพริกแกงเต้าหู้
คะน้าเห็ดหอม