



CENTRAL HEALTH

LẬP KẾ HOẠCH BỮA ĂN

Vui lòng tham khảo hướng dẫn lập kế hoạch bữa ăn ở mặt sau.



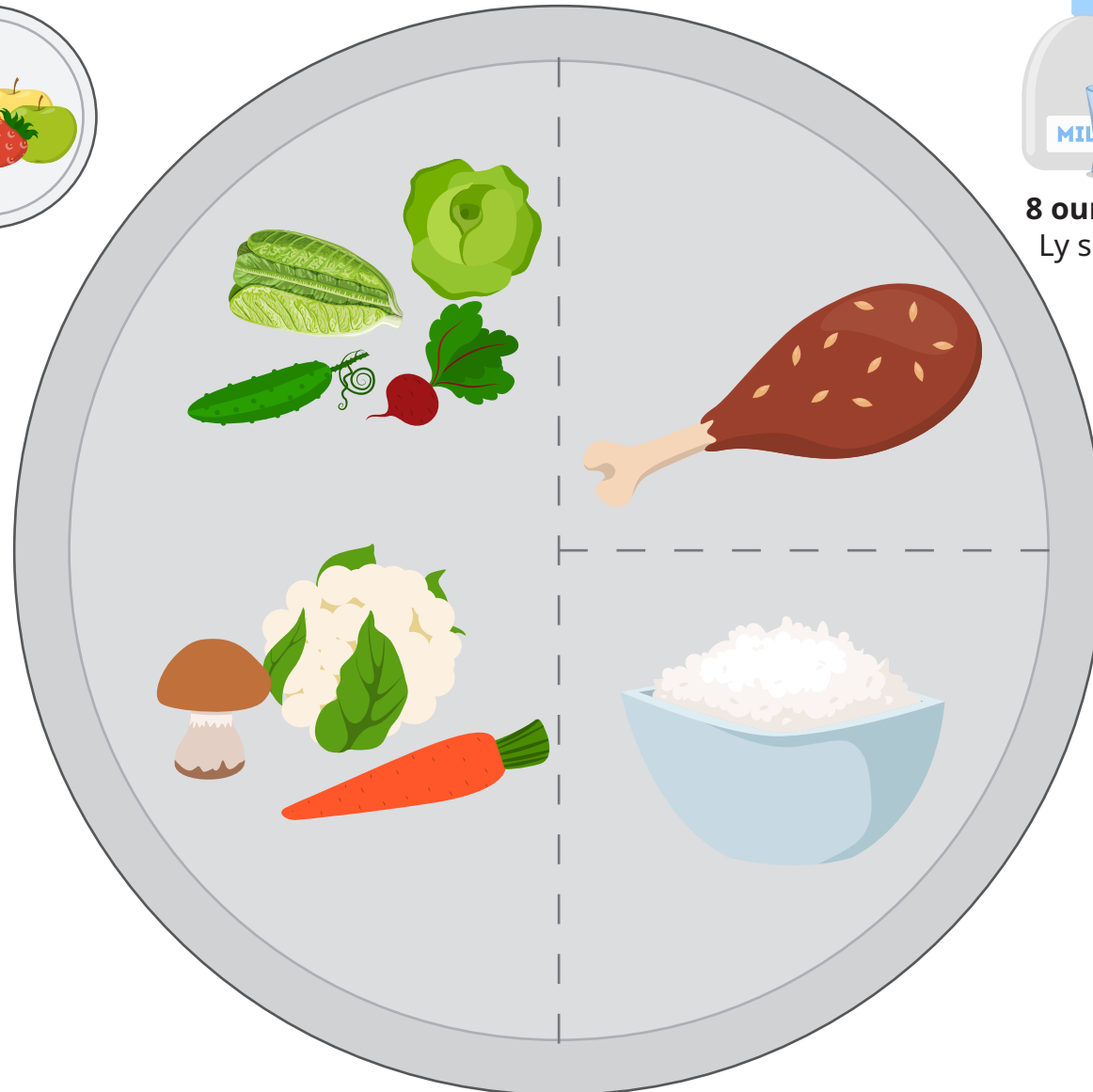
Phương pháp sử dụng

- Để 1/2 đĩa ăn của bạn cho các loại rau như bông cải xanh, cà rốt, súp lơ và salad.
- Để 1/4 đĩa ăn của bạn cho thịt nạc, thịt gà hoặc cá; phần này khoảng 3 ounce.
- Để 1/4 đĩa ăn của bạn cho lựa chọn tinh bột như 1/2 chén khoai tây nghiền.
- Thêm 1 phần sữa
- Chọn 1 phần sữa
- Thêm bơ thực vật hoặc dầu ăn để chế biến hoặc dùng thêm tại bàn ăn.

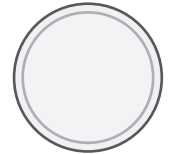
Thêm những phần khác khi cần để hoàn thiện kế hoạch bữa ăn của bạn.

Với bữa sáng, chỉ dùng một nửa đĩa ăn.

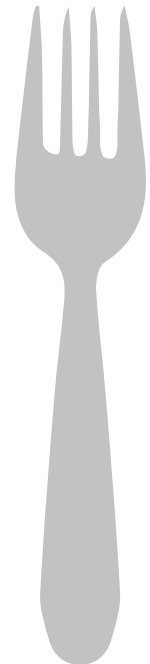
Với bữa trưa và bữa tối, hãy dùng toàn bộ đĩa ăn.



8 ounce
Ly sữa



Thực phẩm
dùng tự do



Đĩa 9 inch

Hướng dẫn lập kế hoạch bữa ăn

Carbohydrate

Chọn 3 khẩu phần bất kỳ trong mỗi bữa ăn. *

Có các lựa chọn như bánh mì và tinh bột, trái cây, một số loại rau và sữa. Nếu kế hoạch bữa ăn của bạn khác với bình thường, hãy điều chỉnh số lượng khẩu phần cho phù hợp.

Ví dụ về một khẩu phần carbohydrate:

Bánh mì và tinh bột

- 1 lát bánh mì hoặc cuộn nhỏ
- 1/3 chén cơm hoặc mì ống
