

CẨM NANG DINH DƯỠNG

Ăn đúng • Sống khỏe • Đẹp dáng





»»»» MỤC LỤC

01

XÁC ĐỊNH BMI . BMR . TDEE CỦA BẢN THÂN. ————— 03

02

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ. ————— 05

- | | |
|--|----|
| 1. Nhóm tinh bột | 06 |
| 2. Nhóm chất đạm | 07 |
| 3. Nhóm chất béo | 08 |
| 4. Nhóm chất xơ, vitamin và khoáng chất. | 09 |
| 5. Nước | 10 |
| 6. Nhóm thực phẩm chức năng. | 11 |



03

CÁC PHƯƠNG PHÁP, CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG. ————— 13

- I. PHƯƠNG PHÁP EAT CLEAN + THÂM HỤT CALO. ————— 13
- II. PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN GIÁN ĐOẠN (INTERMITTENT FASTING). 17

04

HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN MẪU THEO TỪNG BỮA ————— 19

MEAL PLAN DÀNH CHO NỮ ————— 23

MEAL PLAN DÀNH CHO NAM ————— 26

THỰC ĐƠN MẪU DÀNH CHO NỮ ————— 29

1200 kcal ————— 29

1350 kcal ————— 37

1500 kcal ————— 45

THỰC ĐƠN MẪU DÀNH CHO NAM ————— **53**

1800 kcal ————— 53

2000 kcal ————— 61

2200 kcal ————— 69

GIÁO ÁN TẬP LUYỆN DÀNH CHO **NỮ** ————— **76**

GIÁO ÁN TẬP LUYỆN DÀNH CHO **NAM** ————— **77**



Lời nói đầu

“You are what you eat” – Bạn là những gì bạn ăn. Thật đúng như vậy, đồ ăn phản ánh rõ nhất cơ thể của bạn, muốn có cơ thể khỏe mạnh, vóc dáng cân đối thì hãy quan tâm đến những gì bạn nạp vào.

Giảm cân giảm mỡ không có nghĩa là sống trong chuỗi ngày kham khổ.

Không cần phải cắt sạch tinh bột.

Không cần chỉ ăn ức gà luộc và rau xanh vô vị.

Không cần từ chối hết các cuộc hẹn, niềm vui, những bữa cơm cùng người thân.

Chúng ta không ăn kiêng, chúng ta ăn đúng.

Chúng ta không tập để hành xác, chúng ta tập để yêu lại chính mình.

Cuốn cẩm nang dinh dưỡng này sẽ giúp các bạn trang bị kiến thức về dinh dưỡng, giúp các bạn tự tin “ăn” và “uống” trên hành trình giảm cân, giảm mỡ và giữ dáng.

(Tài liệu được biên soạn bởi huấn luyện viên Thanh Vân cùng đội ngũ tư vấn dinh dưỡng).

01



XÁC ĐỊNH BMI . BMR . TDEE CỦA BẢN THÂN.

BMI

- Chỉ số khối cơ thể (Body Mass Index), được tính dựa trên cân nặng và chiều cao. BMI thường được sử dụng để đánh giá tình trạng cân nặng của người trưởng thành, như thiếu cân, cân nặng bình thường, thừa cân hoặc béo phì.

$$\text{BMI} = \text{Cân nặng (kg)} \div (\text{Chiều cao (m)})^2$$

BMR

- Hệ số trao đổi chất cơ bản. Là mức năng lượng cần thiết giúp cơ thể duy trì sự sống và để các cơ quan như tim, phổi, hệ thần kinh, cơ bắp hoạt động bình thường.

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{Cân nặng (kg)}) + (1.8 \times \text{Chiều cao (cm)}) - (4.7 \times \text{số tuổi})$$

TDEE

- Tổng năng lượng tiêu thụ mỗi ngày. Đây là mức tổng năng lượng mà bạn sử dụng trong 24h cho tất cả các hoạt động của cơ thể (bao gồm cả tập luyện). TDEE là công cụ giúp các bạn xác định được mức calo nạp vào để giảm cân, tăng cân hay duy trì cân nặng.

