ဟင်းသီး

- ခေါ်ဆိုပုံ(ရများ)နှင့် ကိုယ်ရေးအချက်
- ခေါ်ဆိုပုံ(ရများ)နှင့် ကိုယ်ရေးအချက်

အရောအလားတန်ဟင်းသီးများ(နှင့်)ကျွေးမွေးမှု ကျေးဇူးများ(နှင့်)ကျွေးမွေးမှုဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များ

- ၁၄ ကိတ်ယပ်သီး
- ၁၅ ဆီးသီး(Plum)
- ၁၆ ရနတ်သီး
- ၁၇ ထောပတ်သီး
- ၁၈ သစ်ဆေးသီး
- ၁၉ ကီးဝီးသီး (Kiwi)
- ၂၀ ကြက်ခေါင်းရိုး
- ၂၁ ကြက်သွန်နီ
- ၂၂ ကြက်ဥ
- ၂၃ ကော်ဖီ
- ၂၄ ဂေါဓိယပန်း
- ၂၅ ကရုတ်(Carrot)
- ၂၆ ရေတပ်သီး (Sweet Pepper)
- ၂၇ ကရုတ်နနွင်း (Celery)
- ၂၈ အသွေး

- ၂၉ သဘက်ဘဲကြီးကို (Leek)
- ၃၀ မို့(Mushroom)
- ၃၁ ဝဲလပေါ်ဆမ်းများ (Seaweeds)
- ၃၂ ငါး
- ၃၃ ငါးပျော် (Fish Oil)
- ၃၄ အမဲလွတ်များ (Nuts)
- ၃၅ ကော်ဖီ
- ၃၆ ကဖီးန်း (Caffeine)
- ၃၇ လက်ဖက်ညိုကြီး (Green Tea)
- ၃၈ ကြံ
- ၃၉ နီမယ် (Yogurt)

ထောက်ပံ့သင့် အကာအကယွယ်

- ၄၀ ရေ(ဓာတ်)
- ၄၁ ကြက်သွေးနီ
- ၄၂ ဆားဓာတ်
- ၄၃ ဆားဟင်းခတ်
- ၄၄ ကြက်ဆီ
- ၄၅ ကြက်ဆီ
- ၄၆ ပဲတောပျော (Beans)
- ၄၇ ဆူးတလေး
- ၄၈ ကြက်ရေနွေး
- ၄၉ ကရုတ်နနွင်း
- ၅၀ ဆားရည်

ရေတွင်းတောင်ကုန်းများ

- ၅၁ ပေါ်ရောက်ပေသော်လည်း ဘာကြောင့်ဆေးပေးသလဲ
- ၅၂ ပေါ်ရောက်ရန်ခြင်းကိုရေတွေ့ အရေးကြီးပုံ
- ၅၃ ရေတွင်းတောင်ကုန်းများ
- ၅၄ ရေတွင်းပေါ်ရောက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၅၅ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ဘာကိုပြုလုပ်ရမလဲ
- ၅၆ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၅၇ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၅၈ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၅၉ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၀ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၁ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၂ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၃ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၄ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
- ၆၅ ရေတွင်းတွေ့ပြီးနောက် ကြိုးပမ်းခြင်း
-