- 1/2 chén khoai tây hoặc ngũ cốc nấu chín
- 3/4 chén ngũ cốc khô
- 1/2 chén bắp

Trái cây

- 1 miếng, chẳng hạn như một quả lê hoặc quả táo nhỏ
- 1 chén trái cây tươi
- 1/2 chén trái cây đóng hộp
- 1/2 ly nước ép trái cây

Sữa

- 1 ly sữa tách béo hoặc ít béo
- 1 ly sữa chua ít béo không đường

*Lưu ý: Nếu bạn có một kế hoạch bữa ăn điều chỉnh theo cá nhân, số lượng khẩu phần bạn chọn cho mỗi bữa ăn có thể khác.

Thịt và protein

Chọn 1–3 khẩu phần cho mỗi bữa ăn. *
Ví dụ về một khẩu phần:

- 1 ounce thịt nạc, thịt gia cầm hoặc cá
- 1 quả trứng
- 1 ounce phô mai
- 1/4 chén phô mai tươi ít béo

Chất béo

Chọn 1–2 khẩu phần cho mỗi bữa ăn. *
Ví dụ về một khẩu phần:

- 1 muỗng cà phê bơ thực vật, dầu ăn hoặc mayonnaise
- 1 muỗng nấu ăn sốt trộn salad hoặc phô mai kem

Thực phẩm dùng tự do

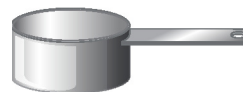
Thực phẩm có ít hơn 20 calo mỗi khẩu phần

Sử dụng theo mong muốn: *

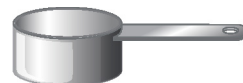
- Hầu hết các loại rau
- Soda không đường
- Cà phê đen hoặc trà không tẩm ướp

Mẹo đo lường kích cỡ khẩu phần theo cách trực quan

1 ly/chén



1/2 ly/chén



1/3 ly/chén



2 muỗng nấu ăn



1 muỗng nấu ăn



1 muỗng cà phê



1 ounce (oz)



3 ounce (oz)