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times R$$

Trong đó, R chỉ số không cố định. Nó phụ thuộc vào mức độ và tần suất vận động của mỗi người, cụ thể như sau:

- Không vận động hoặc rất ít khi vận động thì $\text{TDEE} = \text{BMR} \times 1,2$
- Vận động nhẹ, có thể là lao động hoặc luyện tập nhẹ nhàng từ 1 – 3 buổi/ tuần thì $\text{TDEE} = \text{BMR} \times (1,375)$
- Vận động ở cường độ vừa phải, lao động hoặc luyện tập với cường độ trung bình từ 4 – 5 buổi/ tuần thì $\text{TDEE} = \text{BMR} \times (1,55)$
- Vận động cường độ cao, lao động hoặc luyện tập nặng khoảng 6 – 7 ngày/ tuần thì $\text{TDEE} = \text{BMR} \times (1,725)$
- Vận động cường độ rất cao với chế độ luyện tập khắc nghiệt, rất nặng thì $\text{TDEE} = \text{BMR} \times (1,9)$

Cách đơn giản nhất, chúng ta có thể tính BMR và TDEE qua các công cụ tính toán trên google.

02



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG HỢP LÝ



Một chế độ dinh dưỡng tốt và hợp lý sẽ đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh về cả thể lực và trí lực của con người. Tuy nhiên muốn có một chế độ dinh dưỡng hợp lý, bạn cần có những hiểu biết cơ bản về nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn.

Bữa ăn hợp lý, đầy đủ chất dinh dưỡng là một bữa ăn đảm bảo:

- Đủ 4 nhóm thực phẩm: tinh bột, đạm, chất béo, chất xơ (bao gồm cả vitamins và khoáng chất).
- Đủ năng lượng: nhu cầu về năng lượng của mỗi người sẽ khác nhau tùy thuộc vào cân nặng, độ tuổi, giới tính, chuyển hóa cơ bản...
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, chúng ta nên lựa chọn các thực phẩm tươi mới, rõ nguồn gốc xuất xứ, thực phẩm được chế biến và bảo quản đúng cách.

Thói quen ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng là nền tảng vững chắc cho sức khỏe, sự phát triển của thể chất cũng như tinh thần của mỗi người. Các nhóm thực phẩm cần thiết phải có trong các bữa ăn hàng ngày:

1. NHÓM TINH BỘT

Tập trung ăn các loại tinh bột “tốt” (còn được gọi là tinh bột hấp thụ chậm), giàu chất xơ, tốt cho hệ tiêu hóa, giúp no lâu.

● Những thực phẩm điển hình:



Cơm trắng



Cơm gạo lứt



Bún tươi



Bún gạo lứt



Khoai lang



Bắp ngô



Yến mạch



Bánh phở



Mì rau củ



Nui rau củ



Sợi hủ tiếu



Đậu lăng



Đậu gà



Cơm trắng



Cơm trắng

● **Vai trò:**

- + Chiếm 60 - 65% tổng năng lượng khẩu phần hàng ngày, cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- + Thành phần cấu tạo nên các mô và tế bào.
- + Hỗ trợ cho sự phát triển của não và hệ thần kinh.
- + Điều hòa mọi hoạt động bên trong cơ thể.

2. NHÓM CHẤT ĐẠM

● **Thực phẩm điển hình:**



Cá hồi



Tôm



Trứng



Mực



Thịt gà



Thịt bò



Ốc



Cá biển



Cá nước ngọt



Thịt heo



Các loại nấm
Đạm thực vật



Đậu hũ
đạm thực vật



Thịt ếch

● **Vai trò:**

- + Cung cấp năng lượng cho các hoạt động thường ngày của cơ thể.
- + Cung cấp nguyên liệu để xây dựng tế bào, phát triển cơ bắp
- + Nguyên liệu tạo nên dịch tiêu hóa, hormone, các loại men bên trong cơ thể để điều hòa hoạt động và tạo ra kháng thể chống lại bệnh tật.
- + Vận chuyển các loại dưỡng chất.
- + Điều hòa khả năng cân bằng nước.

3. NHÓM CHẤT BÉO

Thực phẩm điển hình:



Dầu oliu



Dầu dừa



Dầu quả bơ



Dầu cá



Hạt lanh



Hạt óc chó



Hạt điều



Hạt hạnh nhân



● **Vai trò:**

Cung cấp năng lượng dạng đậm đặc nhất: 1g chất béo có thể cung cấp cho cơ thể 9Kcal năng lượng.

- + Là nguồn dự trữ năng lượng của cơ thể dưới dạng các mô mỡ.
- + Hỗ trợ hấp thu vitamin tan được trong dầu mỡ.
- + Cần cho sự phát triển hệ thần kinh và tế bào não.



4. NHÓM CHẤT XƠ, VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT

- Chất xơ: chất xơ cần thiết cho sức khỏe đường ruột và khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng. Nó có thể làm giảm năng lượng nạp vào, làm tăng cảm giác no.
- Rau củ và hoa quả: ăn đa dạng rau củ quả nhiều màu sắc, ưu tiên các loại tươi mới và hữu cơ (organic).
- Vitamins: A, D, B, C, E, K...
- Khoáng chất: Canxi, Kali, Magie, Sắt, Axit Folic...



