

ทำกับข้าววันเดียว กินดีทั้งสัปดาห์

Meal Prep ฉบับคนทำงาน

วางแผนซื้อของ ทำ 2-3 ชั่วโมง
เก็บให้ปลอดภัย อุ่นให้อร่อย ไม่เบื่อ



ทำกับข้าววันเดียว กินดีทั้งสัปดาห์: Meal Prep ฉบับคนทำงาน

วางแผน ชื้อของ ทำ 2-3 ชั่วโมง เก็บให้
ปลอดภัย อุ่นให้อร่อย กินกล่องเดิมได้ไม่เบื่อ
คู่มือสำหรับคนไม่มีเวลาทำอาหารทุกวัน

ทีมงาน Ebook.in.th

สงวนลิขสิทธิ์ © 2026 Ebook.in.th เรียบเรียงโดยทีมงานด้วยเครื่องมือ AI ช่วย
ตรวจทานข้อเท็จจริงกับแหล่งอ้างอิงท้ายเล่ม ข้อมูลในเล่มเป็นความรู้ทั่วไป ไม่ใช่คำ
วินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์หรือโภชนาการ

สารบัญ

บทที่ 1 Meal Prep คืออะไร และทำไมรอบก่อนถึงเลิกกลางทาง	6
บทที่ 2 คราวเล็กก็ทำได้: อุปกรณ์ กล้อง และตู้เย็น	26
บทที่ 3 กฎความปลอดภัยที่ต้องจำ: อุณหภูมิและเวลา.....	45
บทที่ 4 จัดกล่องให้กินดี: จานสุขภาพ เค็มน้อย ผักเยอะ	67
บทที่ 5 วางเมนู 5 วันและลิสต์ซื้อของ	89
บทที่ 6 วันทำ: 2-3 ชั่วโมงจบทั้งสัปดาห์	116
บทที่ 7 ช่องแข็งคือคลังสำรอง: แช่ ละลาย ไม่เสียรส	141
บทที่ 8อุ่นให้ร้อนทั่ว พกไปทำงาน และกินไม่เบื่อ	162
บทที่ 9 เมื่อไหร่ต้องทิ้ง อาหารเป็นพิษ และระบบที่อยู่ได้นาน.....	182
แหล่งอ้างอิง.....	205

บทที่ 1 Meal Prep คืออะไร และทำไมรอบก่อนถึงเลิกกลางทาง



เปิดตู้เย็นเจอกล่องแกงป่ากับข้าวหนึ่งถุงรออยู่

สองทุ่มวันพุธ คุณเพิ่งถึงห้อง เหนื่อยจนไม่อยากคิดว่าจะกินอะไร
ทางเลือกที่เหลือคือสั่งอาหารมาส่งอีกรอบ หรือต้มบะหมี่ซองอีกทอด

ลองนึกอีกแบบ เปิดตู้เย็นแล้วเจอกล่องแกงป่าหมูที่คุณย้ายลงมาจากช่อง
แข็งเมื่อคืน ช่างๆ มีข้าวกล่องถุงแบนหนึ่งถุงที่ละลายแล้ว ทั้งสองอย่างทำ
ไว้ตั้งแต่วันอาทิตย์อุ่นให้ร้อนทั่วสองสามนาทีก็ได้กินข้าวบ้าน รสที่ชอบ
เค็มเท่าที่คุณปรองเอง

นี่คือสิ่งที่คนเรียกกันว่า **meal prep** คือการเตรียมอาหารล่วงหน้าเป็นรอบ แทนที่จะทำทุกวัน หนังสือเล่มนี้จะพาคุณทำแบบนั้นทีละขั้น ตั้งแต่วางแผน ซื้อของ ทำในวันหยุด เก็บให้ปลอดภัย จนถึงอุ่นให้อร่อยและกินได้ทั้งสัปดาห์โดยไม่เบื่อ

Meal prep ไม่ได้แปลว่ากินกล่องเดิมซ้ำวัน

หลายคนนึกถึงภาพกล่องข้าวออกไวกับบรอกโคลีเหมือนกันซ้ำกล่อง แล้วรู้สึกว่ามันไม่ใช่แนวของตัวเอง ความจริง meal prep มีหลายแบบ เลือกแบบที่เข้ากับชีวิตคุณได้ และผสมกันก็ได้

meal prep สามแบบ เลือกแบบไหนดี

แบบ	วันหยุดทำอะไร	วันธรรมดา	เหมาะกับ
ทำเสร็จทั้งกล่อง	ปรุงสุก แบ่งลงกล่อง	อุ่นแล้วกิน	มือกลางวันที่ต้องพกไปทำงาน
เตรียมวัตถุดิบ	ล้าง หั่น ทำซอส · เนื้อหมัก แบ่งถุงแช่แข็ง (ตู้เย็นไม่เกิน 2 วัน)	ผัดหรือต้มสิ่งๆ ราว 10–15 นาที	คนที่มือเวลาตอนเย็นบ้าน
หม้อใหญ่แช่แข็ง	ทำแกง ต้ม ตุ่น แบ่งเป็นมือ	ละลายแล้วอุ่น	คลังสำรองวันที่กลับดึก

