**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**: 15h  quả chín: 100-150g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 100-150g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 100-150g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 200g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 200g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 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 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**: 15h  quả chín: 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 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**: 15h  quả chín: 200g |  |

**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 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**: 15h  quả chín: 200g |  |

**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.