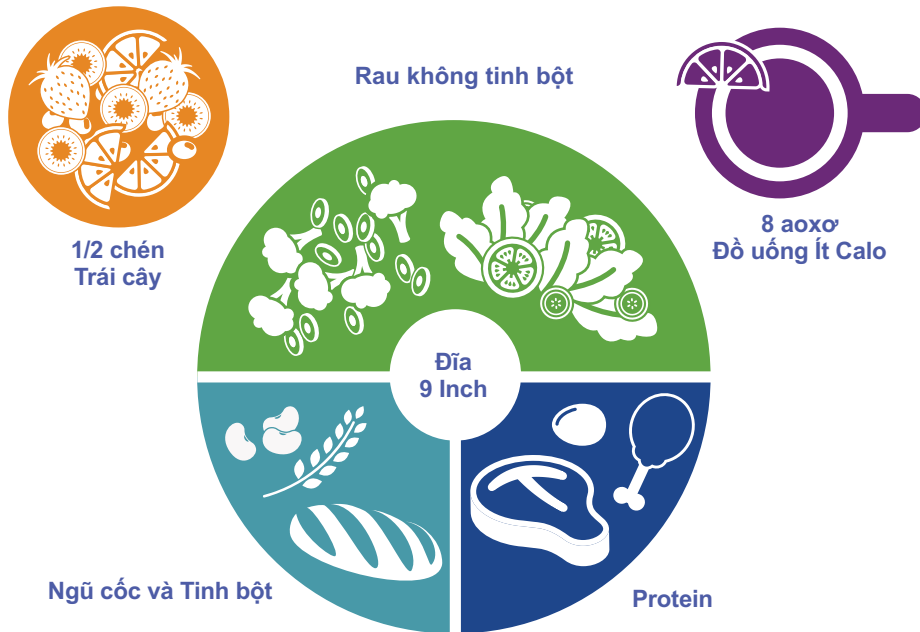


Sử dụng Phương pháp Đĩa thức ăn



1 Đĩa Lớn

1/2 Rau không chứa Tinh bột + 1/4 Ngũ cốc và Tinh bột + 1/4 Protein Nạc

Việc lập kế hoạch cho bữa ăn của quý vị là rất quan trọng khi quý vị đang sống chung với bệnh tiểu đường. Phương pháp Đĩa thức ăn có thể giúp quý vị kiểm soát khẩu phần ăn và đưa ra những lựa chọn lành mạnh.

Chia đĩa 9 inch của quý vị thành nhiều phần







- 1/2 loại rau không chứa tinh bột (rau bina, bông cải xanh)
- 1/4 protein nạc, ít béo (gà, cá, trứng, đậu phụ)
- 1/4 carbohydrate (bánh mì, ngũ cốc)

Thêm

- Đồ uống ít calo, chẳng hạn như nước, trà không đường hoặc cà phê
- Phục vụ trái cây hoặc sữa — xem lại kế hoạch bữa ăn của quý vị để xem cách nào phù hợp nhất với mình

Làm việc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để lập kế hoạch bữa ăn phù hợp với quý vị

Khẩu phần ăn Lành mạnh

- | | |
|---------------------------|---|
| 1 aoxơ Phô mai |  4 miếng Thịt thái hạt lựu |
| 3 aoxơ Thịt |  Một Bộ Bài |
| 1 muống cà phê Bơ |  Một Đầu Ngón tay cái |
| 1 muống canh Bơ đậu phộng |  Toàn bộ Ngón tay cái |
| 1 chén rau xà lách xanh |  Một quả Bóng chày |
| 1/3 chén Cơm |  Nửa quả Bóng chày |

Hướng dẫn Thực phẩm Lành mạnh

Điều quan trọng là phải có một chế độ ăn uống cân bằng với các khẩu phần ăn phù hợp.

Biểu đồ này có thể giúp quý vị tạo một khẩu phần ăn lành mạnh. Khẩu phần ăn không chính xác và không cho biết lượng carb.