เทียบ meal prep สามแบบ

แบบที่ 1 ทำเสร็จทั้งกล่อง ปิ้งสุกแล้วแบ่งลงกล่อง พร้อมอุ่นกิน
เหมาะกับมือกลางวันที่ต้องพกไปทำงาน ข้อดีคือเร็วที่สุดในวันธรรมดา
ข้อเสียคือต้องวางแผนเรื่องวันเก็บให้ดี (บทที่ 3)

แบบที่ 2 เตรียมวัตถุดิบไว้ก่อน ล้าง หั่น หมัก ทำซอสเก็บไว้ แล้วค่อยผัด
หรือต้มสัปดาห์ ตอนเย็น ใช้เวลาราววันละ 10–15 นาทีแล้วแต่เมนู ได้อาหาร
ร้อนๆ ใหม่มื้อๆ เหมาะกับคนที่มีเวลาตอนเย็นบ้าง ข้อที่ต้องจำคือ
เนื้อสัตว์ดิบ ไม่ว่าจะหั่นเฉยๆ หรือหมักแล้ว อยู่ในตู้เย็นได้ไม่เกิน 2 วัน
เท่ากับเนื้อดิบทั่วไป [S4] [S78] เนื้อที่จะใช้ปลายสัปดาห์ให้หมักแล้วแบ่ง
ใส่ถุงละหนึ่งมื้อ เข้าช่องแข็งตั้งแต่วันหยุด แล้วย้ายลงตู้เย็นคืนก่อนใช้ทีละ
ถุง ส่วนผักที่ล้างไว้ก่อนให้ซับให้แห้งก่อนเก็บ (บทที่ 2)



ผักหั่นแยกใส่กล่อง

แบบที่ 3 ทำหม้อใหญ่แล้วแช่แข็ง ทำแกง ต้ม หรือพะโล้ที่ละหม้อ แบ่งเป็นมื้อแล้วเก็บในช่องแข็ง เป็นคลังสำรองไว้วันที่ไม่มีแรง แบบนี้ทำให้มีของกินได้นานกว่าหนึ่งสัปดาห์ (บทที่ 7)



แบ่งแกงใส่ถุงแบนที่ละมื้อ

คนทำงานหลายคนใช้สามแบบผสมกัน เช่น ทำกล่องมื้อกลางวันเสร็จทั้งกล่อง เตรียมผักหั่นไว้ผัดตอนเย็น และมีแกงแช่แข็งสองสามถุงไว้เพื่อวันที่กลับดึก

ได้อะไรจริง และอะไรที่ยังไม่มีใครพิสูจน์

กินดีขึ้น มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ดูความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนมื้ออาหารหรือการทำอาหารเองกับคุณภาพอาหาร

- งานในผู้ใหญ่ชาวฝรั่งเศสกว่า 40,000 คน พบว่าคนที่วางแผนล่วงหน้าว่าจะกินอะไรในอีกไม่กี่วัน มีแนวโน้มกินอาหารหลากหลายกว่าและคุณภาพอาหารดีกว่าคนที่ไม่วางแผน [S52]
- งานในผู้ใหญ่ชาวอเมริกันราว 9,500 คน พบว่าบ้านที่ทำมื้อเย็นเอง 6–7 วันต่อสัปดาห์ ได้รับพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลน้อยกว่าบ้านที่แทบไม่ทำเลย [S53]
- งานในผู้ใหญ่ในเมืองซีแอตเทิล สหรัฐฯ 437 คน พบว่าคนที่ทำมื้อเย็นที่บ้านบ่อย กินได้ใกล้เคียงคำแนะนำด้านโภชนาการมากกว่า และไม่ได้จ่ายค่าอาหารต่อเดือนมากกว่าคนที่ทำน้อย [S54]

ต้องพูดให้ครบว่า งานเหล่านี้เป็นการสำรวจความสัมพันธ์ ไม่ได้พิสูจน์ว่าการวางแผนเป็น "สาเหตุ" ให้กินดีขึ้น ผู้วิจัยงานฝรั่งเศสเองก็เขียนไว้แบบนั้น [S52] ทั้งสามงานไม่ได้ทำในคนไทย และไม่ได้ทดลองการทำกับข้าวรวดเดียวทั้งสัปดาห์โดยตรง สิ่งที่ยืนยันได้คือ คนที่วางแผนและทำกินเองมักกินดีกว่า และ meal prep คือวิธีทำให้สองอย่างนั้นเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตคนทำงาน



