

Simply Healthy

สมุดอาหาร งานอร่อยสร้างสุข

On The Menu

หลากหลายเมนูอร่อยแบบเฮลท์ตี้

บอกแดลอริทุกจาน!

VEGGIE PIZZA

พิซซ่าผักกลืนสูตรไร้แป้ง

SPICY & SOUR AVOCADO

ถั่วอะโวคาโดรสแซ่บได้สุขภาพ

NON-DAIRY CHICKEN LASAGNA

ลาซานญ่าไร้สุขภาพ
ปราศจากนมวัว

STEAK & FRIED BROWN RICE

ข้าวกล้องสเต็กเด็กเดลิคัส

STIR-FRIED CRISPY PORKLESS CHILI

พริกขี้หนูกรอบจุ่มน้ำจิ้ม

CHICKEN & SPINACH BURGER

เบอร์เกอร์ที่ไม่รู้สึกผิด
597 CAL.

ราคา 345 บาท

หมวดอาหารและเครื่องดื่ม



9 786167 692470

KITCHEN&HOME



ESSENCE Collection

Say hi to this sleek beauty! Our Essence collection has an advanced PFAS-free Thermolon™ ceramic non-stick coating enhanced with diamonds: your food won't stick and your pan will be clean in no time. The elegant phenolic stay-cool handle helps you to safely take your frypan from stovetop to table. Another smart feature: this range is easy to recycle thanks to the screwed handle. And did we mention that it's made with recycled aluminium? That's how we take care of our planet.





Shiwa Corporation Limited

 www.shiwa.store

 [@shiwa.store](https://www.instagram.com/shiwa.store)

 [@shiwacorporation](https://www.facebook.com/shiwacorporation)



SIMPLY HEALTHY

สมุดสุขภาพ งานอร่อยสร้างสุข

ผลิตโดย

KITCHEN&HOME

บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด

42/38 ซอยโชคชัยร่วมมิตร ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0 2691 4126-30 📠 0 2276 2336 🏠 📱 📺 atkitchenmag

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

CHAIRMAN

สันติ วิริยะรังสฤษฎ์

EDITOR-IN-CHIEF

ภริตา วิริยะรังสฤษฎ์

BUSINESS DEVELOPMENT & MARKETING MANAGER

ภาคนี วิริยะรังสฤษฎ์

DEPUTY EDITOR

นลินนาถ ศิริบุญ

EDITORIAL STAFF

เพชรดา ประกัษฐโกมล

EDITORIAL SECRETARY

มยุรี ลิ้มประเสริฐ

PROOFREADER

เครือวัลย์ ธีระพจนารถ

PHOTOGRAPHERS

กวิน ทองสมบุญ

อภิชาติ วรรณะวัลย์

นพรัตน์ ไตสดี

วิวัฒน์ ภัยวิมุติ

ณัฏชา สุวรรณเพราเพริศ

วุฒิพงษ์ คณิตศิลป์กุล

STYLIST

ชลดา อนันต์นาวิโนสรณ์

คนธนนท์ สัญญิตติเสรี

DEPUTY ART DIRECTOR

ภัทรา ไตรอดเจริญ

PRODUCTION MANAGER

บุญญา อรมุท

จัดพิมพ์โดย

บริษัท อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล วิเนทจ จำกัด

42/35 ซอยโชคชัยร่วมมิตร ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

☎ 0 2691 4126-30

📠 0 2276 2336

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568

พิมพ์ที่

บริษัท สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิ่ง จำกัด

☎ 0 2690 0919-20

จัดจำหน่าย

บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา

กรุงเทพฯ 10260

☎ 0 2826 8000

📠 0 2826 8999

🏠 se-ed.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

แอกคลิกเชน.

Simply Healthy สมุดอาหาร งานอร่อยสร้างสุข.-- กรุงเทพฯ : อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล วิเนทจ, 2568.

116 หน้า.

1. โทษนาบัต. I. ชื่อเรื่อง.

