**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 1**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1500 – 1600 kcal, 30g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 110g; Miến: 175g

- Thịt + cá: 80g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml; (7 thìa cà phê)

- Quả chín: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến gà**+ Miến: 75g+ Thịt gà: 20g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml | **Bữa Trưa: Cơm miến** (2 lưng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 60g+ Miến: 50g+ Thịt xốt: 30g+ Dầu ăn: 15 ml + Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (2 lưng bát con).+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 50g+ Thịt băm: 30g + Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Chẩm lạc: 15g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 100-150g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 2**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1500 – 1600 kcal, 40g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 110g; Miến: 175g

- Thịt + cá: 110g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml; (4 thìa cà phê)

- Quả chín: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 75g+ Thịt nạc: 30g+ Rau: 200g (1 bát) | **Bữa Trưa: Cơm miến** (2 lưng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 60g+ Miến: 50g+ Thịt bò xào hành tây: 40g; hành tây 100g+ Dầu ăn: 20 ml + Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (2 lưng bát con).+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 50g+ Thịt băm: 40g + Dầu ăn: 15 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Vừng lạc: 15g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 100-150g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 3**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1500 – 1600 kcal, 50g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 175g; miến: 100g

- Thịt + cá: 130g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml; (7 thìa cà phê 5ml)

- Quả chín: 100 - 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa sáng: Bún cá**+ Bún: 220g+ Cá rô phi rán: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml | **Bữa Trưa: Cơm miến** (2 lưng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 50g+ Mọc xốt: 50g (5 viên)+ Dầu ăn: 20 ml + Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (2 lưng bát con).+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 50g+ Thịt băm: 40g + Dầu ăn: 15 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Chẩm lạc: 15g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 100-150g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 4**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1700 – 1800 kcal, 30g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 225g

- Thịt + cá: 80g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml;( 7 thìa cà phê 5ml)

- Quả chín: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 75g+ Thịt nạc: 20g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml  | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt xốt: 30g+ Dầu ăn: 15ml+ Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt băm xốt: 30g+ Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Vừng lạc: 15g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 5**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1700 – 1800 kcal, 40g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 225g

- Thịt + cá: 110g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml;

- Quả chin: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 75g+ Thịt nạc: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml  | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt gà xào nấm, hành tây cà rốt: 40g+ Dầu ăn: 15 ml + Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt băm xốt: 40g + Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Vừng lạc: 15g  |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 6**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1700 – 1800 kcal, 50g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 175g; Miến: 150g

- Thịt + cá: 150g;

- Lạc: 15g

- Dầu ăn: 35ml; (7 thìa cà phê 5ml)

- Quả chín: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 75g+ Thịt nạc: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa cà phê) | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt luộc: 80g+ Dầu ăn: 15 ml + Su su xào: 200g (lưng bát | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Trứng đúc thịt (1 quả trứng + 10g thịt)+ Dầu ăn: 10 ml+ Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Lạc: 15g  |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 7**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1900 – 2000 kcal, 40g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 250g

- Thịt + cá: 100g;

- Lạc: 30g

- Dầu ăn: 40ml;

- Quả chín: 100 - 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 100g+ Thịt nạc: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml  | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt rim: 50g+ Dầu ăn: 20 ml + Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Trứng cuộn: 1 quả+ Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Lạc: 15g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 8**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1900 – 2000 kcal, 50g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 100g; Miến: 250g

- Thịt + cá: 140g;

- Lạc: 30g

- Dầu ăn: 40ml;

- Quả chin: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**+ Miến: 100g+ Thịt nạc: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml  | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt rim: 70g+ Dầu ăn: 20 ml+ Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt băm xốt: 50g+ Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Lạc: 30g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 9**

***Dành cho người bệnh đái tháo đường suy thận***

**1. Năng lượng: 1900 – 2000 kcal, 60g đạm**

**2. Tổng thực phẩm dùng trong ngày:**

- Gạo tẻ: 175g; Miến: 150g

- Thịt + cá: 160g;

- Lạc: 30g

- Dầu ăn: 40ml; ( 8 thìa 5ml)

- Quả chín: 100 – 150g;

- Rau xanh: 600g;

- Muối ăn: 2-3g

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa Sáng: Bún thịt bò**+ Bún: 220g+ Thịt bò: 30g+ Rau: 200g (1 bát)+ Dầu ăn: 10ml  | **Bữa Trưa: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt rim: 80g+ Dầu ăn: 20 ml+ Su su xào: 200g (lưng bát) | **Bữa Tối: Cơm miến** (1,5 miệng bát con cơm)+ Gạo tẻ: 50g+ Miến: 75g+ Thịt băm xốt: 70g+ Dầu ăn: 10 ml + Bí xanh luộc: 200g (lưng bát con)+ Lạc: 30g |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15hquả chín: 200g |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạctương đương | 100g gạotương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)tương đương | 1g muốitương đương |
| 100g thịt bò,100g thịt gà, 100g tôm, 100g cá nạc,2 quả trứng vịt,3 quả trứng gà, 8 quả trứng chim cút,200g đậu phụ. | 2 lưng bát cơm,100g bột mỳ,170g bánh mỳ,100g bánh quy, 100g miến, 100g phở khô, bún khô, 250g bánh phở tươi300g bún tươi, 400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,8g vừng. | 5ml nước mắm, 7ml magi |

***Chú ý:***

- Dựa vào thực phẩm thay thế tương đương để ăn đa dạng thực phẩm.