



Thực Đơn Dành Cho Người Mắc Bệnh Tiểu Đường

Thực đơn 1

Bữa sáng - 2 miếng bánh mì nướng, 1-2 quả trứng, ớt la cùng ớt chuông và hành tây
Đồ ăn nhẹ - Dưa chuột và cà rốt với sốt hummus hoặc sốt chấm rau củ
Bữa trưa - 2/3 chén cơm, ½ chén đậu, 3 oz thịt gà, cà chua, hành tây, ớt chuông
Đồ ăn nhẹ - ½ trái chuối với 1 muỗng canh bơ đậu phộng
Bữa tối - Burrito: 3 oz thịt nạc hoặc thịt gà, bánh tortilla cỡ 6 inch, ½ chén đậu, phô mai, sốt salsa, ¼ trái bơ
Đồ ăn nhẹ - 1 cốc sữa chua, 1 trái cây cỡ nhỏ
*đồ uống là nước lọc

Thực đơn 2

Bữa sáng - 1 bánh Muffin nguyên cám kiểu Anh dùng kèm 1 muỗng canh bơ đậu phộng, thạch ít đường
Đồ ăn nhẹ - 1 thanh phô mai và một quả táo nhỏ
Bữa trưa - Salad rau diếp với rau diếp, cà chua, dưa chuột, ½ chén ngô, ½ hạt garbanzo, thịt gà xé, dùng kèm 15 chiếc bánh quy lúa mì mỏng hoặc 10 bánh tortilla chip
Đồ ăn nhẹ - ¼ cốc trái cây sấy và ¼ cốc hạt không tẩm muối
Bữa tối - 1 chén mì ống từ bột mì nguyên cám, 4 oz cá, rau xanh nấu chín, bí ngòi
Đồ ăn nhẹ - 3 cốc bông ngô, 8 oz sữa tách béo hoặc 1% béo
*đồ uống là nước lọc

Thực đơn 3

Bữa sáng - 1 bánh arepa hoặc bánh ngô lớn, ½ trái bơ, 1-2 quả trứng, cà chua thái lát
Đồ ăn nhẹ - 1 phần sữa chua Hy Lạp với ½ chén quả mọng
Bữa trưa - 2 bánh mì nguyên cám, salad gà hoặc cá ngừ cắt khúc đóng hộp, rau diếp, trái cây
Đồ ăn nhẹ - Cà rốt, dưa chuột, 15 chiếc bánh quy lúa mì mỏng với sốt hummus
Bữa tối - 3oz thịt lợn rang, ớt chuông, hành tây, đậu Hà Lan, 1 chén cơm gạo lứt
Đồ ăn nhẹ - 3 bánh quy giòn Graham, 8oz sữa tách béo hoặc 1% béo
*đồ uống là nước lọc