

สลัด  
ครั้เอเตอร์

# eBOOK PERFECT SALAD

คู่มือทานสลัด ฉบับคนลดน้ำหนัก คนอยากพอม คนรักสุขภาพตัวจริง คู่มือที่  
แม่ค้าสลัดต้องมีติดร้าน

# สารบัญ

คู่มือทานสลัด ฉบับคนลดน้ำหนัก คนอยากพอม คนรักสุขภาพตัวจริง คู่มือที่แม่ค้าสลัดต้องมีติดร้าน



บทนำ	00
แผนภาพจานสลัด salad creator Plate	01
องค์ประกอบที่ 1 ผักสลัด	02
องค์ประกอบที่ 2 ผักหลากสี	03
องค์ประกอบที่ 3 ผลไม้รสเปรี้ยว	04
องค์ประกอบที่ 4 ธัญพืช พืชหัว	05
องค์ประกอบที่ 5 โปรตีน	06
องค์ประกอบที่ 6 สานึก	07
องค์ประกอบที่ 7 น้ำสลัด	08

# บทนำ

## “สลัดของคุณจะไม่ใช้สลัดธรรมดาอีกต่อไป”

หลังจากอ่านอีบุ้คเล่มนี้

สลัด  
ครีเอเตอร์



คำว่า “สลัด” จะไม่ใช่แค่จานที่มีผักใบเขียว แครอทนิดหน่อย มะเขือเทศสองสามลูก และน้ำสลัด แต่...จะเป็นสลัดที่อัดแน่นไปด้วย **ผัก ผลไม้ ธัญพืช** มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้งโปรตีน คาร์บ วิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

ที่สำคัญคือ **“ทานเป็นมือหลักได้”** เพียงวันละมื้อ ไม่ใช่แค่เคียงจาน เพราะจะเป็นสลัดที่ทานแล้วอิ่ม อร่อยเมื่อมีองค์ประกอบครบทั้ง 7 อย่าง

สลัดครีเอเตอร์จัดทำอีบุ้คเล่มนี้เพื่อให้คนที่ชื่นชอบการทานสลัด หรือหันมาทานสลัดเป็นอาหารสุขภาพ ได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดเมนูในแต่ละมื้อ สับเปลี่ยนหมุนเวียนวัตถุดิบแต่ละอย่าง ให้ทานสลัดได้อย่างสนุก อร่อย ไม่น่าเบื่อ

มากกว่านั้นเรายังคำนึงถึงพ่อค้าแม่ค้าที่จำหน่ายสลัดในท้องตลาด ให้ได้นำอีบุ้คเล่มนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำเมนูสลัดให้ลูกค้า สร้างสรรค์เมนูให้หลากหลาย ให้ลูกค้าสนุกในการเลือกอาหารสุขภาพให้ตัวเอง

สลัดครีเอเตอร์ มีความคาดหวังว่าจะทำให้คนไทยหันมาทานสลัดได้มากขึ้น ทานสลัดได้ถูกต้อง ทานผัก ผลไม้ ธัญพืชให้มากขึ้น ทานหวานให้น้อยลง เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนของทุกคน

หากอีบุ้คเล่มนี้มีความผิดพลาดประการใด สลัดครีเอเตอร์ขอน้อมรับเพื่อปรับปรุงและกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ

สลัดครีเอเตอร์  
salad creator  
กันยายน 2565

# องค์ประกอบ 7 อย่างในสลัด



- ผักสลัด 20%
- ฟักหลากสี 15%
- ผลไม้รสเปรี้ยวหวาน 15%
- กล้วยพีช พืชหัว 20%
- โปรตีน 20%
- สแน็ค 4%
- น้ำสลัด 6%

# องค์ประกอบที่ 1 ผักสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ: แคลอรีต่ำ มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยเพิ่มปริมาณ ทำให้จานสลัดดูเต็มจาน

ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: มากกว่า 50 กรัม



## ประเภท ผักใบอ่อน



กรีนโอ๊ค Green Oak • เรดโอ๊ค Red Oak • บัตเตอร์เฮด Butterhead • เรดคอรัล Red Coral



กรีนคอรัล Green Coral • บัตเตอร์วีวี Buttervia • ผักโขม Spinach • แรดิชิโอ Radicchio

## ประเภท ผักใบกรอบ



เบบี้คอส Baby Cos • ผักคอส Cos, Romaine • ผักกาดแก้ว Iceberg • ฟิเลตไอซ์เบิร์ก Fillet Iceberg

## ประเภท ผักกลิ่นฉุน



ร็อกเกต Rocket • มิซึน่า Mizuna • เกล Kale

# องค์ประกอบที่ 2 พืชผักหลากสี

คุณค่าทางโภชนาการ: แคลอรีต่ำ มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยให้จานสลัดมีสีสันน่าทาน

ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: มากกว่า 100 กรัม

## กลุ่มสีแดง



มะเขือเทศ Tomato • พริกหวานสีแดง Yellow bell pepper

## กลุ่มสีเขียว



บร็อกโคลี่ Broccoli • พริกหวานสีเขียว Green bell pepper • หน่อไม้ฝรั่ง Asparagus



อาโวคาโด Avocado • แตงกวา Cucumber • เซเลอรี Celery • ต้นอ่อนทานตะวัน Sunflower sprout

## กลุ่มสีเหลือง/ส้ม



แครอท carrot • พริกหวานสีเหลือง Red bell pepper • ข้าวโพดหวาน Sweet corn

## กลุ่มสีขาว



กะหล่ำปลีขาว Cabbage • หอมหัวใหญ่ Onion • กะหล่ำดอก Cauliflower • แรดิช Radish • เห็ด Mushroom

## กลุ่มสีม่วง



กะหล่ำปลีม่วง Red cabbage • หอมแขก Red onion • มะเขือม่วง Purple eggplant • บีทรูท Beetroot

# องค์ประกอบที่ 3 ผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน

คุณค่าทางโภชนาการ: มีวิตามินซีสูง มีแร่ธาตุหลายชนิด มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง  
ช่วยบำรุงผิวบำรุงเลือด

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยเพิ่มรสชาติ แก้เสียน

ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: มากกว่า 50 กรัม

## กลุ่มสีแดง



สตอเบอร์รี่ Strawberry • ราสเบอร์รี่ Raspberry

## กลุ่มสีเขียว



แอปเปิ้ลเขียว Green apple • กีวี Kiwi • ฟรุ้ง Guava • แคนตาลูป/เมล่อน Cantaloupe/Melon

## กลุ่มสีเหลือง/ส้ม



มะม่วงสุก Mango • แอปเปิ้ลฟูจิ Fuji apple • ส้ม Orange • มะเฟือง Star fruit • สับปะรด Pineapple

## กลุ่มสีม่วง



บลูเบอร์รี่ Blueberry • มัลเบอร์รี่ Mulberry • องุ่น Grape

## กลุ่มสีขาว



แก้วมังกร Dragon fruit

# องค์ประกอบที่ 4 ธัญพืช พืชหัว ถั่วเมล็ดแห้ง

คุณค่าทางโภชนาการ: มีกากใยสูง โปรตีนสูง ช่วยควบคุมน้ำหนัก เพิ่มภูมิคุ้มกัน  
ต้านทานแล้วอ้วน

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยให้งานสลัดมีสีสันน่าทาน

ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: มากกว่า 50 กรัม



## กลุ่มพืชหัว



ฟักทอง Pumpkin • เผือก Taro • มันหวาน Sweet potato • มันม่วง Purple potato • มันฝรั่ง Potato

## กลุ่มธัญพืช/ถั่วเมล็ดแห้ง



ถั่วแดง Red kidney beans • ถั่วดำ Black beans • ถั่วขาว Navy beans • ถั่วลูกไก่ Chickpeas