กล่องข้าวบนโต๊ะทำงาน

ทิ้งอาหารน้อยลง รายงานของโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) ปี 2024 ประเมินว่าในปี 2022 อาหารที่ถูกทิ้งทั่วโลก 60% เกิดขึ้นที่บ้าน [S61] คิดเฉลี่ยคนละราว 79 กิโลกรัมต่อปีในระดับครัวเรือน [S62] ตัวอย่างจากสหราชอาณาจักร องค์กร WRAP ระบุว่าอาหารที่ถูกทิ้งในประเทศ 60% เกิดในบ้าน คิดเป็นอาหารที่ยังกินได้ 4.7 ล้านตันต่อปี [S69] รายงานของ UNEP ยังพบว่าประเทศที่อากาศร้อนมีแนวโน้มทิ้งอาหารในบ้านต่อคนมากกว่า [S61][S62]

ของไทยเอง งานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยซึ่งขยะอาหารจริงใน 2,700 ครัวเรือน จากเก้าพื้นที่ในสี่จังหวัด คือ ลำพูน ลพบุรี เลย และ สงขลา ซึ่งเลือกมาเป็นตัวแทนสี่ภาค พบว่าครัวเรือนทิ้งอาหารเฉลี่ยคนละ

0.228 กิโลกรัมต่อวันเมื่อไม่นับของเหลว [S72] ตัวเลขนี้ไม่ใช่การสุ่มทั้งประเทศ แต่ก็พอให้เห็นภาพว่าบ้านเราทิ้งไม่น้อย ผักที่ซื้อมาแล้วปล่อยให้เน่าในลิ้นชักตู้เย็นก็นับเป็นขยะอาหารแบบนี้

โครงการ Love Food Hate Waste ของรัฐนิวเซาท์เวลส์ ออสเตรเลีย อ้างงานวิจัยว่าสองวิธีที่ได้ผลที่สุดในการทิ้งอาหารน้อยลง คือ วางแผนเมนูกับ เขียนรายการซื้อของแล้วซื้อตามนั้น [S68] ซึ่งเป็นสองขั้นแรกของ meal prep พอดี (บทที่ 5)

อาหารที่ถูกทิ้งที่บ้าน: ตัวเลขจากแหล่งจริง

ตัวเลข	ความหมาย
60%	สัดส่วนอาหารที่ถูกทิ้งทั่วโลกที่เกิดขึ้นในบ้าน (ปี 2022)
79 กก./คน/ปี	อาหารที่ครัวเรือนทั่วโลกทิ้งเฉลี่ยต่อคน
0.228 กก./คน/วัน	ครัวเรือนไทยทิ้งอาหาร ไม่นับของเหลว (ซึ่งจริง 2,700 ครัวเรือนใน 4 จังหวัดตัวแทน 4 ภาค)
2 วิธีที่ได้ผลที่สุด	วางแผนเมนู และเขียนรายการซื้อของแล้วซื้อตามนั้น ตามงานวิจัยที่โครงการของรัฐนิวเซาท์เวลส์อ้าง

ที่มา: UNEP 2024, UN News, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2025, NSW Love Food Hate Waste

ตัวเลขอาหารที่ถูกทิ้งที่บ้าน

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้ไม่สัญญา เราไม่บอกว่า คุณจะประหยัดได้กี่บาท หรือน้ำหนักจะลดกี่กิโล เพราะขึ้นกับว่าคุณกินอะไรอยู่ตอนนี้และจะทำเมนูแบบไหน สิ่งบอกได้คือ คุณจะควบคุมได้เองว่ากินผักเท่าไร ใส่น้ำปลากี่ช้อน และใช้วัตถุดิบที่ซื้อมาครบ

ห้าเหตุผลที่คนเล็กกลางทาง และทางแก้

ถ้าคุณเคยลองแล้วเล็ก ไม่ได้แปลว่าคุณไม่มีวินัย เวลาคนที่เคยลองเล่าให้ฟังว่าทำไมเล็ก เหตุผลมักวนอยู่ไม่กี่ข้อ และทุกข้อมีทางแก้

ห้าเหตุผลที่เล็กกลางทาง และทางแก้

เล็กเพราะ	ทางแก้	อ่านต่อ
เบื่อดังแต่วันทีสาม	ทำฐานหลายอย่าง ประกอบต่างกัน เปลี่ยนซอส เติมของสด	บทที่ 5, 8
ผักและ ข้าวแข็ง	ลวกผักสั้นๆ แช่น้ำเย็น เก็บแยก * ข้าวแช่แข็งเป็นถุงแบน	บทที่ 6-8
ทำเยอะจนหมดแรง	เริ่มแค่มื้อกลางวันสามวัน	บทที่ 1
กลัวอาหารเสีย	จำตัวเลขไม่กี่ตัว แล้ววางแผนตามนั้น	บทที่ 3
ใช้เวลาทั้งวัน	ทำหลายอย่างพร้อมกันตามไทม์ไลน์	บทที่ 6

