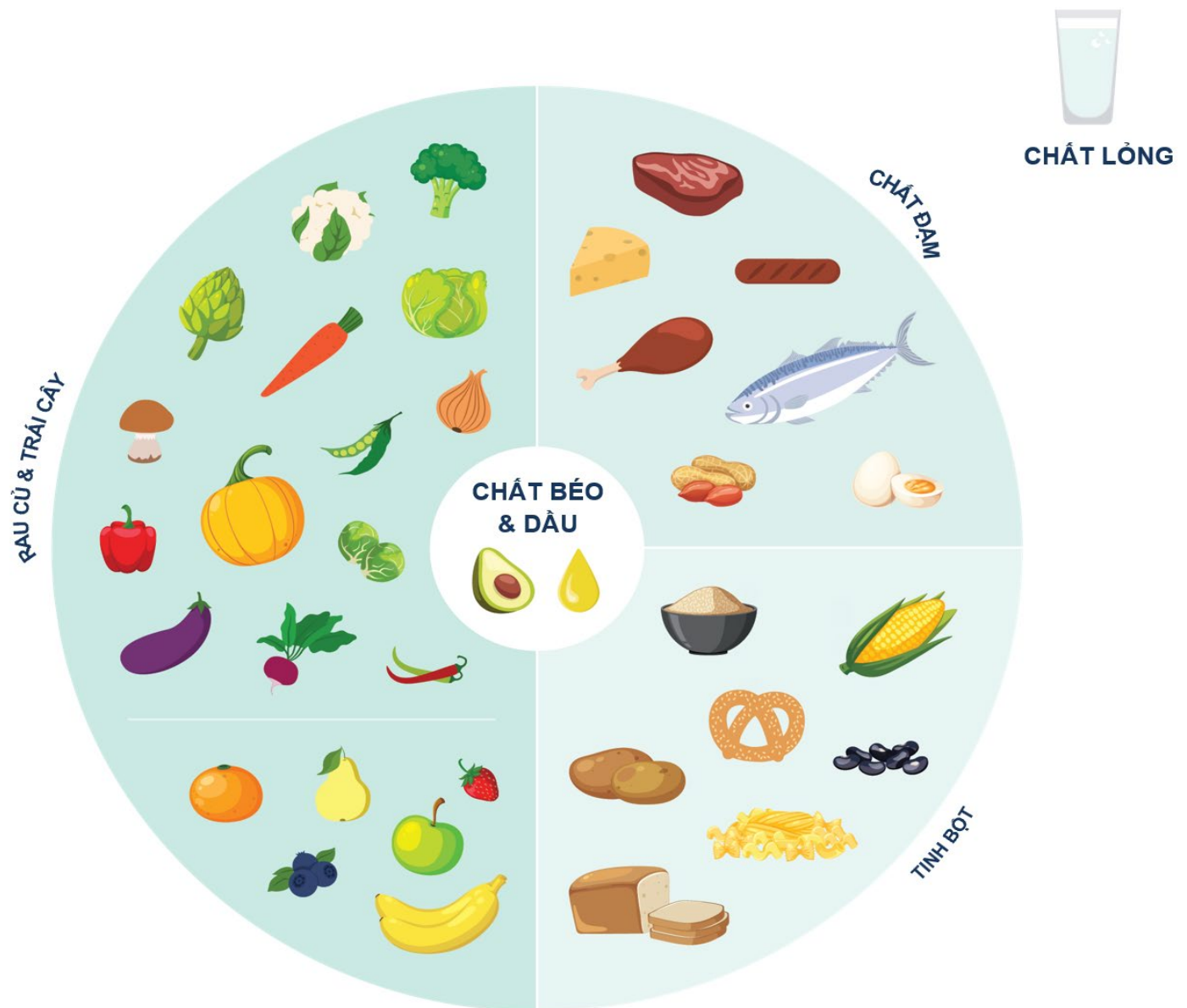


Hướng Dẫn Lập Kế Hoạch Cho Bữa Ăn



Cách sử dụng hướng dẫn này

- Lấp đầy một nửa đĩa của bạn bằng các loại rau củ và trái cây khác nhau.
- Một phần tư (1/4) đĩa là chất đạm (protein) nạc, như thịt gà hoặc cá (khoảng 3 ounce ~ 85.05 g).
- Một phần tư (1/4) đĩa là thực phẩm giàu tinh bột, như ngũ cốc nguyên hạt hoặc các sản phẩm từ lúa mì nguyên cám.
- Sử dụng một lượng nhỏ dầu ăn tốt cho sức khỏe khi nấu ăn, chẳng hạn như dầu ô liu hoặc dầu bơ (khoảng 1 muỗng canh).

