

**OMG**  
RECIPE BOOK  
*for* **FLEXITARIAN**



WITH EXCLUSIVE MENU FROM CHEF MHOR TUM  
DR. DISSAKUL PRASITRUANGSUK, MASTERCHEF THAILAND SS2

Flexitarian คือ ความที่งกลางระหว่างการทานอาหารปกติ และการทานมังสวิรัต ที่จะทำให้การทานอาหารสุขภาพ มีความยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถปรับให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

**Recipe** เล่มนี้ เกิดจากความตั้งใจของผมและ **OMG Meat** ที่จะเปลี่ยนมื้ออาหารของแต่ละวัน ให้กลายเป็นมื้อสุขภาพที่สร้างสรรค์ ทำได้ง่ายๆ ด้วยการเริ่มต้นเลือกวัตถุดิบที่ “ใช่” อย่าง **Plant-Based Protein** จาก **OMG Meat** เพื่อเป็นมือที่ “ใช่” ของชาว Flexitarian ทุกคน

มาดูแลสุขภาพ ด้วยการสร้างมื้ออาหารที่มีประโยชน์กันนะครับ

**เชฟหมอตัม**

นายแพทย์ดิษกุล ประสิทธิ์เรืองสุข



# MAKE FLEXITARIAN MORE FUN WITH THE SUN PANTONE



**SUNRISE  
BREAKFAST**



**ACTIVE  
LUNCH**



**VANILLA SKY  
DINNER**



**MIDNIGHT  
SNAX**



OMG



## SUNRISE BREAKFAST

เริ่มต้นวันใหม่ที่สดใส ด้วยเมนูอาหารเช้าเพื่อสุขภาพแบบชาว Flexitarian ที่ให้โปรตีนสูง เสริมด้วยคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ในปริมาณที่พอดี พร้อมทั้งขั้นตอนการทำที่ง่าย เพื่อให้คุณ อิ่มอร่อยได้ ในเวลาอันสั้น





# OMG SHUMAI QUICHE

BY CHEF TUM

## ส่วนผสม

• OMG Meat ขนหมูจับปุ้	100	กรัม
• แป้งพายสำเร็จรูป	1	หน่วยบริโภค
• ไข่ไก่	4	ฟอง
• นมสด	½	ถ้วย
• ครีมแท้	½	ถ้วย
• เกลือ	¼	ช้อนชา
• เต้าเจี้ยว	1	ช้อนโต๊ะ
• ชีส	½	ถ้วย
• เนยแข็ง	½	ถ้วย
• กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
• หอมแดงสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
• ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
• ชวครีม	1	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. เปิดเตาอบที่ 190°C เตรียมแป้งพายไว้รอ
2. ลอดอุณหภูมิเตาอบลงเหลือ 180°C
3. วิธีทำไส้ : เตรียมขาม ตีไข่ นมสด ครีมแท้ และเต้าเจี้ยวเข้าด้วยกัน
4. เพิ่ม OMG Shumai ตามด้วยผักหั่นเต๋า หัวหอม กระเทียม ต้นหอม แครอท และชวครีม
5. คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วเทส่วนผสมทั้งหมดลงพาย
6. นำเข้าเตาอบวางตรงกลาง ประมาณ 45-55 นาที จากนั้นปล่อยให้เย็นเป็นเวลา 15 นาที
7. จัดจานพร้อมเสิร์ฟ



# OMG CROFFLE CRAB SHUMAI

## ส่วนผสม

- ครัวซองต์แช่แข็ง
- OMG Meat ขนหมูปั่น
- ซอสมายองเนส

## วิธีทำ

1. พักครัวซองต์ให้คลายความเย็น 10-20 นาที
2. ตั้งเตาทำวาฟเฟิล พอเตาร้อนให้นำครัวซองต์วางไว้ในเครื่อง ปิดฝาและกดให้แน่น
3. กลับด้านทุกๆ 30 วินาที (4-5 รอบ)
4. นำ OMG Meat ขนหมูปั่นเข้าไมโครเวฟ 1 นาที ไฟแรงสุด (800w)
5. จัด croffle ใส่จานแล้วท็อปด้วย OMG Meat ขนหมูปั่น
6. ราดซอสมายองเนสพร้อมรับประทาน