 Đồ ăn vặt	 Chất béo Lành mạnh	 Protein	 Ngũ cốc và Rau có Tinh bột	 Rau không Tinh bột	 Trái cây	 Sản phẩm bơ sữa
<p>Dưới 5 gam carb:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 hạt hạnh nhân• 3 nhánh cần tây & 1 muỗng canh bơ đậu phộng• 5 củ cà rốt non• 1 quả trứng luộc chín• 1/4 chén quả việt quất tươi• 1 chén bông ngô• 2 bánh quy mặn• 1/2 chén thạch không đường <p>Khoảng 10–20 gam carb:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/4 chén hỗn hợp trái cây và hạt khô• 1 chén phở gà• 1 quả táo hoặc cam nhỏ• 3 chén bông ngô nhạt• 1/3 chén sốt hummus & 1 chén rau sống tươi <p>Khoảng 30 gam carb:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 aoxơ sữa chua nhạt & 3/4 chén quả mọng• 1 bánh nướng xốp kiểu Anh & 1 muỗng cà phê bơ thực vật ít béo• 1 quả chuối vừa & 1 muỗng canh bơ đậu phộng	<p>Kiểm tra nhãn để xem khẩu phần ăn:</p> <p>Chất béo không bão hòa đơn</p> <ul style="list-style-type: none">• Trái bơ• Dầu canola• Các loại hạt (hạnh nhân, hạt điều)• Ô liu• Dầu ô liu• Bơ đậu phộng• Dầu đậu phộng• Hạt mè <p>Chất béo đa không bão hòa</p> <ul style="list-style-type: none">• Dầu ngô• Sốt mayonnaise• Nước sốt salad• Bơ thực vật mềm• Dầu hướng dương• Quả óc chó <p>Axit Béo Omega-3</p> <ul style="list-style-type: none">• Cá ngừ vây dài• Dầu canola• Hạt lanh• Dầu hạt lanh• Cá hồi• Cá mòi• Sản phẩm từ đậu nành	<p>Một khẩu phần là 3–4 aoxơ thịt hoặc hải sản:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cá ngừ vây dài• Thịt bò• Thịt gà• Cá• Đùi heo• Thịt cừu• Thịt lợn• Hải sản• Thịt bê <p>Sản phẩm thay thế thịt (kiểm tra nhãn để biết khẩu phần ăn)</p> <ul style="list-style-type: none">• Bơ hạnh nhân• Đậu đen• Phô mai• Phô mai tươi• Đậu nành Nhật• Trứng• Sản phẩm thay thế trứng• Lòng trắng trứng• Hummus• Đậu lăng• Bơ đậu phộng• Đậu tây• Đậu nành Tempeh• Đậu phụ	<p>Một khẩu phần ăn là 3/4–1 chén:</p> <p>Ngũ cốc</p> <ul style="list-style-type: none">• Gạo lứt• Kiều mạch• Kê• Bông ngô• Diêm mạch• Cao lương• Farro nguyên hạt• Lúa mạch nguyên hạt/ bột yến mạch• Lúa mạch đen nguyên cám• Bột mì nguyên cám• Gạo hoang dã <p>Rau có Tinh bột</p> <ul style="list-style-type: none">• Bí đao• Bí đỏ hồ lô• Ngô• Đậu xanh• Củ cải vàng• Cây mã đề• Khoai tây• Quả bí ngô <p>Rau đậu/Hạt đậu</p> <ul style="list-style-type: none">• Đậu đen• Đậu lăng• Đậu tây	<p>Một khẩu phần ăn là 1/2 chén nấu chín hoặc 1 chén sống:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atisô• Măng tây• Đậu (xanh/sáp)• Củ cải đường• Bông cải xanh• Bắp cải tím non• Bắp cải• Cà rốt• Súp lơ• Cần tây• Dưa chuột• Cà tím• Rau xanh (cải lá, cải xoăn, mù tạt, rau bina)• Nấm• Hành tây• Vò hạt đậu• Tiêu• Xà lách xanh (romaine, arugula)• Củ cải• Bí xanh	<p>Một khẩu phần ăn là 1 miếng nhỏ trái cây hoặc 1/2 chén:</p> <ul style="list-style-type: none">• Táo• Mơ• Chuối• Mâm xôi• Việt quất• Anh đào• Cocktail trái cây• Bưởi• Nho• Kiwi• Xoài• Dưa• Xuân đào• Cam• Đào• Lê• Dứa• Mận• Mâm xôi• Dâu tây• Cà chua• Dưa hấu	<p>Một khẩu phần ăn là 1 chén:</p> <p>Sữa/Sữa chua</p> <ul style="list-style-type: none">• Sữa hạnh nhân• Sữa không béo• Sữa ít béo• Sữa yến mạch• Sữa gạo• Sữa đậu nành• Sữa chua Hy Lạp• Sữa chua nhạt không béo• Sữa chua nguyên chất không béo <p>Phô mai</p> <ul style="list-style-type: none">• Phô mai tươi (2 chén)• Phô mai cứng (1 1/2 aoxơ)• Phô mai đã qua chế biến (2 aoxơ)• Phô mai Feta (1/2 chén)• Phô mai vụn (1/3 chén)

Đăng ký nhận bản tin qua email hàng tháng của chúng tôi để nhận các lời khuyên, công thức nấu ăn, v.v.!



Nhận công thức nấu ăn tại
[TeamingUpforDiabetes.com](https://teamingupfordiabetes.com)