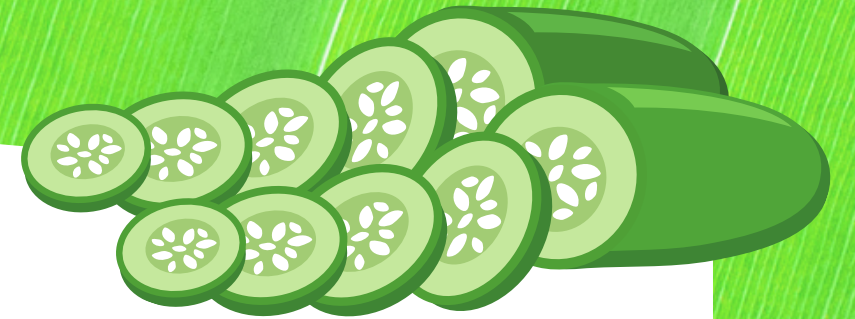




น้ำพริกกะปิ



190 เมนูสุขภาพ / กองโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข



น้ำพริกกะปิ ปลาทุ น้ำพริกปลาทุ
น้ำพริกกะปิ ได้สารอาหารแคลเซียมจากกะปิ
และปลาทุ ยิ่งถ้าใส่กุ้งแห้งจะมีแคลเซียมมากขึ้น
ได้วิตามินจากผักที่กินร่วมกับน้ำพริก
เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว และผักพื้นบ้านต่างๆ