# OMG BAOZI PORK BUN

## ส่วนผสม

- OMG Meat ชาลาเปาหมูแดง
- งาขาว

## วิธีทำ

1. ตังกระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อนจัดแล้วปรับเป็นไฟอ่อน
2. นำ OMG Meat ชาลาเปาหมูแดง ชุบงาขาว
3. ทอดในกระทะให้เหลืองกรอบ
4. ตั้งขึ้นสะเด็ดน้ำมันและ จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

## คำแนะนำ

สามารถอบในหม้อทอดไร้น้ำมันได้ ใช้ความร้อน  
ที่อุณหภูมิ 165°C เป็นเวลา 5 นาที





# OMG MINI HOI JOR PIE

### ส่วนผสม

- OMG Meat หอยจือ
- แผ่นแป้งพายชั้นสำเร็จรูป
- ไข่ไก่

### วิธีทำ

1. เตรียมแป้งพายชั้นสำเร็จรูป โดยตัดแบ่งเป็น 2 ส่วน
2. นำแป้งพายชั้น พันรอบๆ OMG Meat หอยจือ
3. ตีไข่ใส่ถ้วยเล็ก จากนั้นทาอบๆ แป้งพายชั้นที่พันด้วยหอยจือ
4. อบในหม้อทอดไร้น้ำมัน อุณหภูมิ 200°C เวลา 10-15 นาที
5. จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

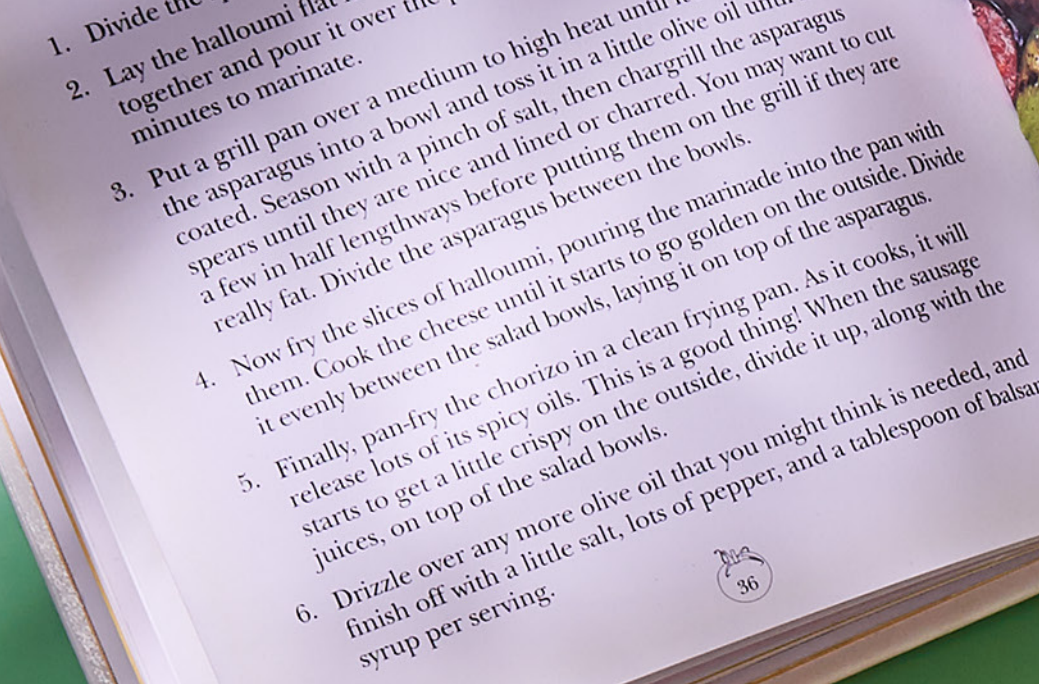


OMG



## ACTIVE LUNCH

เพิ่มพลังให้กับกลางวันที่แสนแอกทีฟของชาว Flexitarian ด้วยเมนูสุขภาพจานเดียว จาก OMG Meat ที่ให้โปรตีนสูง แต่ไม่มีคอเลสเตอรอล พร้อมเพิ่มสัดส่วนของผักต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้แร่ธาตุและไฟเบอร์เพื่อยามบ่ายที่คล่องตัว



