

MONDAY

01.01

HEALTHY
MEAL PLAN

TUESDAY

02.01

BREAKFAST

Nui nấu thịt heo hầm rau củ

Mince pork with macaroni

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

LUNCH

Canh khoai mỡ nấu thịt heo hầm

Yam soup

Đậu hũ non, sốt thịt bò hầm kiểu singapore

Young tofu with minced beef
"Singapore style"

Củ dền, bông cải xanh xào
Sauteed beetroot and cauliflower

Đu đủ

Papaya

SNACK

Mì gà tiềm

Roast chicken with yellow noodles

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

Nước cam

Orange juice

WEDNESDAY

03.01

BREAKFAST

Súp nấu thịt ghẹ trứng cút

Crab meat, mince pork, quail egg soup

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

LUNCH

Canh mồng tơi rau dền nấu thịt heo hầm

Red spinach soup

Chả cá thác lát bọc trứng sốt cà chua

Fish cake and quail egg with tomato sauce

Cải thảo luộc

Napa cabbage

Chuối cau

Banana

SNACK

Cháo thịt bò hầm nấu khoai tây cà rốt

Minced beef congee with potato, carrot

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

Nước chanh

Lemon juice

THURSDAY

04.01

BREAKFAST

Phở gà

Chicken "Pho" noodles

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

LUNCH

Canh khoai tây cà rốt nấu thịt heo

Potato and carrot soup

Thịt heo hầm rau củ

Stewed pork with vegetable

Mướp xào giá

Sauteed loofa with bean sprout

Đưa lối

Rockmelon

SNACK

Bún mọc sườn heo

Moc noodles

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

Nước tắc

Kimquat juice

FRIDAY

05.01

BREAKFAST

Hủ tiếu nấu thịt heo xá xíu

Char siu noodles

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

LUNCH

Canh rong biển, đậu hũ, tôm

Seaweed and tofu soup

Đùi gà chiên sốt teriyaki

Fried chicken drumstick with teriyaki

Khoai tây xào

Sauteed potato

Sữa chua

Yoghurt

SNACK

Bánh mì lưỡi thịt băm

Pork buns

Sữa tươi Anchor

Anchor Fresh Milk

Nước chanh dây

Passion fruit juice

Enjoy