ห้าเหตุผลที่เล็ก และทางแก้

1. เบื่อดังแต่วันทีสาม เพราะทำเมนูเดียวทำกล่อง ทางแก้คือทำ "ฐาน" หลายอย่างแล้วประกอบต่างกัน เช่น ไก่ชุดเดียวทำเป็นกะเพราวันหนึ่ง ยำอีกวัน และเปลี่ยนซอสหรือเติมของสดต่อนกิน (บทที่ 5 และ 8)

2. ผักและ ข้าวแข็ง ผักและเพราะปรุงนานเกินแล้วเก็บรวมกับน้ำแกง ทางแกคือลวกผักสั้นๆ แขน้ำเย็น สะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วเก็บแยก (บทที่ 6) ข้าวแข็งเพราะทิ้งข้าวไว้ในกล่องตู้เย็นหลายวัน ทางแกคือแบ่งข้าวเป็นถุง แบนเข้าช่องแข็งตั้งแต่หุงเสร็จ วันกินให้อุ่นแบบปิดฝา พรมน้ำเล็กน้อย จนร้อนมีไอน้ำ (บทที่ 7-8)

3. ทำเยอะเกินจนหมดแรง วันแรกตั้งใจทำ 14 กล่อง ใช้เวลาทั้งวัน ล้างจานถึงค่ำ สัปดาห์ต่อไปก็ไม่อยากทำอีก ทางแกคือเริ่มเล็ก (หิวข้อ ถัดไป)

4. กลัวอาหารเสีย ไม่แน่ใจว่าเก็บได้กี่วัน สุดท้ายก็ทิ้งทั้งกล่อง ทางแกคือรู้ตัวเลขไม่กี่ตัวที่ต้องจำ แล้ววางแผนตามนั้น (บทที่ 3)

5. ใช้เวลาทั้งวัน เพราะทำทีละอย่าง รอหม้อหนึ่งเสร็จค่อยเริ่มอีกอย่าง ทางแกคือทำหลายอย่างพร้อมกันตามไทม์ไลน์ ข้าวหุงอยู่ในหม้อหุงข้าว แกงเคี่ยวอยู่บนเตาหัวหนึ่ง และไก่ตุ๋นอยู่อีกหัว (บทที่ 6)

เริ่มเล็ก: มื้อกลางวันสามวัน

สัปดาห์แรกไม่ต้องทำทุกมื้อ ให้เริ่มที่ **มื้อกลางวันวันจันทร์ถึงพุธ** สามกล่องเท่านั้น เหตุผลคือ



สามกล่องแรกกับข้าวหนึ่งถุง

- สามกล่องใช้เวลาไม่นาน ทำเสร็จแล้วยังเหลือแรงทำอย่างอื่นในวันหยุด
- วันเก็บไม่ต้องคิดมาก กล่องวันจันทร์กับอังคารอยู่ในตู้เย็นไม่เกินสองวันตามกฎของเล่มนี้ ส่วนกล่องวันพุธเข้าช่องแข็งตั้งแต่วันอาทิตย์ (บทที่ 3)
- สำหรับคนทำงานหลายคน มื้อกลางวันคือมื้อที่ซื้อกินแทบทุกวัน เปลี่ยนมือนี้นี้มือเดียวก็เห็นผลชัด

พอทำได้สองสามสัปดาห์ ค่อยขยายเป็นห้าวัน แล้วค่อยเพิ่มมื้อเย็นหรือคลั่งแซ่แข็ง ระบบที่ทำต่อได้นานสำคัญกว่าระบบที่สมบูรณ์แบบแต่ทำได้สัปดาห์เดียว

ถ้าอยู่คนเดียว สามกล่องคือปริมาณที่ดี ถ้าทำให้คนในบ้านด้วย ให้คุณจำนวนคนแต่ยังคงจำนวนเมนูเท่าเดิม งานเพิ่มไม่มากเพราะส่วนใหญ่เป็นเวลารอให้สุก