1. Divide the...  
2. Lay the halloumi flat on a plate, brush with olive oil, and season with salt and pepper. Marinate for 15 minutes to marinate.  
3. Put a grill pan over a medium to high heat until it is hot. Add the asparagus to the grill and cook for 5-7 minutes, turning once. Season with a pinch of salt and pepper. You may want to cut a few in half lengthways before putting them on the grill if they are really fat. Divide the asparagus between the bowls.  
4. Now fry the slices of halloumi, pouring the marinade into the pan with them. Cook the cheese until it starts to go golden on the outside. Divide it evenly between the salad bowls, laying it on top of the asparagus.  
5. Finally, pan-fry the chorizo in a clean frying pan. As it cooks, it will release lots of its spicy oils. This is a good thing! When the sausage starts to get a little crispy on the outside, divide it up, along with the juices, on top of the salad bowls.  
6. Drizzle over any more olive oil that you might think is needed, and finish off with a little salt, lots of pepper, and a tablespoon of balsamic syrup per serving.



# OMG CRAB MEAT STUFFED WITH CHEESE “HAMBURG STYLE”

BY CHEF TUM



## ส่วนผสม

• OMG Meat เนื้อปู	200	กรัม
• มอสซาเรลล่าชีส	30	กรัม
• ข้าวโพดอ่อน	3	ชิ้น
• เบบี้แครอท	3	ชิ้น
• ฟักทองสไลด์	2	ชิ้น
• บรอกโคลีหั่นชิ้นเล็ก	3	ชิ้น
• หอมใหญ่ซอย	¼	ถ้วย
• กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
• ซอสมะเขือเทศเข้มข้น	2	ช้อนโต๊ะ
• ไวน์แดง	½	ถ้วย
• น้ำสต็อกผัก	2	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. บั่นเนื้อปู จาก OMG Meat ให้เป็นทรงแฮมเบอร์เกอร์ โรยมอสซาเรลล่าชีสไว้ข้างใน
2. ตั้งกระทะ ใช้ไฟปานกลางจนร้อน
3. นำเนื้ออย่างบนกระทะจนกลายเป็นสีน้ำตาลเข้มแล้วพลิกไว้
4. ตั้งกระทะ ผัดหอมหัวใหญ่ กระเทียม จนเป็นสีเหลืองทองแล้วตามด้วยซอสมะเขือเทศ
5. คลุกเคล้าให้ทั่ว เคลือบกระทะด้วยไวน์แดงตามด้วยน้ำสต็อกผัก
6. ย่างเบบี้แครอท ฟักทอง ข้าวโพด และบรอกโคลีจนนุ่ม
7. จัดจานพร้อมเสิร์ฟ

# OMG CRAB MEAT SPAGHETTI



## ส่วนผสม

- OMG Meat เนื้อปู
- เส้นสปาเกตตี
- กระเทียมสับละเอียด
- พริกแห้ง
- ใบโหระพา
- พริกไทย
- เกลือ
- น้ำมันมะกอก

## วิธีทำ

1. ตั้งหม้อสำหรับ ต้มเส้นสปาเกตตี 5 นาที
2. นำ OMG Meat เนื้อปู อย่างบนกระถางละ 2 นาที แล้วพักไว้
3. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันมะกอก ผัดกระเทียมจนหอม และใส่พริกแห้ง
4. นำเส้นสปาเกตตีที่ผัดแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วย เกลือ พริกไทย
5. โปะหน้าด้วย OMG Meat เนื้อปู
6. ตกแต่งด้วยใบโหระพาและพริกแห้ง จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

## คำแนะนำ

OMG Meat เนื้อปู สามารถอบหม้อทอดไร้น้ำมันได้ ใช้ความร้อนที่อุณหภูมิ 160°C เป็นเวลา 20 นาที

# OMG FISH NUGGET BURRITO



## ส่วนผสม

- OMG Meat นั้กเก็ตปลา
- แผ่น Wrap
- ผักสลัด
- ซัลซา (salsa)
- อะโวคาโด
- ซอสมายองเนส

## วิธีทำ

1. นำแป้ง Wrap อุ่นในกระทะจนเหลือง
2. นำ OMG Meat นั้กเก็ตปลาอบในหม้อทอดไร้น้ำมัน 160°C เป็นเวลา 10 นาที
3. วาง OMG Meat นั้กเก็ตปลา ที่ปรุงสุกแล้วบนแป้ง Wrap เติมผักสลัด ซอสซัลซา อะโวคาโดบด ตามลำดับ
4. ม้วนให้เป็นโรล
5. จัดจานพร้อมเสิร์ฟ

