**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 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 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 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 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 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 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 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 |

**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**: 15hThanh 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 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 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 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 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: 50gĐậu 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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