




หมู่ที่ 1 โปรตีน











หมู่ที่ 1 โปรตีน



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต



หมู่ที่ 3 เกลือแร่



หมู่ที่ 4 ไขมัน



หมู่ที่ 5 วิตามิน