# OMG SHUMAI TOKKI

## ส่วนผสม

- OMG Meat ขนมหั้วหมู
- แป้งต็อก
- ซอสเกาหลีสำเร็จรูป

## วิธีทำ

1. นำ แป้งต็อก ทอดในกระทะ deep fry ประมาณ 1-2 นาที จนกรอบ
2. เมื่อสุกแล้วนำมาพักใส่จานให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ทอด OMG Meat ขนมหั้วหมู ในกระทะ deep fry ประมาณ 4 นาที
4. เมื่อสุกแล้วนำมาใส่จานพร้อมกับแป้งต็อก
5. ราดซอสเกาหลีสำเร็จรูปบนแป้งต็อกและขนมหั้วหมู
6. คลุกให้เข้ากันแล้วจัดจานพร้อมเสิร์ฟ

## คำแนะนำ

สามารถอบในหม้อทอดไร้น้ำมันได้ ใช้ความร้อนที่อุณหภูมิ 160°C เป็นเวลา 10 นาที





# OMG CHICKEN CROISSANT

## ส่วนประกอบ

- OMG Meat นั้กเก็ตโต้
- ครั้วของต้สำเรื่งรูป
- มะเชื่อกเทศ
- ฟักกาดหอม
- ซอ้สชอวครั้ม

## วิธีทำ

1. ห้้นเป้ดครั้วของต้ตรงกลอ้ง
2. นำ OMG Meat นั้กเก็ตโต้ อดในหม้อทอดไร้น้ำมัน 160°C เป็นเวลา 10 นาที
3. เมื่อกสุกแล้วจัดเรื่งขงฟักกาดหอม มะเชื่อกเทศ นั้กเก็ตโต้
4. ตามด้วยราดซอ้สชอวครั้ม
5. จัดจอนพร้อมเสิร์ฟ

## คำแนะน้า

สามารถนำ OMG Meat นั้กเก็ตโต้ ้เข้าเตาอบด้ในอุณหภูมิ 190°C เป็นเวลา 10 นาที



OMG



## VANILLA SKY DINNER

ผ่อนคลายไปกับมื้ออาหารเย็นที่รื่นรมย์ ที่ไม่เพียงให้คุณตามใจปาก  
ด้วยรสชาติอร่อยที่คุ้นเคย แต่ยังรักสุขภาพได้แบบเต็มๆ บอกรัก  
ตัวเองดั่งๆ ด้วยหลากหลายเมนูสุดสร้างสรรค์ จาก OMG Meat

คำแนะนำ : ควรรับประทานอาหารเย็นก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง







# OMG NUGGET TIKKA MASALA

BY CHEF TUM

## ส่วนประกอบ

• OMG Meat นกเก็ตโต	150	กรัม
• น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
• เนย	2	ช้อนโต๊ะ
• หัวหอมหั่นเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
• ชিংปุ่น	1	ช้อนโต๊ะ
• เครื่องเทศ การัม	1.5	ช้อนชา
• ยี่หร่าป่น	1.5	ช้อนชา
• ผงขมิ้น	1	ช้อนชา
• มะเขือเทศเข้มข้น	400	กรัม
• พริกอินเดีย	1	ช้อนชา
• พริกแดงป่น	1	ช้อนชา
• ครีมแท้	1.5	ถ้วย
• น้ำเปล่า (หากต้องการ)		
• แป้ง Naan สำเร็จรูป		

## วิธีทำ

- ตั้งน้ำมันให้ร้อนในกระทะหรือหม้อขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลาง
- เมื่อน้ำมันร้อน ใส่ OMG Meat นกเก็ตโต ทอดจนเหลือง ด้านละ 3 นาที และนำพักไว้
- ละลายเนยในกระทะ แล้วนำหัวหอมลงไปผัดจนนิ่ม ตามด้วยกระเทียมและชিংปุ่น ผัดให้เข้ากันประมาณ 1 นาที
- จากนั้นใส่เครื่องเทศ การัม ยี่หร่า ขมิ้น และผักชี ตามลำดับ ผัดต่อประมาณ 20 วินาที
- เทมะเขือเทศบด พริกป่น และเกลือลงไป เคี่ยวประมาณ 10-15 นาที จนซอสข้นและกลายเป็นสีน้ำตาลแดงเข้ม
- ใส่ครีมแท้และน้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่นกเก็ตโตตามลงไป หากน้ำแห้งเกินไปสามารถใส่น้ำเปล่าเพิ่มได้
- โรยหน้าด้วยผักชี เสิร์ฟคู่กับแป้ง Naan