ทำไมเล่มนี้แนะนำทำสองรอบต่อสัปดาห์

เรื่องนี้หลายคนไม่ได้คิดถึงตอนเริ่ม แต่สำคัญที่สุด อาหารที่ปรุงสุกแล้วเก็บในตู้เย็นได้สั้นกว่าที่หลายคนคิด แหล่งต่างประเทศให้ตัวเลขต่างกันตั้งแต่ 2 ถึง 4 วัน สหรัฐฯ ให้ 3–4 วัน [S1] สหราชอาณาจักรให้กินภายใน 48 ชั่วโมง [S17] เล่มนี้เลือกค่าที่สั้นที่สุด คือ 2 วัน ส่วนข้าวสุกสั้นกว่านั้นอีก คือไม่เกิน 24 ชั่วโมง [S20] เหตุผลของแต่ละตัวเลขอยู่ในบทที่ 3

ถ้าทำวันอาทิตย์แล้วเก็บทุกกล่องไว้ในตู้เย็นจนถึงวันศุกร์ กล่องสุดท้ายจะอยู่ในตู้เย็นห้าวัน ซึ่งเกินคำแนะนำทุกแหล่ง หนังสือเล่มนี้จึงใช้แผนนี้

- **วันอาทิตย์ รอบใหญ่** ทำกับข้าวทั้งหมดในวันเดียว กล่องวันจันทร์กับอังคารเข้าตู้เย็น (กินในวันที่ 1 และวันที่ 2) ส่วนกล่องวันพุธ พฤหัส และศุกร์ เข้าช่องแข็งทันทีที่แบ่งเสร็จ
- **ข้าวไม่อยู่ในกล่องตู้เย็น** หุงเสร็จแล้วตักแบ่งเป็นถุงแบนม้อละถุง ทำให้เย็นเร็ว แล้วเข้าช่องแข็งภายใน 1 ชั่วโมงหลังหุงเสร็จ [S19] วันกินค่อยเอาข้าวมาเติมคู่กับกล่องกับข้าว
- **ทุกเย็น หนึ่งนาทีย้ายกล่องกับถุงข้าวของพรุ่งนี้จากช่องแข็งลงตู้เย็น** ที่ละวัน ค็นวันอังคารย้ายของวันพุธ ค็นวันพุธย้ายของวันพฤหัส ค็นวันพฤหัสย้ายของวันศุกร์ ไม่ย้ายล่วงหน้าสองค็น เพราะหน่วยงานมาตรฐานอาหารของสหราชอาณาจักรให้กินภายใน 24 ชั่วโมงหลังละลายหมด [S17]

- **วันพุธตอนเย็น รอบเล็ก 20–30 นาที** ลวกผักชุดใหม่และต้มไข่สำหรับวันพฤหัสบดีกับศุกร์ ของสองอย่างนี้เก็บได้สั้น จึงทำสดกลางสัปดาห์ดีกว่า

แผนสองรอบต่อสัปดาห์: ย้ายลงตู้เย็นทีละคืบ

อาทิตย์

รอบใหญ่: กล่องจังก์ - อังคารเข้าตู้เย็น
กล่องพุธ-ศุกร์เข้าช่องแข็ง ข้าว 5 ถังแบบเข้าช่องแข็งภายใน 1 ชม.

ทุกเย็น

1 นาที: ย้ายกล่องและถาดข้าวของพรุ่งนี้ลงตู้เย็น ทีละวัน ไม่ล่องหน้าสองคืน

พุธ เย็น

รอบเล็ก 20–30 นาที: ลวกผักชุดใหม่ ต้มไข่สำหรับพฤหัสบดีกับศุกร์

วันกิน

เช้า: เติมห่วงลงกล่อง พกแบบเย็น * ตอนจะกิน:อุ่นให้ร้อนจนมีไอทั่ว ครั้งเดียว

ที่มา: UK FSA, Food Standards Scotland, USDA FSIS

แผนสองรอบต่อสัปดาห์

ถ้าอยากได้ข้าวหุงใหม่ จะตั้งเวลาหม้อหุงข้าวให้หุงเสร็จตอนเช้าก็ได้ แต่จำไว้ว่าข้าวที่หุงตอนเช้าแล้วไปกินตอนเที่ยงก็นับเวลาออกตู้เย็นตั้งแต่ข้าวสุก [S2] ต้องตักใส่ถาดแบนให้หายร้อนเร็ว และเข้าตู้เย็นที่ทำงานให้ทันภายในหนึ่งชั่วโมงหลังสุก [S19] ถ้าไปไม่ทัน หรือที่ทำงานไม่มีตู้เย็นหรือไม่โครเวฟ ให้หุงตั้งแต่เย็นวันก่อนแล้วแช่เย็นไว้ วิธีอยู่ในบทที่ 8

งานที่เพิ่มจริงๆ มีแค่การย้ายกล่องหนึ่งนาที่ทุกเย็นกับรอบวันพุธสั้นๆ แลกกับกล่องวันศุกร์ที่ปลอดภัยและอร่อยพอกๆ กับวันจันทร์

