



CONTACT NEMS

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

BỮA SÁNG	Tổng lượng chất bột đường:	
	KHẨU PHẦN	GỢI Ý BỮA ĂN
TINH BỘT		
RAU		
CHẤT ĐẠM		
TRÁI CÂY		
SỮA		
CHẤT BÉO		

BỮA TRƯA	Tổng lượng chất bột đường:	
	KHẨU PHẦN	GỢI Ý BỮA ĂN
TINH BỘT		
RAU		
CHẤT ĐẠM		
TRÁI CÂY		
SỮA		
CHẤT BÉO		

BỮA TỐI	Tổng lượng chất bột đường:	
	KHẨU PHẦN	GỢI Ý BỮA ĂN
TINH BỘT		
RAU		
CHẤT ĐẠM		
TRÁI CÂY		
SỮA		
CHẤT BÉO		

BỮA ĂN NHẹ BUỔI SÁNG
Tổng lượng chất bột đường:

BỮA ĂN NHẹ BUỔI CHIỀU
Tổng lượng chất bột đường:

BỮA ĂN NHẹ BUỔI TỐI
Tổng lượng chất bột đường:

TINH BỘT		
Một khẩu phần = 15g tổng lượng chất bột đường. Đọc nhãn thực phẩm.		
<ul style="list-style-type: none"> 1 lát bánh mì nguyên cám ½ chén cơm trắng hoặc gạo lứt nấu chín ½ chén mì hoặc nui nguyên cám, đã nấu chín ½ bánh croissant lớn ½ bánh mantou lớn (bánh bao hấp) ¼ bánh bagel lớn 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bánh tortilla bắp hoặc bột mì (6 inch) ½ chén bột yến mạch nấu chín 6 bánh quy giòn mặn ½ chén đậu đen, đậu đỏ, đậu lima, đậu lăng hoặc đậu nành nấu chín ½ trái bắp lớn hoặc ½ chén hạt bắp 3 hạt dẻ 	<ul style="list-style-type: none"> ½ củ khoai tây vừa hoặc 1 củ nhỏ nướng ½ chén khoai tây nghiền 1 chén bí đỏ nấu chín ½ chén khoai lang hoặc khoai mỡ 1 chén củ sen ½ chén khoai môn

RAU		
Một khẩu phần = 5g tổng lượng chất bột đường. Đọc nhãn thực phẩm.		
*Một khẩu phần = ½ chén rau nấu chín hoặc 1 chén rau sống.		
<ul style="list-style-type: none"> Cải thìa Bông cải xanh Bắp cải Cần tây Hẹ Đậu que Cải xoăn Cải bẹ xanh Rau bina Cải xoong 	<ul style="list-style-type: none"> Măng tây Ớt chuông Bắp cải tí hon Súp lơ trắng Cà tím Đậu bắp Cà chua Nấm Măng 	<ul style="list-style-type: none"> Củ dền Khổ qua Cà rốt Bí vàng Bí ngòi Củ cải Củ cải trắng Mướp Su su Bí đao

NGUỒN:

- Trung tâm Tiểu đường Joslin
- Sở Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe California
- Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ
- Cẩm nang chăm sóc dinh dưỡng

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



CONTACT NEMS

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

CHẤT ĐẠM

Một số thực phẩm giàu chất đạm chế biến sẵn có thể chứa chất bột đường. Đọc nhãn thực phẩm.

*1 muỗng canh = 1 tablespoon

- 30g thịt bò, thịt heo hoặc thịt cừu nạc (như thịt thăn, thịt đùi, thịt nạc tròn hoặc thịt bò xay rất nạc)
- 30g thịt gà hoặc thịt gà tây không da
- 30g cá
- 30g hải sản có vỏ
- 1 quả trứng hoặc 3 muỗng canh sản phẩm thay thế trứng
- ¼ chén hoặc 30g phô mai ít béo
- ¼ chén phô mai cottage không chất béo
- ½ chén đậu phụ
- 1 muỗng canh bơ đậu phộng hoặc bơ từ các loại hạt khác

TRÁI CÂY

Một khẩu phần = 15g tổng lượng chất bột đường

- 1 quả táo nhỏ
- 1 quả cam nhỏ
- 1 quả xoài đào nhỏ
- 1 quả kiwi lớn
- 1 quả đào vừa
- 1 chén dưa lưới
- 1 chén đu đủ
- 1 chén dâu tây / mâm xôi đỏ / dâu tằm
- 2 quả quýt
- 2 quả mận nhỏ
- 2 quả khế vừa
- ½ quả chuối lớn
- ½ quả bưởi lớn
- ½ chén xoài
- ½ quả hồng
- ½ quả lê vừa
- ½ quả thanh long
- ¼ chén sầu riêng
- ¼ chén việt quất
- ¼ chén dứa
- ¼ chén bưởi
- 1½ quả ổi vừa
- 5 quả vải
- 12 quả anh đào lớn
- 17 quả nho nhỏ
- 30 quả nhãn tươi

SỮA - SẢN PHẨM TỪ SỮA

Một khẩu phần = 12g tổng lượng chất bột đường

- 1 chén sữa không béo hoặc ít béo
- ½ chén sữa bột không béo
- 1 chén sữa không chất béo, không lactose
- 1 chén sữa bơ ít béo
- 1 chén sữa không chất béo, không lactose
- 1 chén thức uống sữa chua không béo
- ¾ chén (6 oz) sữa chua nguyên chất không béo
- 4 oz sữa chua Hy Lạp không béo

CHẤT BÉO

Một số sản phẩm không béo vẫn có thể chứa chất bột đường. Đọc nhãn thực phẩm.

*1 muỗng canh = 1 tablespoon

- 1 muỗng cà phê dầu thực vật
- 1 muỗng canh mayonnaise giảm chất béo
- 2 muỗng canh nước sốt salad giảm chất béo
- 1 muỗng canh quả bơ
- 8 quả ô liu lớn
- 1 muỗng canh nước cốt dừa
- 2 muỗng canh mè xay (tahini)
- 6 hạt hạnh nhân
- 2 hạt óc chó nguyên
- 10 hạt đậu phộng lớn
- 1 muỗng canh các loại hạt hoặc hạt giống khác

ĐỒ NGỌT, MÓN TRÁNG MIỆNG VÀ CÁC LOẠI CARBOHYDRATE KHÁC

Nếu bạn chưa trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng được cấp phép (Registered Dietitian), không nên ăn các loại thực phẩm này. Đọc nhãn thực phẩm.

- Tất cả các loại nước ép trái cây hoặc đồ uống vị trái cây
- Nước ngọt có ga
- Trà có đường hoặc trà sữa trân châu (boba)
- Sữa lắc hoặc sô cô la nóng
- Đồ uống cà phê có đường
- Bột pha đồ uống
- Sữa đặc có đường
- Kẹo
- Sô cô la
- Bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng nhân ngọt (pie) hoặc bánh ngọt nhiều lớp (pastry)
- Kem, gelato hoặc sữa chua đông lạnh
- Bánh pudding hoặc bánh flan
- Trái cây sấy khô hoặc trái cây đóng hộp
- Món tráng miệng kiểu Trung Quốc
- Mứt hoặc thạch trái cây
- Đường, mật ong hoặc siro
- Xốt teriyaki, tương cà (ketchup), xốt BBQ, xốt hào hoặc xốt hoisin
- Xốt mì Ý hoặc xốt pizza
- Bánh bao chiên hoặc hoành thánh
- Chả giò

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.