

สารอาหารที่ได้รับจากของว่างอันนี้ โทส

ขนมปัง 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 เหล็ก ไอโอดีน

ถั่วลิสง 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี 1 ธาตุเหล็ก แคลเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส

น้ำผึ้ง 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส
สังกะสี

แอปเปิ้ล 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก
สังกะสี

เมล็ดทานตะวัน 🥰🥰 โปรตีน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี2 ตาโมโนอี

ส้มเขียวหวาน 🥰🥰 วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี

องุ่น 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก สังกะสี
ฟอสฟอรัส

เนื้อมะพร้าวอ่อน 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี1 วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี

เนย 🥰🥰 โปรตีน

นมสด 🥰🥰 โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี วิตามินอี

ไข่ 🥰🥰 โปรตีน วิตามินบี12 วิตามินดี

























