**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 1**

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

**1.Năng lượng :** 1500 – 1600 kcal

- Gluxit: 227g (58%) - Protit: 77g - Lipid: 38g

**2.Tổng thực phẩm dùng trong ngày**:

-Gạo tẻ: 225g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 1 miệng; Tối : 1 miệng bát con cơm)

-Thịt + cá: 190g - 200g

-Rau: 3 miệng bát (mỗi bữa 1 miệng bát con rau) ăn trước cơm

-Quả chín: 150 - 200g

-Sữa: 3 muỗng sữa bột hoặc 1 hộp sữa tươi không đường

-Dầu ăn: 20 ml (4 thìa cà phê 5ml)

**3.** **Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| Bữa sángCơm: 1 miệng bát con Trứng đúc thịt: *1 quả trứng + 20g thịt xay+ Dầu ăn: 5 ml* Rau luộc: 1 miệng bát  | Bữa trưaCơm: 1 miệng bát (75g gạo) Tôm đồng rang: 50g Đậu luộc: 60g (1 bìa) Rau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml*  | Bữa tốiCơm: 1 miệng bát (75g gạo) Thịt băm xốt cà chua *Thịt băm: 50g + 1/2 quả cà chua +Dầu ăn: 5 ml* Rau luộc: 1 miệng bát con |
| **Bữa phụ 1: 9h**Quả chín: 100 - 150g |  | **Bữa phụ 2**: 21hSữa: 1 hộp sữa không đường 180ml Hoặc 3 muỗng sữa bột gạt miệng |

**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***

**1. Năng lượng: 1700 - 1800kcal**

- Gluxit: 246g (57%) - Protit: 82g - Lipid: 47g

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

Gạo tẻ: 250g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 nửa bát; tối: 1 miệng bát con cơm)

Thịt + cá: 210g – 230g

 Rau: 3 miệng bát(mỗi bữa 1 miệng bát con rau) ăn trước cơm

Quả chín: 150 – 200g

Sữa: 3 muỗng sữa bột hoặc 1 hộp sữa tươi không đường

Dầu ăn: 25ml (5 thìa cà phê 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữasáng**Cơm: 1 miệng bát con (75g gạo) Thịt rim: 50g *Dầu ăn: 5 ml* Rau luộc: 1 miệng bát con | **Bữatrưa**Cơm: 2 nửa bát con cơm (100g gạo) Cá trắm xốt: 80g (cả xương 100g)*Dầu ăn: 10 ml* Rau luộc: 1 miệng bát con | **Bữa tối**Cơm: 1 miệng bát (75g gạo)Thịt gà rang: 80g (cả xương 100g)Dầu ăn: 10 ml Rau luộc: 1 miệng bát con |
| **Bữa phụ 1: 9h**Quả chín: 100 - 150g |  | **Bữa phụ 2**: 21hSữa: 1 hộp sữa không đường 180ml Hoặc 3 muỗng sữa bột gạt miệng |

**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***

**1.Năng lượng 1900 – 2000kcal**

- Gluxit: 283g (58%) - Protit: 88g - Lipid: 53g

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

- Gạo tẻ: 295g

(Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 lưng; tối: 2 nửa bát con) cơm)

- Thịt + cá: 250g – 260g

- Rau: 3 miệng bát (mỗi bữa 1 miệng bát con rau) ăn trước cơm

- Quả chín: 150 – 200g

- Sữa: 3 muỗng sữa bột hoặc 1 hộp sữa tươi không đường

- Dầu ăn: 25 ml (5 thìa cà phê 5ml)

**3. Thực đơn mẫu**

|  |
| --- |
| **CÁC BỮA TRONG NGÀY** |
| **Bữa sáng:** Cơm: 1 miệng bát (75g gạo) Thịt rim: 60g*Dầu ăn: 5 ml* Rau luộc: 1 miệng bát | **Bữa trưa:** Cơm: 2 lưng bát con cơm(120g gạo)Cá trắm kho: 100g (cả xương 120g)*Dầu ăn: 10 ml* Rau luộc: 1 miệng bát con | **Bữa tối**  Cơm: 2 nửa bát (100g gạo)Thịt chân giò luộc: 80gRau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml* |
| **Bữa phụ 1** : 9hQuả chín: 100 - 150g |  | **Bữa phụ**: 21hSữa: 1 hộp sữa không đường 180mlHoặc 3 muỗng sữa bột gạt miệng |

**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.