

ဖောလိတ် နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါသော အိမ်တွင်စားနေကျ အစားအစာများ

သစ်သီးများ

- ☐ ထောပတ်သီး
- ☐ ငှက်ပျောသီး
- ☐ လျှောက်ခါးသီး
- ☐ သံပရိုသီး
- ☐ သံပရာသီး
- ☐ လိမ္မော်သီး
- ☐ သင်္ဘောသီး



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- ☐ ကညွတ်
- ☐ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
- ☐ နီညိုရောင်သကြားမုန်လာဥ
- ☐ ဂေါ်ဖီထုပ်အသေးမျိုး
- ☐ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပရိုတင်းဓာတ်

- ☐ ကြက်ဥများ
- ☐ အသည်း
- ☐ ပဲတောင့်ပဲများ
- ☐ ပဲနီလေးများ
- ☐ ပဲများ



အခွံမာသီးများ နှင့် အစေ့အဆန်များ

- ☐ နှမ်းကြတ်စေ့ (Flax Seeds)
- ☐ နေကြာစေ့များ
- ☐ မြေပဲများ
- ☐ သစ်ကြားသီးများ (walnuts)
- ☐ အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကောက်ပဲသီးနှံများ



ဆန်ဂျုံသီးနှံများ

- ☐ နံနက်စာ ဆီရီယာမုန့်များ
- ☐ ပေါင်မုန့်
- ☐ ပြောင်းမှုန့်စာ
- ☐ ပြောင်းနှင့်ဂျုံမှုန့်ညက်
- ☐ ပါစတာခေါက်ဆွဲ
- ☐ ဆန်ထမင်း

