**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 1**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1400 kcal, 50g đạm**

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

- Gạo tẻ: 140g, miến: 60g, khoai sọ: 160g, đường kính: 15g,

- Thịt nạc: 100g, tôm đồng: 60g,

- Rau xanh: 250g, quả ngọt: 300g,

- Dầu ăn: 17ml,

- Muối ăn: 3 - 4g (3 - 4 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Miến xào thịt nạc*

+ Miến: 60g

+ Thịt nạc: 40g (3 miếng nhỏ, mỏng)

+ Rau cải ngọt: 100g

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5m)

+ Quả chín: 100g (1/2 quả táo tây to)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 70 (1 lưng bát con cơm)

+ Thịt băm: 60g (4 thìa đầy, thìa 7ml)

+ Canh rau: 1 bát con (50g rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiểu**: *Khoai sọ chấm đường*

+ Khoai sọ: 160g (2 củ trung bình)

+ Đường kính: 15g (2 thìa vơi, thìa 5ml)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 70g (1 lưng bát con cơm)

+ Tôm rang: 60g

+ Củ cải luộc: 100g (1/2 bát con rau).

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

+ Quả ngọt: 200g

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1400 kcal, 60g đạm**

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

**-** Gạo tẻ: 160g, bánh phở: 120g, khoai lang: 160,

- Thịt nạc: 125g, cá trắm: 80g, đậu phụ ½ bìa (30g),

- Rau xanh: 250g, quả ngọt: 200g,

- Dầu ăn: 17ml,

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Phở thịt nạc*

+ Bánh phở: 120g (1/2 bát to)

+ Thịt nạc: 35g (3 miếng nhỏ, mỏng)

+ Nước xương

+ Hành lá, rau thơm

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 80g (1 miệng bát con cơm)

+ Thịt nạc rim: 70g (5 - 6miếng mỏng vừa)

+ Đậu luộc: ½ bìa (30g)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

+ Quả lê: 100g (1/2 quả nhỏ)

**- Bữa phụ chiểu**: Khoai lang luộc 160g (1 củ trung bình)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 80g (1 miệng bát con cơm)

+ Cá trắm xốt: 80g (1/2 khúc trung bình)

+ Rau luộc: 100g (1/2 bát con rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

+ Quả ngọt 100g

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1600 kcal, 50g đạm**

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

**-** Gạo tẻ: 180g, miến: 60g, khoai sọ: 160g, đường kính: 20g.

- Thịt nạc: 75g, tôm đồng: 50g

- Rau xanh: 250g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 20ml

- Muối ăn: 3 - 4g (3 - 4 thìa nước mắm, thìa 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** | | |
| **Bữa Sáng: Miến thịt nạc**  + Miến: 60g  + Thịt nạc: 50g (4 - 5 miếng nhỏ, mỏng)  + Rau cải ngọt: 100g  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Trưa:Cơm gạo tẻ**  +Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)  +Thịt băm: 40g (3 thìa đầy, thìa 7ml)  + Cải bắp luộc: 100g (1/2 bát con rau)  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Quả ngọt: 100g (lê ngọt ½ quả trung bình) | **Bữa Tối: Cơm gạo tẻ**  + Gạo tẻ: 60g (1 lưng bát con cơm)  + Tôm rang: 50g  + Củ cải luộc: 100g (1 lưng bát con rau).  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Lê 100g (1/2 quả trung bình) |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15h  *Khoai sọ chấm đường*  + Khoai sọ: 160g (2 củ trung bình)  + Đường kính: 20g (2 thìa đầy, thìa 5ml) |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1600 kcal, 60g đạm**

