

ตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2561 จนถึงวันที่ 7 มกราคม 2562

ลำดับที่	คำถาม	คำตอบ
1		@นงนุช 0897114202 ในวันที่หาผักไม่ได้จริง มีเมล็ดเทียนเกล็ดหอยหรือไซเลียมฮักส์ ชงกับน้ำอุ่นให้พองคั่ว จะเติมน้ำ ผลไม้ที่ชอบก็ได้ ให้เส้นใยอาหารที่เป็นprebiotic (อาหารแบคทีเรียใน ลำไส้)สำหรับ Probiotic (แบคทีเรียในลำไส้)
2		@Phasuk Kaewcharoenta วันนี้ มาบอกเคล็ดไม่ลับ ความอ่อนเยาว์ ตามอ่านได้ในเพจ กินล้างโรค นะคะ https://www.facebook.com/246634319208065/photos/a.266814557190041/427590424445786/?type=3&theater
3		@manglove กินกาแฟดำโดยไม่ต้องเติมน้ำตาลและครีม เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน ความดัน ไขมันสูง ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ 1-3 ช้อนชา ชีวิตได้ ง่ายๆ แต่อร่อย-หอม-หวาน ด้วยกาแฟใส่น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ลองดูนะ ครับ ถ้าดีช่วยบอกต่อเพื่อรับบุญร่วมกัน https://youtu.be/vLVBYbXm2-4
4		@Phasuk Kaewcharoenta "KetoHouse Uttaradit" มีบัญชี LINE@ แล้ว! โปรดเพิ่มเพื่อนจากลิงก์ด้านล่างเพื่อรับข่าวสารที่เป็นประโยชน์ https://line.me/R/ti/p/%40ketoHOUSEUTT
5		@นงนุช 0897114202 เมนูไข่เจียว ไข่ 3 ฟอง ,เนยสด 20 กรัม ,วิปครีม. 50 กรัม ,งานนี้ 550 แคล, ไขมัน. 50 กรัม ,โปรตีน 21. กรัม, คาร์โบ. 1 กรัม
6		@Phasuk Kaewcharoenta มาเติมความรู้ ต้อนรับปีใหม่มั่นค๊ะ สุขภาพดี ต้องเริ่มที่กินอย่างเข้าใจนะ คะ ชอบกด like ไข่ กด share เราขยายความรู้ ไปสู่สังคมให้ปลอดโรคกันคะ https://www.facebook.com/246634319208065/photos/a.266814557190041/428916677646494/?type=3&theater
7		@Phasuk Kaewcharoenta ตามไปอ่านกันคะ https://www.facebook.com/246634319208065/photos/a.266814557190041/431523990719096/?type=3&theater