

# ข้าวหมกเห็ด **Biryani Mushrooms**



## สมุนไพรต่าง ๆ และ เครื่องเทศ **Ingredients herbs & spices**



### **ส่วนประกอบของข้าวหมกเห็ด**

ข้าวกล้องบาสมาทิ และ ข้าวแดง, ข้าวมะลิโรนเบอร์รี่, เห็ด, ถั่วลูกไก่, ลูกเดือย, หัวหอม, กระเทียม, ขิง มีสตาร์ด กาดาม่อม ใบกระวาน, กานพลู, saffron, ตะไคร้, อบเชย, ใบเตย, สมุนไพร, ขมิ้น, มะนาว วอลนัท, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, อัลมอนด์, ลูกเกด, แดงกวา, ผักกาดหอม ใบมะรุ้ม ผักโขม แครอท แดงกวา กระเจียบผัด น้ำมันรำข้าว, น้ำมันมะกอก, นมสด, น้ำ, เกลือ, และเนย

### **Ingredients herbs & spices**

**Brown Basmati, red and black rice, mushrooms, Garbanzo, Jobtears, onion, garlic, ginger, mustard seeds, Cardamom, bay leaf, clove, saffron, herbs, turmeric, lemon, walnut, Cashew, almond, Moringa leaf, Amaranth leaf, carrot cucumber, ladyfinger Rice brawn oil, olive oil, and butter.**

ข้าวหมกเห็ด เป็นอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ที่ phytochemicals ที่ละลายน้ำ และไม่ละลายทั้งสองชนิด

**Briyani Mushroom** Loaded fully with powerful antioxidant and phytochemicals and both soluble and non-soluble fibers, stanols and sterols.

### **Suggested Health Benefit**

- 1. A good choice of food for people who are overweight and or having diabetes.**
- 2. Highly energizing food for both healthy, athletes, or for convalescing people.**
- 3. Good for maintaining healthy cholesterol level.**
- 4. Good for heart, gut and overall health.**

### **ประโยชน์ของอาหาร ที่ได้รับและดีต่อสุขภาพ**

- 1. เป็นอาหารที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และผู้เป็นโรคเบาหวาน**
- 2. อาหารที่ให้พลังที่แข็งแรงสำหรับผู้รักสุขภาพและนักกีฬา หรือผู้ที่พักฟื้น**
- 3. สามารถช่วยเพิ่ม คอเลสเตอรอล ที่ดี**
- 4. บำรุง หัวใจ กระเพาะอาหาร, ปาก, ลำไส้ รวมทั้งสุขภาพทั่วร่างกาย**