

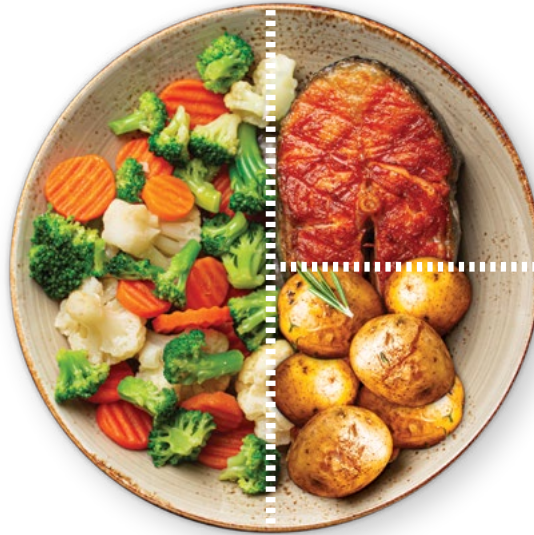
XÂY DỰNG MỘT BỮA ĂN CÂN BẰNG

Những gì quý vị đưa vào cơ thể có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong kết quả quản lý bệnh tiểu đường của quý vị.



Một cách tuyệt vời để xây dựng một bữa ăn lành mạnh!

Đôi khi thật khó để biết nên bắt đầu từ đâu khi quý vị đang cố gắng lên kế hoạch cho các bữa ăn lành mạnh. Phương pháp đĩa thức ăn cho bệnh tiểu đường của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ giúp dễ dàng tạo ra một bữa ăn cân bằng.



Sau đây là cách làm:

Phân chia đĩa thức ăn

Hãy vẽ một đường tưởng tượng qua chính giữa đĩa.* Sau đó chia 1 trong hai phần làm đôi. Bây giờ quý vị có 3 phần trên đĩa của mình – 1 phần lớn và 2 phần nhỏ.

Bắt đầu với rau

Cho rau không có tinh bột vào phần lớn nhất. Ví dụ có thể là:

- Măng tây
- Đậu cove
- Rau chân vịt
- Bông cải xanh
- Cải kale
- Bí ngòi
- Súp lơ
- Rau diếp
- Cần tây
- Nấm

Tiếp theo là carbohydrate

Trong 1 phần nhỏ, thêm một số ngũ cốc và đồ ăn có tinh bột. Ví dụ có thể là:

- Đậu (đậu đen, đậu thận, đậu pinto)
- Gạo lứt
- Diêm mạch
- Bánh mì
- Đậu Hà Lan
- Bí
- Mi ống
- Khoai lang
- Khoai tây
- Bánh Tortilla

Sau đó, thêm protein

Trong phần nhỏ còn lại, thêm một protein nạc. Có thể quý vị muốn:

- Thịt gà
- Cá hồi
- Cá ngừ
- Trứng
- Cá rô phi
- Thịt gà tây
- Pho mát ít béo
- Đậu hũ

Cho thêm trái cây và/hoặc sữa

Thêm một khẩu phần trái cây hoặc một khẩu phần sản phẩm sữa như sữa hoặc sữa chua, hoặc cả hai, miễn là kế hoạch ăn uống của quý vị cho phép.

Hãy uống thứ gì đó!

Để hoàn tất cho bữa ăn, hãy thêm một đồ uống ít calo, như nước, trà đá không đường hoặc cà phê không đường.

Chất béo có thể tốt

Nếu quý vị không chắc chắn liệu chất béo có ổn trong kế hoạch ăn uống của mình hay không, hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị. Như vậy, sau khi hỏi ý kiến nhóm chăm sóc, hãy bổ sung chất béo lành mạnh, chẳng hạn như trái bơ hoặc quả hạch, với số lượng nhỏ. Để nấu ăn, hãy sử dụng dầu. Để làm salad, hãy thử thêm các loại quả hạch, hạt và dầu giấm

Đã đến lúc thưởng thức bữa ăn lành mạnh!

*Dựa trên đĩa 9 inch



XÂY DỰNG MỘT BỮA ĂN CÂN BẰNG

Bữa sáng

Rau không có tinh bột	Carbohydrate
	Calo: _____ Carb: _____
	Protein
	Calo: _____ Carb: _____

Bữa trưa

Rau không có tinh bột	Carbohydrate
	Calo: _____ Carb: _____
	Protein
	Calo: _____ Carb: _____

Bữa tối

Rau không có tinh bột	Carbohydrate
	Calo: _____ Carb: _____
	Protein
	Calo: _____ Carb: _____

Kế hoạch ăn uống hàng ngày của quý vị

Sử dụng các khoảng trống dưới đây để bổ sung lượng calo và carb của quý vị cho ngày hôm đó. Thực hiện bất kỳ thay đổi nào cần thiết để kế hoạch ăn uống phù hợp với mục tiêu của quý vị.

Bữa sáng	Calo	Carb
Rau không có tinh bột	_____	_____
Carbohydrate	_____	_____
Protein	_____	_____
Trái cây và sữa	_____	_____
Đồ uống ít calo	_____	_____
Chất béo lành mạnh	_____	_____
Tổng trong bữa ăn:	_____	_____

Bữa trưa	Calo	Carb
Rau không có tinh bột	_____	_____
Carbohydrate	_____	_____
Protein	_____	_____
Trái cây và sữa	_____	_____
Đồ uống ít calo	_____	_____
Chất béo lành mạnh	_____	_____
Tổng trong bữa ăn:	_____	_____

Bữa ăn nhẹ buổi chiều	Calo	Carb
Tổng của bữa ăn nhẹ:	_____	_____

Bữa tối	Calo	Carb
Rau không có tinh bột	_____	_____
Carbohydrate	_____	_____
Protein	_____	_____
Trái cây và sữa	_____	_____
Đồ uống ít calo	_____	_____
Chất béo lành mạnh	_____	_____
Tổng trong bữa ăn:	_____	_____

Bữa ăn nhẹ buổi tối	Calo	Carb
Tổng của bữa ăn nhẹ:	_____	_____
Tổng trong cả ngày:	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Trái cây và sữa	Đồ uống ít calo
Calo: _____ Carb: _____	Calo: _____ Carb: _____
Chất béo lành mạnh: _____ Calo: _____ Carb: _____	

Trái cây và sữa	Đồ uống ít calo
Calo: _____ Carb: _____	Calo: _____ Carb: _____
Chất béo lành mạnh: _____ Calo: _____ Carb: _____	

Trái cây và sữa	Đồ uống ít calo
Calo: _____ Carb: _____	Calo: _____ Carb: _____
Chất béo lành mạnh: _____ Calo: _____ Carb: _____	

Bữa ăn nhẹ buổi chiều

Bữa ăn nhẹ
Calo: _____ Carb: _____

Bữa ăn nhẹ buổi tối

Bữa ăn nhẹ
Calo: _____ Carb: _____

Hãy sử dụng các đĩa như trên để tạo bữa ăn của quý vị. Hãy hỏi nhóm chăm sóc bệnh tiểu đường của quý vị để nhận tập sách **NovoCare® Lập kế hoạch ăn uống và tính lượng carb**. Tập sách này sẽ giúp quý vị xác định giá trị dinh dưỡng và kích cỡ khẩu phần của các thực phẩm yêu thích.



Quý vị có thể muốn sao chép thông tin này trước khi bắt đầu để có thể lập kế hoạch cho cả tuần của mình.