5. NƯỚC

Mỗi ngày cơ thể mất đi khoảng 1.5 lít nước qua hệ bài tiết. Khi vận động nhiều thì cơ thể càng dễ mất nước hơn, vì vậy chúng ta nên bổ sung 2 – 2.5 lít nước mỗi ngày.

Cụ thể: 1 lít nước / 20kg trọng lượng cơ thể (Ví dụ: bạn nặng 50kg thì nên bổ sung 2.5 lít nước mỗi ngày)

Nên sử dụng:

- Nước lọc tinh khiết
- Nước detox hoa quả
- Nước rau củ ép (thiên về rau củ nhiều hơn hoa quả)
- Trà thảo mộc, trà xanh, cafe không đường không sữa đặc
- Trà kombucha



6. NHÓM THỰC PHẨM CHỨC NĂNG

Ưu tiên hàng đầu: Dầu cá Omega-3 với hàm lượng EPA và DHA cao, Vitamin tổng hợp, Vitamin D3.

- Hỗ trợ giảm stress, cải thiện giấc ngủ: Magie Glycinate, Vitamin B12,
- Melatonin
- Tăng đề kháng: Vitamin C, Kẽm, Curcumin
- Có thể sử dụng giấm táo Bragg: tốt cho hệ tiêu hóa, sức khỏe đường ruột, cải thiện đường huyết và độ nhạy insulin.





03



CÁC PHƯƠNG PHÁP, CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG.

A. PHƯƠNG PHÁP EAT CLEAN + THÂM HỤT CALO.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng và thể hình, chế độ ăn uống chiếm 70% và là một nhân tố chủ chốt mang tính quyết định khả năng thành công trong việc tăng cân, giảm cân, thay đổi vóc dáng. Nếu bạn chỉ tập mà không chú trọng vào việc ăn uống khoa học thì chắc chắn khó có thể giảm cân, thậm chí còn dễ tăng ngược lại. Trên thực tế, việc tập luyện chủ yếu đóng vai trò tăng cường, phát triển cơ bắp còn giảm mỡ lại nhờ vào sự thâm hụt calo – thứ chỉ có thể xảy ra khi chúng ta kiểm soát được chế độ ăn uống.

Ăn kiêng luôn là một vấn đề căng thẳng gây ra rất nhiều khó khăn. Vậy nên phương pháp Eat clean là phương pháp ăn sạch, ăn cân bằng. Bạn vẫn có thể ăn những món mình thích nhưng nằm trong tầm kiểm soát, hiệu quả thay đổi hình thể vẫn sẽ được duy trì.

1. Eat clean là gì?

Là hình thức ăn uống lành mạnh, sạch sẽ, sử dụng các loại thực phẩm tươi mới, đa dạng, rõ nguồn gốc xuất xứ, ít qua chế biến và không chứa chất bảo quản, không chứa các chất béo có hại cho cơ thể (chất béo chuyển hóa).

2. Kiểm soát calo.

Calo in: lượng calo nạp vào

Calo out: lượng calo tiêu thụ

- Giảm cân (thâm hụt calo): $\text{calo in} < \text{calo out}$
- Tăng cân (thặng dư calo): $\text{calo in} > \text{calo out}$
- Giữ cân (duy trì): $\text{calo in} = \text{calo out}$

3. Cách tính calo.

- Có thể sử dụng các công cụ tính toán calo như phần mềm: MyFitnessPal (tiếng anh) hoặc Tính Calo và Hỗ Trợ Eat Clean (tiếng việt).
- Tỷ lệ giữa các nhóm chất Tinh bột (carbs) – Đạm (protein) – Chất béo (fat) là 4:4:3
Đây có thể coi là tỷ lệ vàng, phổ biến nhất cho tất cả mọi người.

4. Tiêu chí “Healthy 80/20”

Cuộc sống là để hưởng thụ, không nên quá ép buộc, gò bó trong chuyện ăn uống, như vậy mới có niềm yêu thích lâu dài. Khi tâm lý không thoải mái, cho dù đồ ăn có tốt đến mấy thì cơ thể cũng không hấp thụ trọn vẹn được. Do đó chúng ta nên áp dụng khoảng 80% là ăn sạch ăn healthy, 20% là “xả” – thưởng cho bản thân những món yêu thích.