ถั่วขาวตาดำ Black eyed beans • ลูกเดือย Jobsteas • ข้าวบาร์เลย์ Barley • คิวโนว Quinoa



# องค์ประกอบที่ 5 โปรตีน

คุณค่าทางโภชนาการ: โปรตีนสูง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทานแล้วอิ่ม

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยดึงดูใจให้ทานสลัดได้เยอะ

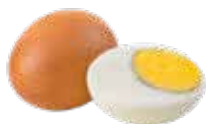
ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: มากกว่า 50 กรัม



ไก่ไม่ติดมัน  
Chicken



แซลมอน  
Salmon



ไข่  
Egg



ไส้กรอก  
Sausage



กุ้ง  
Shrimp



แฮม  
Ham



หมูไม่ติดมัน  
Pork



เต้าหู้  
Tofu



ทูน่า  
Tuna



ถั่วเมล็ดแห้งใน  
องค์ประกอบที่ 4  
Legumes

# องค์ประกอบที่ 6 สแน็ค

คุณค่าทางโภชนาการ: มีโปรตีน และไขมันดี

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยเพิ่มรสชาติ รสสัมผัส ทานสดแล้วอร่อยสนุก

ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: น้อยกว่า 30 กรัม



ลูกเกด  
Raisins



เม็ดมะม่วงหิมพานต์  
Cashew nuts



ผลไม้อบแห้ง  
Dried fruit



อัลมอนด์  
Almond



เบคอนบิท  
Bacon bits



เมล็ดฟักทอง  
Sunflower seeds



ขนมปังกรอบ  
Croutons

ผลิต  
โดย  
ศรีเอเตอร์

# องค์ประกอบที่ 7 น้ำสลัด

คุณค่าทางโภชนาการ: มีไขมัน

ประโยชน์ภายนอก: ช่วยให้ทานสลัดได้ดี ได้มากขึ้น รสชาติน้ำสลัดกลมกลื่นเหมือนเขียวได้ ปริมาณแนะนำต่อหนึ่งเสิร์ฟ: น้อยกว่า 30 กรัม



## กลุ่มน้ำสลัดหวานน้อย น้ำใส/ไขมันต่ำ สไตล์นานาชาติ

น้ำสลัดญี่ปุ่น • น้ำสลัดโชยุ • น้ำสลัดอิตาเลียน • น้ำสลัดฮันนี่  
มัสตาร์ด • น้ำสลัดฮันนี่บัลซามิก • น้ำสลัดบัลซามิกโอสฟ



## กลุ่มน้ำสลัดหวานน้อย น้ำใส/ไขมันต่ำ สไตล์ไทย

น้ำสลัดซีฟู้ด • น้ำสลัดครีมซีฟู้ด • น้ำสลัดเต้าหู้งาดำ (เจ) • น้ำสลัดไทย  
เฮิร์ป • น้ำสลัดพริกเผา • น้ำสลัดมะขาม • น้ำสลัดแจ่ว • น้ำสลัดครีมแจ่ว  
• น้ำสลัดขิงน้ำใส • น้ำสลัดพริกไทยดำน้ำใส • น้ำสลัดซีฟู้ดสมุนไพร • น้ำ  
สลัดน้ำผึ้งมะนาว



## กลุ่มน้ำสลัดครีม หวานน้อย

น้ำสลัดวาซาบิ Wasabi • น้ำสลัดซีซาร์ Caesar • น้ำสลัดเทาซัน  
ไอส์แลนด์ Thousand island • น้ำสลัดครีม Cream • น้ำสลัดครีม  
พริกไทยดำ • น้ำสลัดครีมน้ำผึ้งมะนาว

# ขอบคุณค่ะ



**ครูบุช สลัดครีเอเตอร์**

**สลัด  
ครีเอเตอร์**



saladcreator



@saladcreator



saladcreator channel



@saladcreator



saladcreator



saladcreator.club



086 672 0607



saladcreatorthailand@gmail.com