**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: 50g  Trứng rán: 1 quả  Rau xào: 1 miệng bát con  *Dầu ăn: 10 ml* | **Bữa tối:**  Cơm1 miệng bát con  ( 75g gạo)  Thịt luộc: 100g  Rau xào: 1 miệng bát con  *Dầu ăn: 10 ml* |
| **Phụ 1**  Quả chín:  150 - 200g |  | **Phụ 2**  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 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: 70g  Dầu ăn: 5 ml | **Bữa trưa**  Cơm: 2 nửa bát con  (Gạo tẻ: 100g)  Thịt kho: 70g  Đậu xốt: 1 bìa  Rau 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: 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 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 ml  Rau luộc: 1 miệng bát | **Bữa trưa**  Cơm: 2 lưng bát con  (120g gạo)  Thịt tẩm bột rán: 100g  Đậu luộc: 1 bìa  Rau xào: 1 miệng bát con  Dầu 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 con  Dầu ăn: 10 ml |
| **Phụ 1**  Quả chín: 150 - 200g |  | **Phụ 2**  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 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 ml  Rau 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: 100g  Đậu xốt: 1 bìa  Dầu ăn: 10 ml  Rau luộc: 1 miệng bát con |
| **Phụ 1**  Quả chín: 150 - 200g |  | **Phụ 2**  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.