**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 1**

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

**1. Năng lượng: 1500 – 1600 kcal**

- Gluxit: 216g (54%) - Protit: 82g - Lipid: 45g

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

|  |  |
| --- | --- |
| - Gạo tẻ: 210g (Sáng: 1 lưng; Trưa: 1 miệng; tối: 1 miệng 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 lưng bát (60g gạo) (nếu không ăn cơm thay bằng 150g bánh phở tươi; 180g bún)Thịt băm: 60g*Dầu ăn: 5 ml* Rau luộc: 1 miệng bát | **Bữa trưa**Cơm: 1 miệng bát con (75g gạo)Tôm đồng rang: 50gTrứng rán: 1 quảRau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml* | **Bữa tối:**Cơm1 miệng bát con ( 75g gạo)Thịt luộc: 100gRau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml* |
| **Phụ 1**Quả chín:150 - 200g |  | **Phụ 2** Sữa: 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.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 2**

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

**1. Năng lượng: 1700 – 1800 kcal**

- Gluxit: 246g (55%) - Protit: 88g - Lipid: 46g

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

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

- Thịt + cá: 270g – 300g

- 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)(nếu không ăn cơm thay bằng 180g bánh phở tươi; 220g bún)Thịt băm: 70gDầu ăn: 5 ml  | **Bữa trưa**Cơm: 2 nửa bát con (Gạo tẻ: 100g)Thịt kho: 70g Đậu xốt: 1 bìaRau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml* | **Bữa tối**Cơm 1 miệng bát con cơm (Gạo tẻ: 75g)Cá trắm rán: 100g (cả xương 120g)Rau xào: 1 miệng bát con*Dầu ăn: 10 ml* |
| **Phụ 1** Quả chín: 150 - 200g |  | **Phụ 2** Sữa: 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.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 3**

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

**1. Năng lượng: 1900 – 2000 kcal**

- Gluxit: 246g (55%) - Protit: 100g - Lipid: 59g

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

- Gạo tẻ: 270g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 lưng; tối: 1 miệng bát con cơm)

- Thịt + cá: 320g – 350g

- 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)(nếu không ăn cơm thay bằng 180g bánh phở tươi; 220g bún) Thịt băm: 70g Dầu ăn: 5 mlRau luộc: 1 miệng bát | **Bữa trưa**Cơm: 2 lưng bát con(120g gạo)Thịt tẩm bột rán: 100gĐậu luộc: 1 bìa Rau xào: 1 miệng bát conDầu ăn: 10 ml | **Bữa tối**Cơm 1 miệng bát con cơm (Gạo tẻ: 75g)Cá trắm xốt: 120g (cả xương 120g) Rau xào: 1 miệng bát conDầu ăn: 10 ml |
| **Phụ 1**Quả chín: 150 - 200g |  | **Phụ 2** Sữa: 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.

**THỰC ĐƠN MẪU SỐ 4**

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

**1. Năng lượng: 2100 – 2200 kcal**

- Gluxit: 286g (55%) - Protit: 110g - Lipid: 59g

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

Gạo tẻ: 290g (Sáng: 1 miệng; Trưa: 2 lưng; tối: 2 nửa bát con cơm)

Thịt + cá: 370g – 390g

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 băm: 70g Dầu ăn: 5 mlRau luộc: 1 miệng bát | **Bữa trưa**Cơm: 2 lưng bát con(120g gạo)Thịt gà om nấm: 120g (cả xương 150g) Mọc xốt: 30g (2 viên)Dầu ăn: 10 ml (2 thìa 5ml)Rau luộc: 1 miệng bát con | **Bữa tối**Cơm: 2 nửa bát con cơm (Gạo tẻ: 100g gạo)Tôm tẩm bột rán: 100gĐậu xốt: 1 bìaDầu ăn: 10 mlRau luộc: 1 miệng bát con |
| **Phụ 1**Quả chín: 150 - 200g |  | **Phụ 2** Sữa: 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.