

Thực đơn 7 ngày dành cho người tiểu đường (Type 2)

✓ Nguyên tắc chung

- Chia nhỏ bữa ăn (3 chính, 2 phụ)
- Ít tinh bột trắng, nhiều rau xanh, chất đạm vừa đủ
- Tránh đồ ngọt, nước ngọt, trái cây quá ngọt (xoài chín, sầu riêng, nhãn...)

📅 Ngày 1

Sáng: Cháo yến mạch nấu với thịt băm, cà rốt, 1 quả trứng luộc, Trà xanh không đường

Trưa: Cơm gạo lứt, Cá kho tộ, Canh bí xanh nấu thịt nạc, Rau muống luộc

Tối: Miến gà không da, Salad dưa leo + rau xà lách + dầu ô liu

Bữa phụ: 1 quả ổi hoặc nửa quả bưởi

📅 Ngày 2

Sáng: 1 ổ bánh mì nguyên cám với trứng chiên không dầu, Sữa đậu nành không đường

Trưa: Cơm lứt, Thịt gà luộc (không da), Canh cải thìa nấu tôm, Đậu que xào dầu ô liu

Tối: Cháo đậu xanh hạt sen (ít gạo), Trà atiso không đường,

Bữa phụ: 1 quả thanh long

📅 Ngày 3

Sáng: Hủ tiếu ít bánh, nhiều rau, Nước lọc

Trưa: Cơm lứt, Thịt bò xào hành tây, Canh chua cá lóc, Rau muống xào tỏi

Tối: Bún riêu cua (ít bún, nhiều rau), Trà gừng

Bữa phụ: 1 ly sữa hạt không đường

📅 Ngày 4

Sáng: Phở gà (ít bánh phở, không da), Trà hoa cúc

Trưa: Cơm lứt, Đậu hũ sốt cà chua, Canh bầu nấu tôm Rau cải luộc

Tối: Cháo yến mạch nấu cá hồi, Trà bạc hà

Bữa phụ: 1 quả táo nhỏ

Ngày 5

Sáng: Xôi gạo lứt đậu phộng (ít), 1 quả trứng luộc Nước ấm

Trưa: Cơm gạo lứt Thịt kho trứng (ít nước màu) Canh mồng tơi nấu cua Rau sống

Tối: Miến xào rau củ + tôm, Trà xanh

Bữa phụ: 1 ly sữa đậu nành không đường

Ngày 6

Sáng: Cháo đậu đỏ + mè đen (ít gạo) Trà atiso

Trưa: Cơm gạo lứt Cá thu kho gừng Canh rau dền Đậu bắp luộc

Tối: Hủ tiếu chay Rau luộc thập cẩm

Bữa phụ: 1 quả cam sành nhỏ

Ngày 7

Sáng: Bánh mì nguyên cám + cá ngừ hộp (loại ngâm nước) Trà gừng

Trưa: Cơm gạo lứt Gà hấp hành Canh bí đỏ Rau cải xào

Tối: Bún cá Trà thảo mộc

Bữa phụ: 1 ly sữa hạt hạnh nhân không đường