## คำแนะนำ

อุ่นแป้ง Naan ในไมโครเวฟ ไฟแรงกลาง (600w) เป็นเวลา 1 นาที

# OMG HOI JOR WITH CHILI AND SALT

## ส่วนประกอบ

- OMG Meat หอยจือ
- กระเทียมสับละเอียด
- พริกขี้หนูสับหยาบ
- เกลือ
- พงปรงรส
- ผักชีซอย

## วิธีทำ

1. นำ OMG Meat หอยจือ อบในหม้อทอดไร้น้ำมัน 160°C เป็นเวลา 10 นาที
2. ทำการผัดพริก ใส่พริกขี้หนูและกระเทียม ตามลำดับ จากนั้น ผัดให้หอม
3. เมื่อ OMG Meat หอยจือสุกแล้ว นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ปรงรสด้วยพงปรงรส เกลือ และโรยหน้าด้วยผักชีซอย
5. ตกแต่งจานพร้อมเสิร์ฟ



# OMG SPICY CHICKEN SALAD

## ส่วนประกอบ

- OMG Meat นกเก็ตโตโก้
- ต้นหอมและผักชีฝรั่ง
- หอมแดงซอย
- ใบสะระแหน่
- พริกป่น
- ข้าวคั่ว
- น้ำมะนาว

## วิธีทำ

1. นำ OMG Meat นกเก็ตโตโก้ อบในหม้อทอดไร้น้ำมัน 160°C เป็นเวลา 10 นาที และพักไว้
2. ปรงรสด้วยพริกป่น ข้าวคั่ว น้ำมะนาว และหอมแดงซอย ตามลำดับ
3. ใส่ต้นหอมและผักชีฝรั่ง คลุกเคล้าให้ทั่ว
4. ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่ จัดจานพร้อมเสิร์ฟ





# OMG RICE NOODLES WITH CRAB CURRY

## ส่วนประกอบ

- OMG Meat เนื้อปู
- พริกแกงใต้
- หัวกะทิ
- น้ำตาลปีบ
- เกลือ
- ขนมนจีน
- ผัก

## วิธีทำ

1. นำ OMG Meat เนื้อปู เคี่ยวในหม้อพร้อมกับหัวกะทิ
2. จากนั้นใส่พริกแกงใต้แล้วคนให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ สามารถปรุงรสชาติได้ตามใจชอบ
4. จัดจานพร้อมเสิร์ฟคู่กับขนมนจีน และผัก

# OMG



## MIDNIGHT SNAX

สร้าง Me Time ด้วยมืออาหารกินเล่นยามดึก ที่ทั้งอร่อย ทั้งง่าย  
แต่ยังได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ แบบชาว Flexitarian กับเมนูยอดฮิต  
ให้คุณลิ้มรสควบคู่ไปกับกิจกรรมโปรดยามค่ำคืน



# OMG OCHAZUKE HOI JOR

BY CHEF TUM



## ส่วนประกอบ

• OMG Meat หอยจืด	100	กรัม
• ข้าวญี่ปุ่น	1	ถ้วย
• ถั่วมันโตะญี่ปุ่น	25	กรัม
• อุเมะโบชิ (บ๊วยดองเค็มญี่ปุ่น)	1	ชิ้น
• โนริ สาหร่าย	3	ช้อนชา
• ต้นหอมญี่ปุ่น	¼	ถ้วย
• งาขาวคั่ว	3	ช้อนชา
• ผักชี	2	ต้น
• มิรินญี่ปุ่น	1	ช้อนชา
• ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
• ชาเขียวญี่ปุ่น	1	ช้อนชา
• น้ำร้อน	1	ถ้วย
• วาซาบิ (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)		

## วิธีทำ

1. ใส่ใบชาลงในหม้อ ตามด้วยน้ำร้อน เกลงในหม้อ พักไว้ 1-2 นาที ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและมิริน แล้วพักไว้
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะหรือหม้อขนาดใหญ่ ใช้ไฟร้อนปานกลาง ถึงไฟแรง พอร้อนแล้วใส่หอยจืด ของ OMG Meat กอดจนเหลืองด้านละ 3 นาที ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ
3. นำข้าวที่สุกแล้วตักใส่ชาม แล้วตกแต่งด้านบนด้วยสาหร่าย มันโตะ อุเมะโบชิ ต้นหอม และงา ปิดท้ายด้วย ราดซุซุชาเขียว ที่เตรียมไว้
4. จัดจานพร้อมเสิร์ฟ