สัปดาห์แรกแบบจับมือทำ

ถ้ายังไม่รู้จะเริ่มตรงไหน ลองใช้แผนนี้สำหรับสามกล่องแรก ใช้วัตถุดิบไม่ก๊ากอย่าง โปรตีนหลักอย่างเดียวคือไก่ต้มซีอิ๊ว ใช้แค่เตาหนึ่งหัวกับหม้อหุงข้าว และไม่ต้องมีรอบวันพุธ

วันศุกร์ เขียนลิสต์ (สำหรับหนึ่งคน สามมื้อกลางวัน ปริมาณเป็นค่าประมาณของเรา)



สามกล่องแรก

- สะโพกไก่ลอกหนังราว 300 กรัม หั่นชิ้นพอคำ
- ไข่ไก่สองฟอง สำหรับกล่องวันจันทร์กับวันอังคาร

- บรอกโคลีหนึ่งหัว แครอทหนึ่งหัว แตงกวาหนึ่งลูก
- ข้าวกล้องสารราว 1 ถ้วยตวงมาตรฐาน (240 มิลลิลิตร) หรือราว 1½ ถ้วยของหม้อหุงข้าว ได้ข้าวสุกราวหกทัพพี (ค่าประมาณของเรา)
- ของที่น่าจะมีอยู่แล้ว ได้แก่ ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย

กล่องหนึ่งใส่เท่าไร เกณฑ์เมนูสุขภาพของกรมอนามัยให้ข้าวไม่เกิน 2 ทัพพีต่อมื้อ และเนื้อสัตว์ 2–6 ช้อนกินข้าว [S47] โดย 2 ช้อนกินข้าว เท่ากับราว 30 กรัม [S35] สามกล่องนี้จึงตั้งไว้ที่ข้าวกล้อง 2 ทัพพี ไข่สุก ราว 4 ช้อนกินข้าว และผักลวกเต็มครึ่งกล่อง ไข่ดิบ 300 กรัมสุกแล้วจะ เหลือราว 200 กรัมเพราะเสียน้ำระหว่างปรุง พอดีสำหรับสามกล่อง

ปรุงไก่อย่างไร ใส่ไก่ กระเทียมทุบสองสามกลีบ พริกไทย และน้ำพอกท่วม ลงหม้อ เติมซีอิ๊วขาวราว 3 ช้อนชาสำหรับทั้งหม้อ เคี่ยวไฟกลางจนไก่สุก ทัว ถ้ามีเทอร์โมมิเตอร์เสียบอาหาร ให้ขึ้นที่หนาที่สุดถึง 74°C [S9] ซีอิ๊ว 3 ช้อนชาแบ่งสามกล่อง ตกกล่องละราว 1 ช้อนชา กรมอนามัยเทียบว่า ซีอิ๊วขาว 6 ช้อนชาให้โซเดียมราว 2,000 มิลลิกรัม [S40] กล่องละ 1 ช้อนชาจึงยังอยู่ได้เพดาน 600 มิลลิกรัมต่อมื้อ [S41] ชิมก่อนเติมทุกครั้ง

วันอาทิตย์ กดหุงข้าวก่อน แล้วตั้งหม้อไก่อบนเตา ระหว่างรอ ล้างและหั่น ผัก พอไก่สุกให้ยกลงตักใส่กล่องต้นสามใบ แล้วใช้หัวเตาเดิมต้มไข่ในหม้อ เล็ก ตามด้วยลวกบรอกโคลีกับแครอท แช่น้ำเย็น สะเด็ดน้ำ พอข้าวสุก ตัก ออกจากหม้อแบ่งสามถาดแบน วางบนถาดให้หายร้อนสักครู่ แล้วเข้าช่อง แข็งภายใน 1 ชั่วโมงหลังหุงเสร็จ [S19] ทุกอย่างที่ได้แบ่งกล่องแล้วต้องเข้า ตู้เย็นหรือช่องแข็งภายใน 1 ชั่วโมงหลังสุก ไม่รอให้ครบทุกอย่าง กล่องไก่ เข้าตู้เย็นก่อน แล้วค่อยเติมผักและไข่ลงกล่องทีหลัง (บทที่ 3)

สัปดาห์แรก สามกล่อง: มีอะไร เก็บที่ไหน

กล่อง	ในกล่อง	เก็บที่
จันทร์	ไก่ต้มซีอิ๊ว ผักลวก ไข่ต้มผ่าครึ่ง 1 ฟอง	ตู้เย็น (วันที่ 1)
อังคาร	ไก่ต้มซีอิ๊ว ผักลวก ไข่ต้มผ่าครึ่ง 1 ฟอง	ตู้เย็น (วันที่ 2)
พุธ	ไก่ต้มซีอิ๊ว ผักลวก (แช่แข็งหั่นสดวันกิน)	ช่องแข็ง → ตู้เย็นคืนวันอังคาร
ข้าวกล่อง	3 ถูบแบบ ถูบละ 2 ถ้วย	ช่องแข็งภายใน 1 ชม. หลังหุง

