**NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA BẠN TRONG MỘT NGÀY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Họ tên: **[HoTen]** | | Tuổi: [Tuoi] | | Giới tính: [GioiTinh] |
| Địa chỉ: [DiaChi] | | | | |
| Xã/Phường: [Xa] Quận/Huyện: [Huyen] Tỉnh/Thành phố: [Tinh] | | | | |
| Số điện thoại di động: [SoDienThoai] | | | | |
| Cân nặng (kg): [CanNang] | Chiều cao (cm): [ChieuCao] | | BMI (kg/m2): [BMI] | |
| Tình trạng dinh dưỡng: [TinhTrangDD] | | | | |
| Chế độ ăn hiện tại: [CheDoAn] | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các khuyến nghị về dinh dưỡng** | **Đơn vị** | **Nhu cầu trong một ngày** |
| **Năng lượng** *(Enegry)* | *Kcal* | [GT\_NangLuong] |
| **[Vi\_Nuoc]** *([En\_Nuoc])* | *[DV\_Nuoc]* | [GT\_Nuoc] |
| **Các chất sinh năng lượng** | | |
| **[Vi\_Dam]** *([En\_Dam])* | *[DV\_Dam]* | [GT\_Dam] |
| **[Vi\_Histidin]** *([En\_Histidin])* | *[DV\_Histidin]* | [GT\_Histidin] |
| **[Vi\_Isoleucin]** *([En\_Isoleucin])* | *[DV\_Isoleucin]* | [GT\_Isoleucin] |
| **[Vi\_Leucin]** *([En\_Leucin])* | *[DV\_Leucin]* | [GT\_Leucin] |
| **[Vi\_Lysin]** *([En\_Lysin])* | *[DV\_Lysin]* | [GT\_Lysin] |
| **[Vi\_SAA]** *([En\_SAA])* | *[DV\_SAA]* | [GT\_SAA] |
| **[Vi\_Methionin]** *([En\_Methionin])* | *[DV\_Methionin]* | [GT\_Methionin] |
| **[Vi\_Cystein]** *([En\_Cystein])* | *[DV\_Cystein]* | [GT\_Cystein] |
| **[Vi\_AAA]** *([En\_AAA])* | *[DV\_AAA]* | [GT\_AAA] |
| **[Vi\_Threonin]** *([En\_Threonin])* | *[DV\_Threonin]* | [GT\_Threonin] |
| **[Vi\_Trypto]** *([En\_Trypto])* | *[DV\_Trypto]* | [GT\_Trypto] |
| **[Vi\_Valin]** *([En\_Valin])* | *[DV\_Valin]* | [GT\_Valin] |
| **[Vi\_ChatBeo]** *([En\_ChatBeo])* | *[DV\_ChatBeo]* | [GT\_ChatBeo] |
| **[Vi\_Cholesterol]** *([En\_Cholesterol])* | *[DV\_Cholesterol]* | [GT\_Cholesterol] |
| **[Vi\_AcidBeoKNNND]** *([En\_AcidBeoKNNND])* | *[DV\_AcidBeoKNNND]* | [GT\_AcidBeoKNNND] |
| **[Vi\_Linoleic]** *([En\_Linoleic])* | *[DV\_Linoleic]* | [GT\_Linoleic] |
| **[Vi\_Linolenic]** *([En\_Linolenic])* | *[DV\_Linolenic]* | [GT\_Linolenic] |
| **[Vi\_ChatBotDuong]** *([En\_ChatBotDuong])* | *[DV\_ChatBotDuong]* | [GT\_ChatBotDuong] |
| **[Vi\_ChatSo]** *([En\_ChatSo])* | *[DV\_ChatSo]* | [GT\_ChatSo] |
| **[Vi\_DuongTongSo]** *([En\_DuongTongSo])* | *[DV\_DuongTongSo]* | [GT\_DuongTongSo] |
| **Các khoáng chất & chất điện giải (Minerals & Electrolites)** | | |
| **[Vi\_Canxi]** *([En\_Canxi])* | *[DV\_Canxi]* | [GT\_Canxi] |
| **[Vi\_Magie]** *([En\_Magie])* | *[DV\_Magie]* | [GT\_Magie] |
| **[Vi\_Sat]** *([En\_Sat])* | *[DV\_Sat]* | [GT\_Sat] |
| **[Vi\_Kem]** *([En\_Kem])* | *[DV\_Kem]* | [GT\_Kem] |
| **[Vi\_Iod]** *([En\_Iod])* | *[DV\_Iod]* | [GT\_Iod] |
| **[Vi\_Natri]** *([En\_Natri])* | *[DV\_Natri]* | [GT\_Natri] |
| **[Vi\_Kali]** *([En\_Kali])* | *[DV\_Kali]* | [GT\_Kali] |
| **[Vi\_Phospho]** *([En\_Phospho])* | *[DV\_Phospho]* | [GT\_Phospho] |
| **[Vi\_Selen]** *([En\_Selen])* | *[DV\_Selen]* | [GT\_Selen] |
| **[Vi\_Dong]** *([En\_Dong])* | *[DV\_Dong]* | [GT\_Dong] |
| **[Vi\_Crom]** *([En\_Crom])* | *[DV\_Crom]* | [GT\_Crom] |
| **[Vi\_Mangan]** *([En\_Mangan])* | *[DV\_Mangan]* | [GT\_Mangan] |
| **[Vi\_Fluo]** *([En\_Fluo])* | *[DV\_Fluo]* | [GT\_Fluo] |
| **[Vi\_Clo]** *([En\_Clo])* | *[DV\_Clo]* | [GT\_Clo] |
| **Các Vitamin & tiền Vitamin (Vitamins & Provitamins)** | | |
| **[Vi\_VitaminA]** *([En\_VitaminA])* | *[DV\_VitaminA]* | [GT\_VitaminA] |
| **[Vi\_VitaminD]** *([En\_VitaminD])* | *[DV\_VitaminD]* | [GT\_VitaminD] |
| **[Vi\_VitaminE]** *([En\_VitaminE])* | *[DV\_VitaminE]* | [GT\_VitaminE] |
| **[Vi\_VitaminK]** *([En\_VitaminK])* | *[DV\_VitaminK]* | [GT\_VitaminK] |
| **[Vi\_VitaminC]** *([En\_VitaminC])* | *[DV\_VitaminC]* | [GT\_VitaminC] |
| **[Vi\_Folat]** *([En\_Folat])* | *[DV\_Folat]* | [GT\_Folat] |
| **[Vi\_VitaminB1]** *([En\_VitaminB1])* | *[DV\_VitaminB1]* | [GT\_VitaminB1] |
| **[Vi\_VitaminB2]** *([En\_VitaminB2])* | *[DV\_VitaminB2]* | [GT\_VitaminB2] |
| **[Vi\_VitaminPP]** *([En\_VitaminPP])* | *[DV\_VitaminPP]* | [GT\_VitaminPP] |
| **[Vi\_VitaminB5]** *([En\_VitaminB5])* | *[DV\_VitaminB5]* | [GT\_VitaminB5] |
| **[Vi\_VitaminB6]** *([En\_VitaminB6])* | *[DV\_VitaminB6]* | [GT\_VitaminB6] |
| **[Vi\_VitaminH]** *([En\_VitaminH])* | *[DV\_VitaminH]* | [GT\_VitaminH] |
| **[Vi\_VitaminB12]** *([En\_VitaminB12])* | *[DV\_VitaminB12]* | [GT\_VitaminB12] |
| **[Vi\_Choline]** *([En\_Choline])* | *[DV\_Choline]* | [GT\_Choline] |