








Phối hợp bữa ăn 1600 – 2000 calo mỗi ngày

Viết lại những thực phẩm bạn ăn mỗi ngày để theo dõi và cải thiện chất lượng

Viết lại thực phẩm
bạn đã ăn trong
mỗi nhóm

Bạn có
hoàn thành
mục tiêu ?

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
|  <p>Trái cây</p> | <p>3 khẩu phần</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 quả táo nhỏ = 1 khẩu phần • 1 quả chuối, 1 quả bưởi, hay 1 cốc nước ép trái cây nguyên chất = 2 khẩu phần | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><input type="checkbox"/> CÓ</p> <p><input type="checkbox"/> KHÔNG</p> |  <p>Giới hạn nên tuân thủ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chất béo tối đa 4 khẩu phần. (4 thìa canh dầu ăn) • Đường tối đa 25 g mỗi ngày. |
|  <p>Rau</p> | <p>4 khẩu phần</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bát xà lách = 1 khẩu phần • 1 bát cà rốt hoặc súp lơ xanh, 1 cốc nước ép rau hay 1 bát đậu xanh nấu chín = 2 khẩu phần | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><input type="checkbox"/> CÓ</p> <p><input type="checkbox"/> KHÔNG</p> | |
|  <p>Tinh bột</p> | <p>8 khẩu phần</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 củ khoai tây nhỏ, 1 lát bánh mì gối = 1 khẩu phần • 1 bắp ngô = 2 khẩu phần • 1 bát cơm/nửa cái bánh mì = 3 khẩu phần | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><input type="checkbox"/> CÓ</p> <p><input type="checkbox"/> KHÔNG</p> |  <p>Hôm nay bạn có vận động không?</p> <p><input type="checkbox"/> CÓ <input type="checkbox"/> KHÔNG</p> |
|  <p>Đạm</p> | <p>120 – 170 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thịt nạc, thịt gia cầm, hải sản • 4-5 quả trứng • 1 – 1,5 chén đậu đỗ nấu chín <p>85g thịt nấu chín bằng khoảng lòng bàn tay</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><input type="checkbox"/> CÓ</p> <p><input type="checkbox"/> KHÔNG</p> | |
|  <p>Sữa</p> | <p>2 khẩu phần</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 khẩu phần sữa bằng • 1 cốc sữa không béo hoặc ít béo • 1 cốc sữa chua không béo hoặc ít béo • 1 cốc sữa đậu nành tăng cường vi chất | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><input type="checkbox"/> CÓ</p> <p><input type="checkbox"/> KHÔNG</p> | |

* Lượng 1200 - 1600 calories dựa trên nhu cầu ước lượng của bạn. Hãy theo dõi cân nặng và sức khỏe thường xuyên để điều chỉnh định mức cho phù hợp.