615.854

ISBN 978-616-7692-47-0





SIMPLY HEALTHY

สมดุลอาหาร จานอร่อยสร้างสุข

ในยุคที่การดูแลสุขภาพกลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ที่ไม่อาจมองข้าม การ “กินดี” นับเป็นด่านแรกของการใส่ใจสุขภาพที่ฟังดูเหมือนง่ายแต่ก็ไม่ง่ายอย่างที่คิด เพราะเรามักรู้อยู่แก่ใจว่าอาหารอะไรที่ดีและอาหารอะไรที่ไม่ดีต่อร่างกาย แต่ก็อดไม่ได้ที่จะเลือก “กินอร่อย” มาก่อน “กินดี” เสมอ นั่นเพราะเรามักติดภาพว่าอาหารที่ดีมีประโยชน์มักไม่อร่อยนั่นเอง

สูตรอาหารในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นตัวช่วยที่จะสร้างสมดุลระหว่างการ “กินดี” กับ “กินอร่อย” โดยคัดสรรสูตรอาหารที่ทำได้ง่ายๆ พร้อมระบุแคลอรีและคุณค่าทางโภชนาการอย่างคร่าวๆ เพื่อให้เราได้เลือกทำเมนูจาก 25 เมนูอร่อยที่ให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับเรา โดยไม่ลืมเพิ่มเติมความอร่อยและรสชาติหลากหลาย เพราะมื้ออาหารไม่เพียงแค่ให้พลังงานที่จำเป็นในแต่ละวัน แต่มื้ออาหารดีๆ ยังมอบความสุขทางใจและทางอารมณ์อีกด้วย

Simply Healthy สมดุลอาหาร จานอร่อยสร้างสุข รวมสูตรเมนูอร่อยแบบไม่ลืมใส่ใจสุขภาพ และทำได้จริงในชีวิตประจำวัน ในเล่มมีทั้งสูตรอาหารเพิ่มพลังงานยามเช้า สูตรอาหารจานเดียวสำหรับมือกลางวัน และสูตรเมนูสบายท้องสำหรับมือเย็น ไปจนถึงของว่างและเครื่องดื่มเติมพลัง ครอบคลุมค่าทางโภชนาการอร่อยพอดีและดีต่อใจ

เพราะการกินดีไม่ใช่แค่เรื่องของรูปร่าง แต่คือการให้รางวัลกับร่างกายและจิตใจในทุกๆ วัน

KITCHEN&HOME



Content

12 Baked Egg White with Salmon
เฮลท์ตี้มือเช้าด้วยไข่ขาวอบแซลมอน

16 Cauliflower Egg Bread
with Chicken Meatballs
เมนูคลีนยามเช้า

20 Chicken & Avocado Wrap
เฮลท์ตี้และรวดเร็ว

24 Make-Ahead
Baked Egg Casserole
ไข่อบที่อุดมด้วยโปรตีน

30 Chicken & Spinach Burger
เบอร์เกอร์ที่ไม่รู้สึกลิ้น

34 Non-Dairy Chicken Lasagna
ลาซานญาไก่สุขภาพปราศจากนมวัว

38 Steak & Fried Brown Rice
with Kale and Tomatoes
ข้าวกล้องสตี๊กเคเล่สลัด

42 Stir-Fried Crispy Porkless Chili
พริกขิงหมูกรอบจ๋าแลง

46 Veggie Pizza
พิซซ่าผักกลั่นสูตรไร้แป้ง

52 Baked Fish with Miso Sauce
ปลาราดซอสมิโซะสุขภาพดีสไตล์ญี่ปุ่น

56 Fish Dumplings Soup
เกี๊ยวปลาเพื่อสุขภาพ

60 Pasta & Quinoa Roasted
Vegetables Salad
สลัดพาสตาและควินัวผักอบ



64 Honey Dijon Mustard Chicken
ไกอบซอสน้ำผึ้งดองมัสตาร์ด

68 Spicy & Sour Avocado
ถั่วอะโวคาโดรสแซ่บได้สุขภาพ

72 Tuna Roll Flatbread
แฟลตเบรดทูน่าแป้งข้าวโอ๊ตผสมมันม่วง

76 Vegetarian Meatloaf
โลฟผักสามสี

82 Beetroot Cookies
คุกกี้ผัก บีทรูท อร่อยได้สุขภาพ

86 Fiber Smoothies
สดชื่น ไฟเบอร์เต็มพลัง

90 Gluten-Free Almond Cookies
คุกกี้อัลมอนด์ดอกไม้มากุลเตนฟรี

94 Gluten-Free Chocolate Cake
ช็อกโกแลตเค้กกลูเตนฟรี

98 Green Tea Almond Cupcakes
คัพเค้กชาเขียวอัลมอนด์ไม่ใส่น้ำตาลทราย

102 Homemade Corn Milk
นมข้าวโพดโฮมเมด อร่อยเต็มคุณค่า

104 Oat & Peanut Butter
Energy Ball
พลังโอ๊ตเนยถั่วทำเองง่ายๆ

108 Poached Pears in Coconut Juice
สาเล่คู่่น้ำมะพร้าวหอมอบเชย

112 Trio C
รวมพลังสดชื่นในแก้วเดียว

Healthy Light **BREAKFAST**

มือเช้าเบาๆ ได้พลัง