Hướng dẫn lập kế hoạch bữa ăn

Tinh bột (Carbohydrate)

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

Các lựa chọn bao gồm bánh mì và tinh bột, trái cây, một số loại rau củ và sữa/sản phẩm từ sữa. Nếu kế hoạch ăn uống của bạn khác, hãy điều chỉnh số khẩu phần cho phù hợp.

Ví dụ về các khẩu phần được liệt kê bên dưới.

Ngũ cốc nguyên hạt

- 1 lát bánh mì nguyên cám
- 1/3 chén gạo lứt hoặc mì ống làm từ lúa mì
- 1/2 chén yến mạch hoặc khoai tây
- 3/4 chén ngũ cốc khô

Rau củ và trái cây

- 1 chén rau củ sống
- 1/2 chén rau củ đã nấu chín
- 1 trái cây nhỏ (như táo hoặc lê)
- 1 chén trái cây tươi
- 1/2 chén trái cây đóng hộp ngâm trong nước ép
- 1/2 cốc nước ép trái cây

Sản phẩm từ sữa

- 1 cốc sữa ít béo (1% hoặc 2%)
- 1 cốc sữa đậu nành
- 1 cốc sữa chua không đường, ít béo

Chất đạm (Protein)

Chọn 1–3 ounce (28.35–85.05 g) chất đạm nạc cho mỗi bữa ăn.*

Ví dụ về một khẩu phần:

- 1 ounce (~28.35 g) thịt nạc, như thịt gà hoặc cá
- 1 quả trứng hoặc lòng trắng trứng
- 1 ounce (~28.35 g) phô mai ít béo
- 1/4 cốc phô mai tươi ít béo
- 1/2 chén đậu

Chất béo và dầu

Chọn 1–2 khẩu phần cho mỗi bữa ăn.*

Ví dụ về một khẩu phần:

- 1 muỗng canh dầu, bơ thực vật hoặc bơ
- 1 muỗng canh nước sốt salad hoặc mayonnaise

*Nếu bạn có kế hoạch ăn uống riêng, số lượng khẩu phần bạn chọn cho mỗi bữa ăn có thể khác nhau.



Một khẩu phần ăn trông như thế nào

1 cốc/chén

- Một quả bóng chày hoặc nắm tay
- Phù hợp cho: cơm, mì ống đã nấu chín, rau củ, ngũ cốc, sữa



1/2 cốc/chén

- Một bóng đèn hoặc quả bóng tennis
- Phù hợp cho: trái cây, sữa chua, đậu, khoai tây nghiền



1/3 cốc/chén

- Một quả trứng
- Phù hợp cho: granola, phô mai bào, nước sốt



1/4 cốc/chén

- Bốn viên xúc xắc
- Phù hợp cho: các loại hạt ngũ cốc, ngũ cốc ăn sáng, phô mai bào



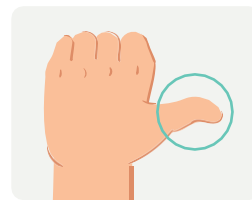
2 muỗng canh

- Một quả bóng golf
- Phù hợp cho: bơ đậu phộng, nước sốt salad



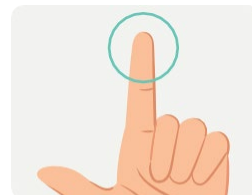
1 muỗng canh

- Ngón tay cái của bạn (từ khớp đốt ngón tay đến đầu ngón tay)
- Phù hợp cho: dầu, bơ, mayonnaise



1 muỗng cà phê

- Đầu ngón tay của bạn (khoảng bằng kích thước một viên xúc xắc)
- Phù hợp cho: đường, mù tạt, gia vị



1 ounce (~28.35 g)

- Hai viên xúc xắc hoặc một lát phô mai
- Phù hợp cho: quả hạch, phô mai, sô-cô-la



3 ounce (~85.05 g)

- Một bộ bài hoặc lòng bàn tay (không tính các ngón tay)
- Phù hợp cho: thịt, cá, thịt gà

