

Thực đơn ăn thực dưỡng sẽ gồm những món ăn được chế biến từ các nguyên liệu là các loại ngũ cốc và rau củ tự nhiên, tiêu biểu nhất là gạo lứt và muối mè... Thực Đơn Ăn Thực [Xem thêm](#)

Bài viết [Thực Đơn Ăn Thực Dưỡng Khoa Học](#) là thuộc sở hữu của [HNAEdu | Trường Đào Tạo Đầu Bếp & Dạy Nấu Ăn Chuyên Nghiệp](#).

Nguồn: <https://hocnauan.edu.vn/phuong-phap-ohsawa/thuc-don>

Theo dõi Thêm Các [Tin Tức Mới Nhất Của Chúng Tôi](#) Theo dõi thêm:

<https://sites.google.com/view/hnaedu> <https://hnaedu.blogspot.com> <https://hnaedu.tumblr.com>
<https://about.me/hnaedu>