ที่มา: ปริมาณ: เกณฑ์เมนูสุขภาพ กรมอนามัย · ข้าว: UK FSA

สัปดาห์แรก สามกล่อง

กล่อง วันจันทร์และอังคาร ไก่ ผักลวก และไข่ต้มผ่าครึ่งคนละฟอง เข้าตู้เย็น ที่ต้องผ่าครึ่งเพราะไข่ต้มทั้งฟองที่อุ่นในไมโครเวฟอาจร้อนจัดอยู่ข้างในแล้วแตกกระเด็นตอนตักหรือกัด [S79] วันพุธ ไก่กับผักลวกเข้าช่องแข็งทันที เช้าวันพุธค่อยหั่นแช่แข็งสดเพิ่ม กล่องวันพุธไม่ใช่ไข่ต้ม เพราะไข่ต้มวันอาทิตย์จะเกินกรอบสองวันของเล่มนี้ และไข่ต้มก็ไม่ควรแช่แข็ง (บทที่ 3) ไข่หนึ่งฟองนับเป็นโปรตีนอีก 2 ช้อนกินข้าว [S35] กล่องที่มีไข่จึงชนขอบบน 6 ช้อนพอดี ถ้าคุณพลังงานอยู่ใช้ไข่ครึ่งฟองหรือลดไก่ลงหนึ่งช้อน

ทุกเย็น คินวันอาทิตย์ย้ายข้าวหนึ่งถุงลงตู้เย็นสำหรับวันจันทร์ คินวันจันทร์ย้ายอีกถุงสำหรับวันอังคาร คินวันอังคารย้ายทั้งกล่องวันพุธและข้าวถุงสุดท้าย เช้าวันกิน เทข้าวที่ละลายแล้วลงกล่อง ปิดฝา แล้วพกแบบเย็น ใส่

กระเป๋าก็เก็บความเย็นกับเจลเย็นสองก้อนวางบนและล่าง หรือแช่ตู้เย็น ที่ทำงานทันทีที่ถึง [S75] **อุ่นตอนจะกิน** ให้ร้อนจนมีไอทั่วทั้งกล่อง (บทที่ 8) อย่าอุ่นตอนเช้าแล้วถือกล่องอุ่นๆ ไปจนเที่ยง เพราะกล่องจะอยู่ในช่วง อุณหภูมิอันตรายหลายชั่วโมง [S2]

ทุกคืน หนึ่งนาที: ย้ายของพรงนี้ลงตู้เย็น

คืนอาทิตย์

ข้าว 1 ถัง สำหรับวันจันทร์

คืนจันทร์

ข้าว 1 ถัง สำหรับวันอังคาร

คืนอังคาร

กล่องวันพุธ + ข้าวถุงสุดท้าย

วันกิน

เข้าเตาข้าวลงกล่อง พกแบบเย็น
เที่ยงอุ่นจนร้อนมีไอกั่ว (ไม่ต้อง
ผ่าครึ่ง)

ที่มา: ละลายในตู้เย็น กินภายใน 24 ชม. หลังละลาย: UK FSA · พกเย็น: USDA FSIS

ทุกคืนย้ายอะไรลงตู้เย็น

หลังจบสัปดาห์ จัดสามเรื่อง คือกล่องไหนอร่อย ใช้เวลาในครัวไปเท่าไร และมีอะไรต้องทิ้งไหม ข้อมูลนี้จะใช้ปรับรอบต่อไป (บทที่ 9)

คำถามที่พบบ่อย

ต้องซื้ออุปกรณ์ใหม่เยอะไหม

ไม่ต้อง หม้อหุงข้าว หม้อสองใบ (ขนาดกลางไว้ต้มหรือตุ๋น ใบเล็กไว้ต้มไข่และลวกผัก) กระทะลิกมีฝาที่ใช้แทนหม้อแกงได้ และกล่องที่ใช้กับไมโครเวฟและช่องแช่แข็งได้ก็เริ่มได้แล้ว ของที่คุ้มที่สุดที่หลายบ้านยังไม่มีคือเทอร์โมมิเตอร์สองอัน อันหนึ่งไว้ในตู้เย็น อีกอันเป็นแบบปลายเข็มสำหรับเสียบดูว่าเนื้อสัตว์สุกถึงอุณหภูมิที่ปลอดภัยแล้ว รายละเอียดอยู่ในบทที่ 2