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

**-** Gạo tẻ: 180g, miến: 60g, khoai sọ: 160g, đường kính: 20g.

- Thịt nạc: 75g, tôm đồng: 50g

- Rau xanh: 250g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 20ml

- Muối ăn: 3 - 4g (3 - 4 thìa nước mắm, thìa 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** | | |
| **Bữa Sáng: Miến xào thịt nạc**  + Miến: 60g + Thịt nạc: 50g (4 - 5 miếng nhỏ, mỏng) + Rau cải ngọt: 100g + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Trưa:Cơm gạo tẻ**  +Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)  +Thịt băm: 40g (3 thìa đầy, thìa 7ml)  + Cải bắp luộc: 100g (1/2 bát con rau)  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Quả ngọt: 100g (lê ngọt ½ quả trung bình) | **Bữa Tối: Cơm gạo tẻ**  + Gạo tẻ: 60g (1 lưng bát con cơm)  + Tôm rang: 50g  + Củ cải luộc: 100g (1 lưng bát con rau).  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Lê 100g (1/2 quả trung bình) |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15h  *Khoai sọ chấm đường*  + Khoai sọ: 160g (2 củ trung bình)  + Đường kính: 20g (2 thìa đầy, thìa 5ml) |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g bún tươi,  400g khoai củ các loại. | 8g lạc hạt,  8g vừng. | 5ml nước mắm,  7ml magi |

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 5**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1600 kcal, 70g đạm**

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

**-** Gạo tẻ: 220g, bánh phở: 150g

**-** Thịt nạc: 60g, cá trắm:150g, tôm đồng: 40g, thịt bò: 40g

**-** Rau xanh: 250g, quả ngọt: 200g

**-** Dầu ăn: 20ml

**-** Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** | | |
| **Bữa Sáng: Phở thịt bò**  + Bánh phở: 150g (1 lưng bát to bánh phở)  + Thịt bò: 40g  + Nước xương, hành lá, rau thơm  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Trưa:Cơm gạo tẻ**  +Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)  + Tôm rang thịt:  Tôm đồng: 40g (10 con to)  Thịt nạc: 60g (5 - 6 miếng mỏng vừa)  + Su hào luộc: 150g (1 lưng bát con rau)  + Dầu ăn: 7ml (1,5 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Tối: Cơm gạo tẻ**  + Gạo tẻ: 100g (2 nửa bát con cơm)  + Cá trắm xốt: 150g (1 khúc trung bình)  + Cải bắp luộc: 100g (1/2 bát con rau).  + Dầu ăn: 8ml (1.5 thìa, thìa 5ml) |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15h  Thanh long: 200g (1/2 quả trung bình). |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1800 kcal, 60g đạm**

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

- Gạo tẻ: 240g, miến: 60g, khoai lang: 100g, đường kính: 20g

- Thịt: 95g, tôm đồng: 40g, đậu phụ: ½ bìa (30g)

- Rau xanh: 340g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 15ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** | | |
| **Bữa Sáng: Miến xào thịt nạc**  + Miến: 60g  + Thịt nạc: 35g (3 miếng nhỏ, mỏng)  + Rau cải ngọt: 100g  + Dầu ăn: 5ml (2 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Trưa:Cơm gạo tẻ**  +Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)  + Thịt băm: 30g (2 thìa đầy, thìa 7ml)  + Đậu phụ xốt: ½ bìa (30g)  + Củ cải xào: 120g (1/2 bát con rau)  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Quả ngọt: 200g | **Bữa Tối: Cơm gạo tẻ**  + Gạo tẻ: 100g (2 nửa bát con cơm)  +Thịt rang tôm đồng: thịt (30g), tôm đồng: (20g)  + Cải bắp luộc: 150g (1 lưng bát con rau)  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml) |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15h  *Khoai lang luộc chấm đường*  + Khoai lang luộc: 100g  + Đường kính: 20g (3 thìa vơi, thìa 5ml) |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1800 kcal, 70g đạm**

