**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 sáng  Cơm: 1 miệng bát con  Trứng đúc thịt: *1 quả trứng + 20g thịt xay+ Dầu ăn: 5 ml*  Rau luộc: 1 miệng bát | Bữa trưa  Cơm: 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 tối  Cơm: 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**: 21h  Sữa: 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 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 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**: 21h  Sữa: 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 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 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: 80g  Rau xào: 1 miệng bát con  *Dầu ăn: 10 ml* |
| **Bữa phụ 1** : 9h  Quả chín: 100 - 150g |  | **Bữa phụ**: 21h  Sữa: 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 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.