มีแค่หม้อหุงข้าวกับไมโครเวฟ ไม่มีเตา ทำได้ไหม

ได้ หม้อหุงข้าวต้มไข่ นึ่งผัก และทำต้มหรือแกงได้หลายอย่าง ส่วนไมโครเวฟใช้อุ่นและทำผัดนึ่งได้ เมนูอาจแคบลงบ้าง ให้เลือกเมนูต้ม นึ่ง ตุ่น ซึ่งเป็นวิธีปรุงที่กรรมอนามัยแนะนำอยู่แล้ว [S31]

ทำ meal prep แล้วจะลดน้ำหนักได้ไหม

หนังสือเล่มนี้ไม่สัญญาเรื่องน้ำหนัก งานวิจัยในผู้ใหญ่ชาวฝรั่งเศสพบว่าคนที่วางแผนมื้ออาหารมีโอกาสเป็นโรคอ้วนน้อยกว่า ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่เป็นการพบความสัมพันธ์ ไม่ได้พิสูจน์ว่าการวางแผนทำให้น้ำหนักลด [S52] สิ่ง que meal prep ช่วยได้แน่ๆ คือคุณกำหนดเองได้ว่าจะกินผัก ข้าว และน้ำมันเท่าไร (บทที่ 4) ถ้าต้องการลดน้ำหนักจริงๆ จัง ให้ปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหาร



มือเช้าที่เตรียมไว้ได้

ทำมือเช้าล่วงหน้าด้วยได้ไหม

ได้ แต่แนะนำให้เริ่มจากมือกลางวันก่อน พอระบบเข้าที่แล้วค่อยเพิ่มตัวอย่างที่ทำได้จริงคือ ข้าวต้มหมูสับหม้อเล็กในวันอาทิตย์ ตักแบ่งถ้วยละหนึ่งมือ ทำให้เย็นเร็ว แล้วเข้าช่องแข็งภายในหนึ่งชั่วโมงเหมือนข้าวสวย [S19] คืนก่อนย้ายลงตู้เย็นหนึ่งถ้วย เข้าอุ่นจนเดือดทั่ว กินคู่กับผลไม้ที่หั่นแล้วแช่ตู้เย็นไว้ [S63] (เล่มนี้ใช้กรอบสองวันเหมือนกล่องอื่น) หลักความปลอดภัยเหมือนกล่องกลางวันทุกข้อ ดูบทที่ 3 และ 8

กินข้าวกล่องทุกวัน จะได้สารอาหารครบไหม

ขึ้นกับว่าใส่อะไรลงกล่อง ถ้าจัดตามงานสุขภาพ 2:1:1 ของกรมอนามัย คือ ผักครึ่งกล่อง ข้าวหนึ่งในสี่ และโปรตีนหนึ่งในสี่ [S31] ก็ได้มือที่สมดุลกว่าอาหารจานเดียวทั่วไป วิธีจัดอยู่ในบทที่ 4 ถ้าคุณมีโรคประจำตัวหรือต้องคุมอาหารเป็นพิเศษ ให้ปรึกษาแพทย์หรือนักกำหนดอาหารก่อน

สรุปบทนี้

สรุปบทที่ 1: สัปดาห์แรกของฉัน

- ✓ เลือกแบบ: ทำเสร็จทั้งกล่อง เตรียมวัตถุดิบ หรือแช่แข็ง
- ✓ เริ่มแค่มือกลางวันจันทร์ถึงพุธ สามกล่อง
- ✓ กล่องตู้เย็นกินภายใน 2 วัน ที่เหลือเข้าช่องแข็ง
- ✓ ข้าวไม่อยู่ในกล่องตู้เย็น: แบ่งถุงแบบ แช่แข็งภายใน 1 ชม.
- ✓ ย้ายลงตู้เย็นทีละคืน: คั่นก่อนกินเท่านั้น

เช็กลิสต์สัปดาห์แรกของฉัน

ทำสัปดาห์นี้

- ☐ วันศุกร์: เขียนลิสต์สามกล่องตามหัวข้อ "สัปดาห์แรกแบบจับมือทำ"
- ☐ เคลียร์ช่องแข็งให้มีที่ว่างถุงข้าวแบนสามถุงกับกล่องวันพุธ
- ☐ ตั้งเตือนในมือถือทุกคืนวันอาทิตย์ถึงอังคาร: "ย้ายข้าว/กล่องของพรงนี้ลงตู้เย็น"
- ☐ แช่เจลเย็นสองก้อนในช่องแข็งไว้ตั้งแต่คืนก่อน (ถ้าที่ทำงานไม่มีตู้เย็น)
- ☐ จดเหตุผลที่เคยเลิกครั้งก่อน แล้วเปิดอ่านบทที่ตรงกับข้อนั้นก่อน
- ☐ จบสัปดาห์ จดสามเรื่อง: กล่องไหนอร่อย ใช้เวลาเท่าไร ทิ้งอะไรไปบ้าง