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

- Gạo tẻ: 200g, bánh phở: 150g, khoai lang: 160g, đường kính: 25g

- Thịt nạc: 85g, cá trắm: 120g, đậu phụ: 65g

- Rau xanh: 350g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 20ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** | | |
| **Bữa Sáng: Phở xào thịt nạc**  + Bánh phở: 150g (1 lưng bát to)  + Thịt nạc: 35g (3 miếng nhỏ, mỏng)  + Rau cải ngọt: 100g  + Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)  + Nho ngọt: 100g (100 quả trung bình) | **Bữa Trưa:Cơm gạo tẻ**  +Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)  + Thịt đậu xốt cà chua:  Thịt nạc: 50g  Đậu phụ: 1 bìa (65g), cà chua 1 quả: 50g  + Củ cải luộc: 100g (1 lưng bát con rau)  + Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml) | **Bữa Tối: Cơm gạo tẻ**  + Gạo tẻ: 80g (1 miệng bát con cơm)  + Cá trắm rán: 100g (1 khúc nhỏ)  + Cải bắp luộc: 150g (1 lưng bát con rau)  + Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)  + Nho ngọt: 100g (10 quả trung bình) |
|  | **Bữa Phụ chiều**: 15h  *Khoai lang luộc chấm đường*  + Khoai lang luộc: 160g (1 củ trung bình)  + Đường kính: 25g (3 thìa vơi, thìa 5ml) |  |

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng:** 1800 kcal, 80g đạm

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

- Gạo tẻ: 280g, bún: 180g, khoai lang: 120g

- Thịt nạc: 100g, cá: 160g

- Rau xanh: 270g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 17ml

- Muối ăn: 3 - 4g (3 - 4 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Bún cá rô*

+ Bún: 180g (4 con bún)

+ Cá rô phi: 60g

+ Giá đỗ: 30g, hành lá, rau thơm.

+ Dầu ăn: 5ml (1thìa, thìa 5ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt nạc xào hành tây: Thịt nạc: 70g, hành tây: 60g (1/3 củ to)

+ Canh cải nấu thịt: 1 bát con: Rau cải: 80g, thịt nạc: 30g

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Quả ngọt: 200g*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Cá trắm rán: 100g (1 khúc nhỏ)

+ Cải bắp luộc: 100g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 1800 kcal, 90g đạm**

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

- Gạo tẻ: 260g, bún: 200g

- Thịt nạc: 200g, cá trắm: 120g

- Rau xanh: 250g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 15ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Bún mọc*

+ Bún: 200g (4 con bún)

+ Thịt nạc: 50 (4 – 5 viên mọc nhỏ)

+ Dọc mùng, hành lá, rau thơm.

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt kho củ cải

-> Thịt nạc: 120g

-> Củ cải: 120g (1/3 củ trung bình)

+ Canh ngót: 1 bát con (30g rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Bưởi: 200g (3 múi trung bình)*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 100g (2 nửa bát con cơm)

+ Cá trắm rán: 100g (1 khúc nhỏ)

+ Thịt băm: 30g (2 thìa đầy, thìa 7ml)

+ Rau luộc: 100g (1/2 bát con rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 10**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2000 kcal, 60g đạm**

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

- Gạo tẻ: 250g, miến: 60g, khoai sọ: 120g, bột sắn: 25g, đường kính: 25g

- Thịt: 115g, tôm đồng:40g, đậu phụ: ½ bìa (30g)

- Rau xanh: 340g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 17ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Miến xào thịt nạc*

+ Miến: 60g

+ Thịt nạc: 35g (3 miếng nhỏ, mỏng)

+ Rau cải ngọt: 100g

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 150g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt nạc xào hành tây:

-> Thịt nạc: 50g (4 - 5 miếng mỏng vừa), hành tây: 60g

+ Tôm đồng rang: 40g (10 con to)

+ Canh rau: 1 bát con (30g rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1 thìa, thìa 7ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Chè khoai sọ*

+ Khoai sọ: 120g (1.5 củ trung bình)

+ Bột sắn: 25g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

+ Đường kính: 25g (3 thìa vơi, thìa 5ml)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt băm: 30g (2 thìa đầy, thìa 7ml)

+ Đậu luộc: ½ bìa (30g)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

+ Quả ngọt: 200g (xoài chín)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 11**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2000 kcal, 70g đạm**

