

Giờ Ăn Sáng		Tổng Tinh Bột
Nhóm Thực phẩm	Số Lượng ăn	Thực đơn
Sữa		
Tinh bột		
Trái cây		
Rau		
Chất Đạm		
Chất Béo		
Giờ Ăn Bữa phụ		Hydrat-Cacbon
		Lượng ăn



Giờ Ăn Trưa		Tổng Tinh Bột
Nhóm Thực phẩm	Số Lượng ăn	Thực đơn
Sữa		
Tinh bột		
Trái cây		
Rau		
Chất Đạm		
Chất Béo		
Giờ Ăn Bữa phụ		Hydrat-Cacbon
		Lượng ăn


Giờ Ăn Chiều		Tổng Tinh Bột
Nhóm Thực phẩm	Số Lượng ăn	Thực đơn
Sữa		
Tinh bột		
Trái cây		
Rau		
Chất Đạm		
Chất Béo		
Giờ Ăn Bữa phụ		Hydrat-Cacbon
		Lượng ăn


Đo lượng thực phẩm của bạn, dùng các ly và thìa đo:  1 ly  3/4 ly  1/2 ly  1/3 ly  1/4 ly  1 Thìa canh  1 Thìa cà phê


SỮA

Một Suất = 15g tổng hydrat-cacbon. Đọc trên nhãn.

Sữa đặc Không đường
 1/2 ly (4 aoxo) 


Sữa Nước
 không béo, 1% hoặc 2%
 1 ly (8 aoxo) 


Ya-ua
 không béo hoặc ít béo không có đường
 3/4 ly (6 aoxo) 


Sữa Đậu nành, Giàu Can-xi
 không có đường ít béo
 1 ly (8 aoxo) 


TINH BỘT


Một Suất = 15g tổng hydrat-cacbon. Đọc trên nhãn.


Bánh mì
 100% lúa mì nguyên chất
 1 lát 


Bánh mì, Bánh kẹp Thịt hoặc Xúc xích
 1/2 (1 aoxo) 


Ngô Bắp
 1/2 bắp to 


Ổ Bánh mì
 100% lúa mì nguyên chất
 1 chiếc nhỏ 

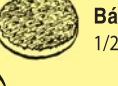
Ngũ cốc Nóng
 không phải dạng ăn liền đã nấu chín, 1/2 cốc 

Mì sợi hoặc Mì ống
 bột mì, mì trứng, hoặc mì gạo đã nấu chín, 1/3 cốc 

Đậu, khô
 đã nấu chín, 1/2 cốc 


Ngô Hạt
 1/2 cốc 

Bánh quy
 loại mặn
 6 chiếc 

Bánh xốp kiểu Anh
 1/2 chiếc 

Đậu, xanh
 đã nấu chín, 1/2 cốc 

Khoai sọ
 1/3 cốc 

Khoai tây, đã nướng
 1/2 củ nhỏ hoặc 1 củ nhỏ 

Khoai tây, nghiền nhừ
 đã nấu chín, 1/2 cốc 

Cơm, gạo trắng hoặc gạo lức
 đã nấu chín, 1/3 cốc 

Bí
 quả óc chó, quả đậu lộc đế, bí ngô đã nấu chín, 1 cốc 

Bánh ngô
 ngô hoặc bột
 1 chiếc nhỏ (6 inx) 

Khoai mỡ, Khoai lang
 đã nấu chín, 1/2 cốc 

Vỏ hoành thánh
 4 miếng 

▲ Chỉ thức ăn giàu vitamin A

TRÁI CÂY

Một Suất = 15g tổng hydrat-cacbon.

