

Kiểm Tra Nhanh về Chất Đạm Dinh Dưỡng: Các Thực Đơn Mẫu

Chất đạm có trong nhiều loại thực phẩm và cần thiết để giúp quý vị khỏe mạnh. Số lượng chất đạm quý vị cần được dựa trên số cân của quý vị. Một người lớn nặng 80kg (176 lbs) cần khoảng 64 g chất đạm mỗi ngày trong khi một người lớn nặng 65kg (143 lbs) cần khoảng 52g chất đạm mỗi ngày.

Các kế hoạch thực đơn mẫu cho thấy làm thế nào các nhu cầu chất đạm có thể có được một cách dễ dàng qua các chế độ ăn vừa hỗn hợp (thực vật và động vật) và thuần chay (chỉ thực vật mà thôi).

Thực đơn mẫu 1*

Chế độ ăn hỗn hợp (thực phẩm thực vật và động vật)

<i>Điểm tâm</i>		<i>Chất đạm (g)</i>
Cháo bột yến mạch (oatmeal) nấu chín	175 mL (¾ tách)	5
Sữa ít chất béo	250 mL (1 tách)	9
Dâu tây	250mL (1 tách)	1
Hạnh nhân	60 mL (¼ tách)	7
Ăn trưa		
Súp rau cải	250 mL (1 tách)	3
Bánh xăng-uych:		
Bánh mì nâu	2 lát (70 g)	8
Thịt nạc hoặc thịt gia cầm	37.5 g (1 ¼ oz)	12
Xà lách, dưa leo hoặc cà chua	Mỗi thứ 1 lát	<1
Sốt trứng (mayonnaise)	10 mL (2 muỗng súp)	0

Cam	1 trái cỡ vừa	1
Ăn chiều		
Cá hồi hoặc cá khác, nướng với các lát chanh	75g hoặc 125 mL (2½ oz hoặc ½ tách)	19
Gạo nâu	250 mL (1 tách)	5
Măng tây, nướng	6 cọng trung bình	2
Xà lách trộn	250 mL (1 tách)	2
Nước sốt xà lách	15 mL (1 muỗng súp)	0
Xà lách trái cây	125 mL (½ tách)	<1
Ăn dặm buổi chiều		
Sữa ít chất béo	250 mL (1 tách)	9
Bánh nướng xốp (muffin) nguyên hạt có trái việt quất (blueberry), làm tại nhà	1 small, 3.8cm by 6.3cm, 45g	3
Tổng cộng		88

Thực đơn mẫu 2*

Chế độ ăn thuần chay (chỉ thực vật mà thôi)

Điểm tâm		Chất đạm (g)
Sữa đậu nành có tăng cường thêm dưỡng chất	250 mL (1 tách)	7
Trái việt quất	250 mL (1 tách)	1
Bánh mì lát nâu	2 lát (70 g)	4
Bơ hạnh nhân	30mL (2 muỗng	7

	súp)	
Ăn trưa		
Súp rau cải	250 mL (1 tách)	3
Món cuốn Mẽ Tây Cơ cuốn với đậu (bean burrito):		
Bánh bột ngô (tortilla) nguyên chất	1 bánh lớn (70 g)	6
Đậu chiên lại	175 mL (¾ tách)	8
Xà lách cắt nhỏ, dưa leo, cà chua với sốt salsa	125 mL (½ tách)	1
Trái lê	1 trái cỡ vừa	1
Ăn chiều		
Thịt hầm trong xoong (casserole):		
Đậu hũ	150 g / 175 mL (¾ tách)	12
Gạo nâu	250 mL (1 tách)	5
Cà chua nấu chín, hành tây, và ớt ngọt	250 mL (1 tách)	2
Xà lách trộn	250 mL (1 tách)	2
Nước sốt xà lách	15 mL (1 muỗng súp)	0
Xà lách trái cây	125 mL (½ tách)	<1
Ăn dặm buổi chiều		
Sinh tố chuối sô-cô-la		
Sữa đậu nành có tăng cường thêm	250 mL (1 tách)	7

Vi: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

 © 2019 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ auv vi hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính
Updated: 2019-07-09 | PAGE 3 of 5

dưỡng chất		
▮ Chuối, đông lạnh	125 mL (½ tách)	1
▮ Quả hồ đào (walnuts)	60 mL (¼ tách)	5
▮ Ca-cao	15mL (1 muỗng súp)	1
Tổng cộng		74

* Số lượng thực phẩm quý vị cần ăn để duy trì một số cân lành mạnh được dựa trên tuổi tác, phái tính, số cân hiện thời, mức độ vận động của quý vị và tùy theo quý vị có muốn sụt cân hay không. Số lượng thực phẩm có thể cung cấp mức năng lượng khác hơn trong thực đơn này.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- ▮ HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.