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

- Gạo tẻ: 240g, miến: 60g, khoai sọ: 120g, đường kính: 30g

- Thịt: 105g, cá bống: 100g, đậu phụ: 1 bìa (65g)

- Rau xanh: 350g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 20ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Miến xào thịt nạc*

+ Miến: 60g

+ Thịt nạc: 35g (3 miếng nhỏ, mỏng)

+ Rau cải ngọt: 100g

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Đậu phụ nhồi thịt:

-> Thịt nạc: 30g , đậu phụ 1 bìa (65g)

+ Cá bống kho: 100g (6 con vừa)

+ Rau luộc: 100g (1/2 bát con rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Khoai sọ luộc chấm đường*

+ Khoai sọ: 120g (2 củ nhỏ)

+ Đường kính: 30g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt rim: 70g (5 - 6 miếng vừa mỏng)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

+ Quả ngọt: 1 quả lê nhỏ

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 12**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2000 kcal, 80g đạm**

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

- Gạo tẻ: 260g, bánh phở: 180g, khoai lang: 120g

- Thịt nạc: 70g, thịt gà nạc: 50g, cá trắm: 120g

- Rau xanh: 300g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 20ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Phở thịt gà:*

+ Bánh phở: 180 (1 lưng bát to)

+ Thịt gà xé: 50g

+ Nước xương, hành lá, rau thơm

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Cá trắm xốt: 120g (1 khúc trung bình), cà chua: 1 quả (60g)

+ Bí xanh luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Khoai lang luộc 120g*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 100g (2 nửa bát con cơm)

+ Thịt rim: 70g (5 – 6 miếng mỏng vừa)

+ Rau cải luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

+ Quả ngọt: 200g ( 1 quả chuối tiêu to)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 13**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2000 kcal, 90g đạm**

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

- Gạo tẻ: 280g, bánh phở: 180g

- Thịt nạc: 100g, thịt gà nạc: 70g, cá trắm: 150g

- Rau xanh: 300g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 17ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Phở thịt gà:*

+ Bánh phở: 180 (1 lưng bát to)

+ Thịt gà xé: 70g

+ Nước xương, hành lá, rau thơm

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Cá trắm xốt: 150g (1 khúc trung bình), cà chua: 1 quả (60g)

+ Canh rau: 1 bát con (50g rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** 200g thanh long

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt rim: 100g (8 – 9 miếng mỏng vừa)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 14**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2000 kcal, 100g đạm**

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

- Gạo tẻ: 260g, gạo nếp: 100g

- Ruốc thịt nạc: 15g, thịt nạc: 80g, cá trắm: 140g, đậu phụ: 1 bìa (65g)

- Rau xanh: 300g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 17ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Xôi ruốc*

+ Gạo nếp: 100g (1 lưng bát con)

+ Ruốc thịt nạc: 15g (3 thìa đầy, thìa 10ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt kho củ cải (thịt:80g, củ cải: 100g)

+ Đậu luộc: 1 bìa (65g)

+ Canh rau cải: 1 bát con (50g rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Quả ngọt: 100g (quả lê)*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 100g (2 nửa bát con cơm)

+ Cá trắm rán: 140g (1 khúc to)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ tối**: Sữa bột tách béo: 200ml (2 thìa đầy, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 15**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2200 kcal, 70g đạm**

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

- Gạo tẻ: 240g, miến: 75g, khoai sọ: 160g, bột sắn: 25g, đường kính: 30g

- Thịt nạc: 210g, rau xanh: 350g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 23ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Miến xào thịt nạc*

+ Miến: 75g

+ Thịt nạc: 50g (4 - 5 miếng vừa, mỏng)

+ Rau cải ngọt: 100g

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt nạc xào hành tây:

-> Thịt nạc: 90g (7 – 8 miếng mỏng vừa)

-> Hành tây: 60g (1/3 củ trung bình)

+ Canh rau cải: 1 bát con (50g rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Chè khoai sọ*

+ Khoai sọ: 160g (2 củ trung bình)

+ Bột sắn: 25g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

+ Đường kính: 30g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt rim: 70g (5 – 6 miếng vừa mỏng)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 16**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2200 kcal, 80g đạm**