Táo
 1 quả nhỏ 

Mơ
 khô, 8 nửa 

Mơ
 tươi, 4 quả nguyên 

Chuối
 1 quả nhỏ 

Trái cây Đóng hộp
 không bỏ đường
 1/2 cốc 

Đuối ngọt
 1 cốc 

Anh đào
 tươi, 12 quả to 

Bưởi
 1/2 quả to 

Nho
 17 quả nhỏ 


Kiwi
 1 quả to 


Xoài
 1/2 cốc 


Xuân đào
 1 quả nhỏ 


Cam
 1 quả nhỏ 


Đu đủ
 1 cốc 


Đào
 1 quả nhỏ 


Lê
 1 quả nhỏ 


Hồng, Nhật bản
 1/2 quả 


Dứa (Thơm)
 tươi, 3/4 cốc 


Mận
 tươi, 2 quả nhỏ 


Mận khô
 3 quả 

Nho khô
 2 Thìa canh 

Quả Mâm xôi
 1 cốc 

Đâu
 quả nguyên, 1 1/4 cốc 

Quýt
 2 quả nhỏ 


Dứa hấu
 1 1/4 cốc 

* Chỉ thức ăn giàu vitamin C


▲ Chỉ thức ăn giàu vitamin A

RAU


Một suất bằng 1/2 cốc đã nấu chín hoặc 1 cốc chưa nấu

Mướp đắng


Bắp cải


Cà rốt



Súp lơ


Cần tây


Su su



Đậu bắp


Cu cải Taou



Dưa chuột


Đậu quả


Cà tím


Củ sắn
 1/2 cốc 

▲ Chỉ thức ăn giàu vitamin A

Hành tây



Mùi tây


Ớt chuông
 các loại 


Cà chua



Nước rau xay
 1/2 ly 


Bầu



Bí xanh



Bí đao (Bí sập)


Rau Giàu Axit Folic (nhiều lá)


Măng tây


Bông cải xanh


Rau
 cải thảo, củ cải, mù tạc 

Rau bina


* Chỉ thức ăn giàu vitamin C

CHẤT ĐẠM

Một số sản phẩm có chất đạm đã chế biến có thể chứa hydrat-carbon. Đọc trên nhãn.

Thịt bò
quay, nướng, hoặc xay
1 aoxơ

Pho mát, cứng
Thụy sĩ, Anh, Úc,
Ý, hoặc Mỹ
1 aoxơ

Pho mát, mềm
đã gạn kem, Ý trắng, không muối
1/4 cốc

Thịt gà hoặc Gà tây
1 aoxơ

Trứng
nguyên quả, 1
lòng trắng, 2

† Cá
cá chỉ vàng, cá bơn
cá hồi
1 aoxơ

Thịt Heo
đã chín hoặc
kiểu Ca-na-đa
1 aoxơ

Hàu
6 con nhỏ

Bơ Lạc (Đậu phộng)
tự nhiên
1 thìa canh

Sườn Heo
miếng mỏng, 1 aoxơ

Cá mòi
2 con nhỏ

Tôm cua ốc
cua, trai, tôm hùm, hoặc tôm
1 aoxơ

Tàu hũ
Tàu hũ
1/2 cốc

Cá ngừ, Thịt gà hoặc Gà tây
đóng hộp có nước
1/4 cốc

† Không ăn cá mập, cá mũi kiếm, cá thu to, hoặc cá đốm vàng vì chúng chứa lượng thủy ngân cao. Mỗi tuần ăn tới 12 aoxơ các loại cá và tôm cua ốc có lượng thủy ngân thấp.

THỨC ĂN KHÔNG CẦN KIÊNG

Một suất = ít hơn 20 calo & ít hơn 5g tổng tinh bột.

● Nước canh thịt

Ớt

Rau bina Tàu

Mùi tây

Cà phê và trà không có chất caffeine

♦ Nước xô đa không ngọt

● Dưa chuột muối

Nước uống Hỗn hợp không có đường

Tỏi

♦ Thạch không có đường

Rau thơm
thì là, húng quế,
thì là Ai cập, lá thơm
kính giới ô, v.v.

Chanh

Xà lách

Nấm

Củ cải

Nước sốt cay
cà chua,
ớt
1/4 cốc

● Canh rau
(không dùng rau
có tinh bột như
khoai tây, ngô, bí, v.v.)

● Nước tương

Dấm không ngọt

Nước

♦ Hãy thảo luận với chuyên gia dinh dưỡng của bạn về việc dùng các chất làm ngọt nhân tạo, nếu bạn ăn bất kỳ loại thức ăn nào với số lượng lớn.
● Những thức ăn này có lượng natri cao và có thể không nên dùng đối với một số người.