# OMG FISH NUGGET RAMYEON



## ส่วนประกอบ

- OMG Meat นั้กเก็ตปลา
- เส้นรามยอน
- เครื่องปรุงเกาหลีสำเร็จรูป
- ผักตบแต่ง
- ทั้มีจึ

## วิธีทำ

1. ต้มเส้นรามยอนให้นุ่ม 3-5 นาที
2. นำ OMG Meat นั้กเก็ตปลา อบในหม้อทอดไร้น้ำมัน อุณหภูมิ 160°C เป็นเวลา 10 นาที
3. เมื่อสุกแล้ว คลุกเคล้าเส้นรามยอนให้เข้ากับเครื่องปรุงเกาหลี
4. นำ OMG Meat นั้กเก็ตปลา ไว้ด้านบน
5. ตกแต่งจานพร้อมเสิร์ฟคู่กับทั้มีจึ



# DEEP FRIED TOFU & OMG BBQ PORK BUN

## ส่วนประกอบ

- OMG Meat ซาลาเปาหมูแดง
- เต้าหู้ไข่
- ซอสปรุงรส
- ซอสหอยนางรม
- พริกสดสับละเอียด
- กระเทียมสับละเอียด
- ต้นหอมซอย

## วิธีทำ

1. นำ OMG Meat ซาลาเปาหมูแดง หนึ่งประมาณ 6-7 นาที
2. ระหว่างรอ ตั้งน้ำมันใส่กระทะไฟกลาง
3. ผัดพริกกับกระเทียมเข้าด้วยกัน ใส่เต้าหู้ลงไปผัด
4. ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ตามลำดับ
6. คลุกเคล้าให้เข้ากัน พร้อมโรยต้นหอมซอย
7. ตกแตงจานพร้อมเสิร์ฟคู่กับซาลาเปา







เห็นมั้ยครับว่า...การเลือกใช้ Plant-Based เป็นโปรตีนหลักนั้น เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยเปลี่ยนเมนูเดิมๆ ที่เราเคยโปรดปราน ให้กลายเป็นจานอาหารสุขภาพ เพื่อให้ชาว Flexitarian ยังสามารถลิ้มรสชาติความอร่อย และดูแลตัวเอง ไปพร้อมๆ กัน



และสำหรับใครที่พร้อมแล้ว ที่จะเป็น Flexitarian ก็อย่าลืมแวะซื้อ  
OMG Meat ติดตู้เย็นไว้เพื่อมือไหนอยากเฮลท์ตี้ ก็แค่แกะกล่อง  
OMG Meat แล้วเปิด Recipe Book เล่มนี้เพื่อหาเจดส์ความอร่อย  
ที่เหมาะสมไลฟ์สไตล์ของตัวเองได้เลยครับ







**Plant-based Crab Shumai Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนขนมวุ้นปู

Recommend  
สินค้าขายดี

แคลลอรี่  
ต่ำ



**Plant-based Hoi Jor Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนหอยจืด

New  
สินค้าใหม่ล่าสุด

แคลลอรี่  
ต่ำ

โปรตีนที่สูง  
ถึง 15 กรัม  
ต่อ 105 กรัม

มาพร้อม  
น้ำจิ้มในซอง



**Plant-based Crab Meat Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนเนื้อปู

Recommend  
สินค้าขายดี

ทำได้  
หลากหลาย  
เมนู

ไม่มีส่วนผสม  
ของน้ำตาล

โปรตีนที่สูง  
ถึง 12 กรัม  
ต่อชิ้น



**Plant-based BBQ Pork Bun Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนซาลาเปาหมูแดง

แคลลอรี่  
ต่ำ



**Plant-based Chicken Nugget Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนนักร้องไก่

ไม่มีส่วนผสม  
ของน้ำตาล

แคลลอรี่  
ต่ำ



**Plant-based Fish Nugget Style**  
โปรตีนจากพืชเหมือนนักร้องปลา

ไม่มีส่วนผสม  
ของน้ำตาล

โปรตีนที่สูง  
ถึง 10 กรัม  
ต่อ 75 กรัม



 0 mg คอเลสเตอรอล

 โปรตีนสูง

 100% ไม่มีเนื้อสัตว์



Golden Place



Lotus's



makro

หรือแอดไลน์ [@omgmeat](https://www.facebook.com/omgmeat) แล้วสั่งเลย

OMG

*Meat*