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

- Gạo tẻ: 240g, miến: 100g, khoai sọ: 200g, bột sắn: 25g, đường kính: 30g

- Thịt nạc: 240g, rau xanh: 350g, quả ngọt: 200g

- Dầu ăn: 23ml

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Miến xào thịt nạc*

+ Miến:100g

+ Thịt nạc: 70g (7 - 8 miếng vừa, mỏng)

+ Rau cải ngọt: 100g

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt nạc xào hành tây:

-> Thịt nạc: 90g (7 – 8 miếng mỏng vừa)

-> Hành tây: 60g (1/3 củ trung bình)

+ Canh rau cải: 1 bát con (50g rau)

+ Dầu ăn: 7ml (1.5 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Chè khoai sọ*

+ Khoai sọ: 200g (3,4 củ trung bình)

+ Bột sắn: 25g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

+ Đường kính: 30g (3 thìa đầy, thìa 5ml)

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Thịt rim: 80g (6 – 7 miếng vừa mỏng)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 5ml (1 thìa, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 17**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2200 kcal, 90g đạm**

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

- Gạo tẻ: 280g, gạo nếp: 100g,

- Ruốc thịt nạc: 15g, thịt nạc: 120g, cá trắm: 140g, sữa bột tách béo: 200ml,

- Rau xanh: 300g, quả ngọt: 200g,

- Dầu ăn: 20ml,

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Xôi ruốc*

+ Gạo nếp: 100g (1 lưng bát con)

+ Ruốc thịt nạc: 15g (3 thìa đầy, thìa 10ml)

+ Quả ngọt: 200g (1/2 quả thanh long)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt kho củ cải (thịt: 100g, củ cải: 100g)

+ Canh rau cải nấu thịt: 1 bát con (50g rau,15g thịt)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Khoai lang luộc 80g (1/2 củ trung bình)*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Cá trắm rán: 140g (1 khúc to)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ tối**: Sữa bột tách béo: 200ml (2 thìa đầy, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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 18**

***Dành cho người bệnh hội chứng thận hư không suy thận***

**1. Năng lượng: 2200 kcal, 100g đạm**

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

- Gạo tẻ: 280g, gạo nếp: 100g,

- Ruốc thịt nạc: 15g, thịt nạc: 120g, cá trắm: 140g, sữa bột tách béo: 200ml,

- Rau xanh: 300g, quả ngọt: 200g,

- Dầu ăn: 20ml,

- Muối ăn: 2g (2 thìa nước mắm, thìa 5ml).

**3. Thực đơn mẫu**

- **Bữa sáng*:*** *Xôi ruốc*

+ Gạo nếp: 100g (1 lưng bát con)

+ Ruốc thịt nạc: 15g (3 thìa đầy, thìa 10ml)

+ Quả ngọt: 200g (1/2 quả thanh long)

**- Bữa trưa**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 160g (2 miệng bát con cơm)

+ Thịt kho củ cải (thịt: 100g, củ cải: 100g)

+ Canh rau cải nấu thịt: 1 bát con (50g rau,15g thịt)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ chiều:** *Khoai lang luộc 80g (1/2 củ trung bình)*

**- Bữa tối**: *Cơm gạo tẻ*

+ Gạo tẻ: 120g (2 lưng bát con cơm)

+ Cá trắm rán: 140g (1 khúc to)

+ Rau luộc: 150g (1 lưng bát con rau)

+ Dầu ăn: 10ml (2 thìa, thìa 5ml)

**- Bữa phụ tối**: Sữa bột tách béo: 200ml (2 thìa đầy, thìa 5ml)

**4. Thực phẩm thay thế tương đương**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm chất đạm** | **Nhóm chất bột đường** | **Chất béo** | **Muối** |
| 100g thịt lợn nạc  tương đương | 100g gạo  tương đương | 1 thìa dầu ăn (5ml)  tương đương | 1g muối  tương 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 tươi  300g 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