

# မာတိကာ

◆ နီဒါနိန်း - ဂျုံနက်ရိုက်နှင့် သူမ၏ ထူးခြားစာအုပ်	၇
◆ လျှို့ဝှက်အစွမ်းထက်အာနိသင်	၈
◆ သတိပြုရန်အချက်များ	၉
၁ - ကရန်ဘယ်ရီသီး (Cranberry)	၁၀
၂ - ကီဝီသီး (Kiwi Fruit)	၁၂
၃ - လိမ္မော်သီး (Orange)	၁၄
၄ - ရက်စိဘယ်ရီသီး (Ruspberry)	၁၆
၅ - ကွမ်းသီးဂေါ်ဖီထုပ် (Brussels Sprout)	၁၈
၆ - မုန်လာဥဝါ (Carrot)	၂၀
၇ - ကိုက်လန် (Kale)	၂၂
၈ - ကြက်သွန်နီ (Onion)	၂၅
၉ - ငရုတ်ချို (Sweet Pepper)	၂၇
၁၀ - ပင်စိမ်းပင် (Basil)	၂၉
၁၁ - လေးညှင်းပွင့် (Clove)	၃၀
၁၂ - နံနံစေ့ (Corainder)	၃၄
၁၃ - မုန်ညှင်းနက်စေ့ (Mustard)	၃၆
၁၄ - နန္ဒင်း (Turmeric)	၃၈
၁၅ - ကုလားပဲ (Chickpea)	၄၀
၁၆ - ယောက်သွား (Mussel)	၄၃
၁၇ - ဆတ်သား (Venison)	၄၆
၁၈ - ပျားရည် (Honey)	၄၈
၁၉ - သံပရိုသီး (Lemon)	၅၀
၂၀ - မက်မန်းနှင့်ဆင်သော ဆီးသီးခြောက် (Prune)	၅၂
၂၁ - ပန်းသီး (Apple)	၅၄
၂၂ - မုန်လာဥနီ (Beetroot)	၅၇
၂၃ - ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း (Broccoli)	၅၉
၂၄ - ပန်းဂေါ်ဖီ (Cauliflower)	၆၁
၂၅ - သခွားသီး (Cucumber)	၆၄
၂၆ - ရွက်တွန့်ချိုကိုရီ (Curty Endive)	၆၆
၂၇ - တောင်ကြာကလေးပင် (Watercress)	၆၈

၂၈ - အခွံပါ ကြိတ်ထားသည့် ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (Black Pepper)	၇၀
၂၉ - ဝီရာစေ့ (Cumin seed)	၇၂
၃၀ - ချင်း (Ginger)	၇၄
၃၁ - ပက်ပါမင်အပင်နှင့် အဆီ (Peppermint)	၇၆
၃၂ - ဒိန်ချဉ် (Yogurt)	၇၈
၃၃ - စပျစ်သီး (Grape)	၈၀
၃၄ - နာနတ်သီး (Pineapple)	၈၂
၃၅ - ဖရဲသီး (Watermelon)	၈၄
၃၆ - လူဆန်းပဲပင်ပေါက် (Alfalfasprout)	၈၆
၃၇ - အာလူး (Potato)	၈၈
၃၈ - ဟင်းနုနွယ်ရွက် (Spinach)	၉၁
၃၉ - ပဲနီကလေး (Lentil)	၉၄
၄၀ - ရွှေဖရုံစေ့ (Pumpkin Seed)	၉၆
၄၁ - ဂျုံစေ့အဆန် (Wheat Germ)	၉၈
၄၂ - သီဟိုဠ်သရက်စေ့ (Cashew nut)	၁၀၀
၄၃ - ကြက်သား (Chicken)	၁၀၃
၄၄ - ဒိန်ခဲ (Cheese)	၁၀၆
၄၅ - ကြက်ဥ (Egg)	၁၀၈
၄၆ - ခရမ်းချဉ်သီးရည် (Tomato)	၁၁၀
၄၇ - ကျွဲကောသီး (Grapefruit)	၁၁၅
၄၈ - သစ်တော်သီး (Pear)	၁၁၇
၄၉ - စတော်ဘယ်ရီသီး (Strawberry)	၁၁၉