



Bữa ăn Lành mạnh (Chế độ Ăn uống Châu Á)

Tôi nên ăn bao nhiêu thực phẩm mỗi bữa ăn?

Tinh bột: 1 cup mì nấu chín hoặc cơm

Thịt hoặc các chất đạm khác: 2-4 ounce thịt gà, thịt bò, thịt heo, hoặc cá; 2 quả trứng; 4 ounce tàu hũ được bổ sung canxi; ¼ cup các loại hạt, hoặc 2 muỗng xúp bơ đậu phụng

Rau củ: không giới hạn

Trái cây: 1 (trái táo, lê, cam) cỡ vừa, ½ (xoài, đu đủ, chuối) cỡ lớn, 15 trái nhỏ, hoặc 1 cup trái cây được cắt thành hình khối (dưa)

Thực phẩm giàu canxi: 1 cup sữa đậu nành được bổ sung canxi, 1 cup sữa, 8 ounce sữa chua, 1-1/2 cup rau hoặc bông cải xanh được nấu chín, ½ cup tàu hũ được chế biến với canxi, hoặc 1/3 cup hạt đậu nành

Bữa sáng

- 1 cup cơm, 2 quả trứng hoặc 1-2 ounce thịt, rau củ cắt nhỏ, những lát trái cây, và 1 cup sữa đậu nành
- 1 cup bột yến mạch được nấu chín, thêm trái cây được cắt nhỏ hoặc các loại dâu lên trên, ¼ cup các loại hạt, và được làm ngọt bằng một chút mật ong, quế, và chiết xuất vani

Bữa trưa/Bữa tối

- 1 cup cơm hoặc mì được nấu chín, 2-4 ounce thịt, rau củ (cải bẹ trắng, cà rốt, nấm, bông cải xanh), ½ xoài, trà
- 2 cup xúp được nấu bằng thịt và 1 cup mì, thêm rau tươi lên trên

Bữa ăn nhanh

- 1 bánh gối chiên giòn nhân đậu hà lan và khoai tây cỡ vừa và một tách trà
- 1 cup bột yến mạch nấu với hành tươi và dầu mè
- 1 cup sữa nguyên kem hoặc sữa đậu nành không đường nóng với 4 bánh quy giòn hoặc 1/4 cup hạt hạnh nhân
- 1 cup sữa chua, thêm trái cây và các loại hạt lên trên
- 1 trái cây cỡ vừa với ¼ cup các loại hạt hoặc 2 muỗng xúp bơ đậu phụng hoặc hạnh nhân
- Nước sinh tố được làm với sữa đặc và quả bơ