CHẤT BÉO

Một số sản phẩm không béo có chứa hydrat-carbon. Đọc trên nhãn.

Chất béo Thực vật (chưa bão hòa)

✓ Quả bơ
2 thìa canh

■ **Xốt ma-don-ne**
ít béo, 1 thìa canh
thường, 1 thìa cà phê

Bơ thực vật
ít béo, 1 thìa canh
thường, 1 thìa cà phê

Hạt
✓ hạnh nhân, 6 hạt nguyên
✓ lạc, 10 hạt nguyên
✓ hồ đào péc-an, 2 hạt nguyên
✓ vừng, 1 thìa canh
■ óc chó, 2 hạt nguyên

■ **Nước sốt trộn xà lách**
ít béo, 2 thìa canh
thường, 1 thìa canh

Dầu thực vật
✓ hạt cải, ô liu, lạc, vừng
■ ngô, rum, hướng dương
1 thìa cà phê

✓ Gắn kết đơn ■ Gắn kết kép

Chất béo Động vật (bão hòa)

Thịt ba-rô
1 lát

Bơ
1 thìa cà phê

Nước cốt Dừa
1 thìa canh

Kem
2 thìa canh

LARD
1 tspn

MÓN NGỌT, TRÁNG MIỆNG VÀ CÁC MÓN CÓ HYDRAT-CARBON KHÁC

Không ăn các loại thực phẩm này trừ khi bạn đã nói với chuyên gia dinh dưỡng. Đọc trên nhãn.

Nước Trái cây Các loại

Bánh vòng (bagel)

Sữa đặc có Đường

Bột ngô

Kẹo

Trái cây Đóng hộp
có xi-rô hoặc nước ép

Bánh ga-tô, bánh quy hoặc bánh nướng, bánh donut

Kem dùng với Cà phê

Nước uống Hỗn hợp

Sữa có Mùi vị

Mật ong

Xốt Hào
Xốt Hải sản

Kem Sữa chua Đông lạnh

Ngũ cốc Nóng hoặc Lạnh Ăn liền

Mứt hoặc Thạch

Bánh Thịt lợn
Bánh Đậu Đỏ

Cháo
đã nấu chín, 3/4 cốc

Nước Ngọt, Xô đa nước trái cây ép

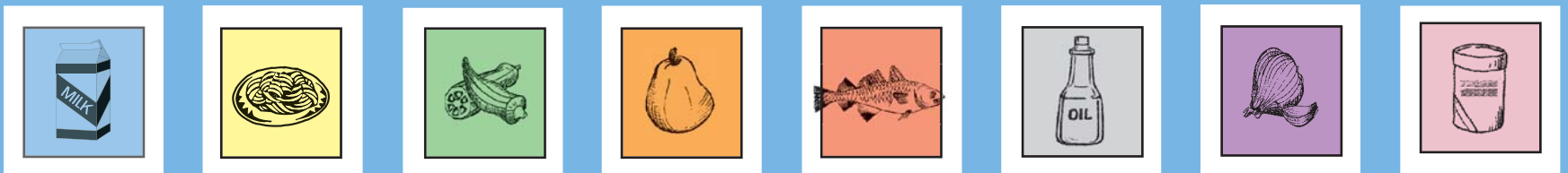
Đường

Xốt Mì ống hoặc Pit sa trắng hoặc đỏ

Xốt Teriyaki
Xốt Lạc

HƯỚNG DẪN VỀ THỨC ĂN

Vietnamese Food Guide



Chương trình Trước và Sau Sinh của Khu vực California (Regional Perinatal Program of California) được hỗ trợ một phần thông qua các hợp đồng với Bang California, Bộ Y tế, Chi nhánh MCH có Quỹ V thuộc Liên bang.

Hãy xem trang web của chúng tôi: www.llu.edu/llumc/sweetsuccess www.mch.dhs.ca.gov. Để đặt thêm bản sao, hãy gọi Trung tâm Sweet Success Resource tại 858 536-5090.