

Thực đơn lành mạnh dành cho người bệnh tiểu đường



Nhóm chất đạm
chiếm 1/4 khẩu phần

Chất đạm :
thịt đỏ, thịt bò
thịt gà, cá ngừ,
cá hồi, trứng...

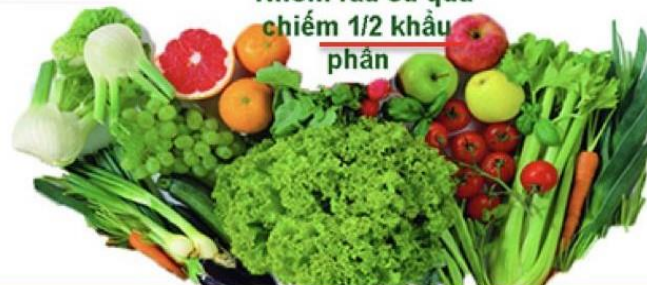
Tinh bột :
cơm, mì, ngô,
khoai tây, khoai
lang...



Nhóm tinh bột, đường
chiếm 1/4 khẩu phần

Nhóm rau củ quả : rau cải xanh,
diếp cá, rau bina, bắp cải, cà rốt, cà tím,
cà chua, súp lơ, táo, lê, mận, bưởi, cam, quýt, các loại đậu.....

Nhóm rau củ quả
chiếm 1/2 khẩu phần



2-3 khẩu phần trái cây mỗi ngày



2-3 ly (cốc) sữa tươi 1% chất béo, sữa chua, sữa từ các loại hạt (sữa hạnh nhân, sữa đậu nành, sữa lúa mạch...)



Các loại chất béo tốt cho sức khỏe: 1-2 muỗng dầu ô-liu hoặc dầu canola, 1/4 khẩu phần các loại hạt, hoặc trái bơ cho mỗi bữa ăn

