ผู้ชายอายุ 17 ปีขึ้นไป และผู้ยิงอายุ 45 ปีขึ้นไป

ปายาสลาย

ปาแจ้กแมลห์

ปาธาลิบูตาลิฟิเนย

ทะปูหิมแดง

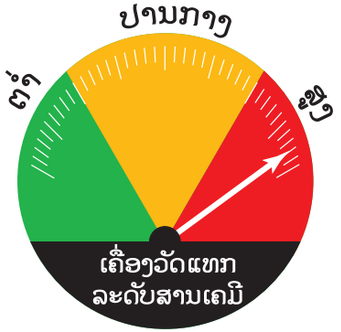
ปาธ้อกฟิส สีน้ำตาม

ปาแซมมอน สีนุก (ใหย่) ♥

ปาโดธกเกิ๊ดขาว

ปาสะหลาม

ปาสะเท้เจ็นขาว



ปาเซ็ฟเพ็ส

♥ = มีทาดโอเมก้า 3 ในละดับสูง

ปอดพัยที่จะกินปา 2 ถั้งต่อาทิด

ปาธ้อกฟิสสีน้ำตาม ทลื ปูหิมแดง — ปอดพัยที่จะกินปาได้ 5 ถั้งต่อาทิด ทลื **ปาแซมมอน** —ปอดพัยที่จะกินปาได้ 7 ถั้งต่อาทิด

ทลื

ปอดพัยที่จะกินปาได้ 1 ถั้งต่อาทิด

ย่ากิน ละ ย่ากินปา

ที่จับมาจาก**ถองเล้าธิเซ้ม** (Lauritzen Channel) ยู่ข้างในท่าเธือ เม็องธิสมอน

คำแนะนำในการกินปาที่จับมาจาก **อ่าวซานแฟธนซิสโก**

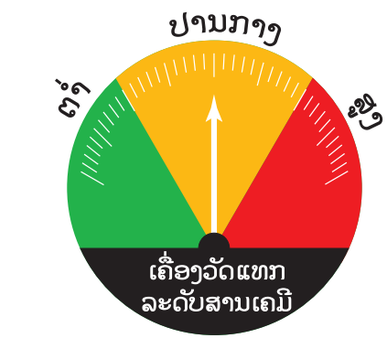
ຄຳແນະນຳໃນການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ

ປາຣັອກຟິສສີນ້ຳຕານ

ກະປູຫີນແດງ

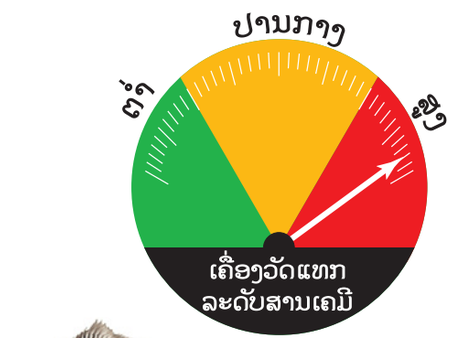
ປາແຈັກແມ້ອທ໌

ປາແຊນມອນ ຊິນຸກ (ໃຫຍ່) ♥



ປາຣາລິບູດາລິຟໍເນຍ

ປາໂຄຣກເກີຂາວ



ປາເຊີຟເພີສ

ປາບາສລາຍ

ປາສະຫລາມ

ປາສະເທີເจີນຂາວ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

ຮູບປາແจ້ກແมอท์: ปา เค็กสมบาด, ปาตาลีบูดาลีฟ์เบย: ปาจอบแฮลเทิบ

ปอดพัยที่จะกินปา 2 ถั้ງต่ำอาทิด

ทลือ

ปอดพัยที่จะกินปาได้ 1 ถั้ງต่ำอาทิด

ย่ากิน ละ ย่ากินปา
ที่จับมาจากอ่าวเล้าธิเซ้น (Lauritzen Channel) ยู่ข้างในท่าเรือ เมืองธิสมอน

กินแต่ปาที่แล่ละลอกพังออกแล้วเท่านั้น. สานพิชิบีแม่นยู่ในทลิบไขมัน ละพังปา.

ต้องลอกพัง ละโยนพังปาโถธกเกีขาอถิ้มทุกเที่อ ก่อนจะเอ้าไปเธ็ดกิน

ปิ้งปาให้สุกดี.

ละให้น้ำในปาไหลออกให้หมด.

สำลับกะปู, ให้กินแต่ชิ้นมันเท่านั้น.

ปาบึ่งถาบแม่นหลายปานใด?

สำลับผู้ใหย่

สำลับเด็กน้อย

ปะลิมานปาบึ่งถาบที่ถอนกิน แม่นปะมาน เท่ากับขะขนาด ละถามหนาของผามือท่าน. จั่งให้เด็กน้อยกินปาในปะลิมาน ที่น้อยกว่าผู้ใหย่.

มีบันหาหยัง?

ปาบางุะนิดมีละดับทาด พิชิบี, ละทาดบาทลอด. สานพิชิบี อาดเป็นสาเหดเธ็ดให้เกิดโธกามะเธ็งได้. ทาดบาทลอดสามาดสิ่งผินกะทบบ่ดีต่ำการพัดทะนาของสะหมองของลูกในท้อง ละเด็กน้อยได้. มันมีถามสำคันเป็นพิเสด ที่ผู้ยิงถีพา ทลีลู้งลูกด้วยน้ำนิมตินเอง ทำตามถำแนะนำดั่งก่าอมานี้.

♥ เป็นหยังจึ่งกินปา?

การกินปาแม่นดีต่ำสุขะพาบของท่าน. ปามีทาดโอเมก้า 3 ซึ่งสามาดพุดผ่อนถามสู่งในการเป็นโธกหัวใจ ละ ปับปุงการบำลุงสะหมองของลูกในท้อง ละเด็กน้อยหั่วไป.