5. Cách chế biến đồ ăn eat clean.

- Ăn sống: Việc không qua chế biến sẽ tận dụng được 100% giá trị dinh dưỡng trong đồ ăn, ví dụ như ăn hoa quả, salad trực tiếp.
- Ăn đồ hấp: Hạn chế được lượng chất béo trong đồ ăn đối với những món chế biến từ động vật như thịt cá, hải sản... Với những món rau củ sẽ không bị mất đi quá nhiều dinh dưỡng.
- Ăn đồ chiên xào: Hạn chế cho nhiều dầu ăn, nên sử dụng các loại dầu ăn tốt cho sức khỏe như dầu dừa, dầu oliu, dầu xìt Pam, dầu quả bơ...
- Ăn đồ nướng: Sử dụng lò nướng hoặc nồi chiên không dầu, không ăn những phần cháy đen.
- Hạn chế các loại muối, gia vị, đường trong khi chế biến. Nên sử dụng các loại gia vị healthy như: muối hồng, nước tương Kikkoman, dầu hào, đường organic, đường ăn kiêng, mật ong để tạo vị ngọt thay vì dùng đường trắng...

6. Thời điểm các bữa ăn.

- Đối với mục tiêu giảm cân giảm mỡ, sau khi đã lên 1 meal plan và ăn đủ calo theo meal plan đó thì thời gian ăn lúc mấy giờ không còn quan trọng nữa. Kể cả bạn ăn lúc 10h đêm, nếu lượng calo vẫn trong mức cho phép thì bạn cũng không thể béo lên được.
- Hãy chia nhỏ các bữa ăn trong ngày, đủ lượng protein trong mỗi bữa để giúp kiểm soát cảm giác đói và thèm ăn.
- Nếu bạn ăn một bữa ít calo, hãy chọn thực phẩm chủ yếu là protein.
- Giữ cho lịch ăn của bạn đều nhau từng ngày, từng tuần. Như vậy đường ruột và não của bạn sẽ theo một mô hình dự đoán và không gây ra cảm giác đói vào những thời điểm không phù hợp.

7. Phương pháp kiểm soát cơn đói khi diet.

Cần phân biệt được cơn đói vật lý (là cơn đói đòi hỏi cơ thể cần phải ăn khi đến bữa) và cơn đói tâm lý (là cơn đói khi chúng ta cảm thấy phải ăn dựa trên cảm xúc và tâm trạng như khi buồn chán, căng thẳng).

Chiến lược quản lý cơn đói:

- Ưu tiên ăn nhiều protein và phân bố protein đều trong ngày.
- Không nhịn ăn, không ăn quá no vào một bữa, chia đều 3-5 bữa/ngày.
- Ăn chất xơ. Chất xơ làm chậm việc tiêu hóa trong dạ dày, giúp bạn no lâu hơn.
- Nạp các loại thực phẩm có chỉ số no cao: khoai lang, yến mạch, táo, thịt bò, trứng...
- Nhai kĩ thức ăn (thường cần 10 lần nhai trở lên).
- Quản lý giấc ngủ và căng thẳng, 2 yếu tố này sẽ dẫn đến việc thèm ăn và đặc biệt là đồ ăn có nhiều đường, nhiều calo.
- Sử dụng bát đĩa và thìa nhỏ, điều đó khiến đồ ăn trong bát của bạn lớn hơn, để đánh lừa bản thân rằng bạn đã ăn một bữa lớn.
- Thay đổi môi trường thực phẩm xung quanh, đảm bảo nhà và nơi làm việc không có đồ ăn vặt, lúc thèm ăn sẽ không có gì để ăn cả.

Đừng để cơn đói giả khiến bạn béo



B. PHƯƠNG PHÁP NHỊN ĂN GIÁN ĐOẠN (INTERMITTENT FASTING).

1. Phương pháp nhịn ăn gián đoạn (INTERMITTENT FASTING - IF) là gì?

- Là một chế độ ăn uống mà trong đó bạn chỉ được ăn uống bình thường vào một khoảng thời gian nhất định trong ngày hoặc trong tuần, và toàn bộ thời gian còn lại phải nhịn hoàn toàn. Đây được hiểu là một thời gian biểu ăn uống, giúp tăng cường trao đổi chất, đốt cháy chất béo để hỗ trợ giảm cân, cải thiện sức khỏe tim mạch, tăng cường khả năng chống oxy hóa và có lợi cho sức khỏe não bộ.
- IF chỉ là công cụ, cách thức, việc giảm cân giảm mỡ vẫn phải đảm bảo việc “thâm hụt calo”. Nên thực chất đây vẫn là phương pháp Eat clean + Thâm hụt calo như đã nêu ở trên nhưng tăng độ khó, đòi hỏi phải tuân thủ tuyệt đối, đối tượng phù hợp nhất là chị em văn phòng.

2. Kế hoạch cụ thể

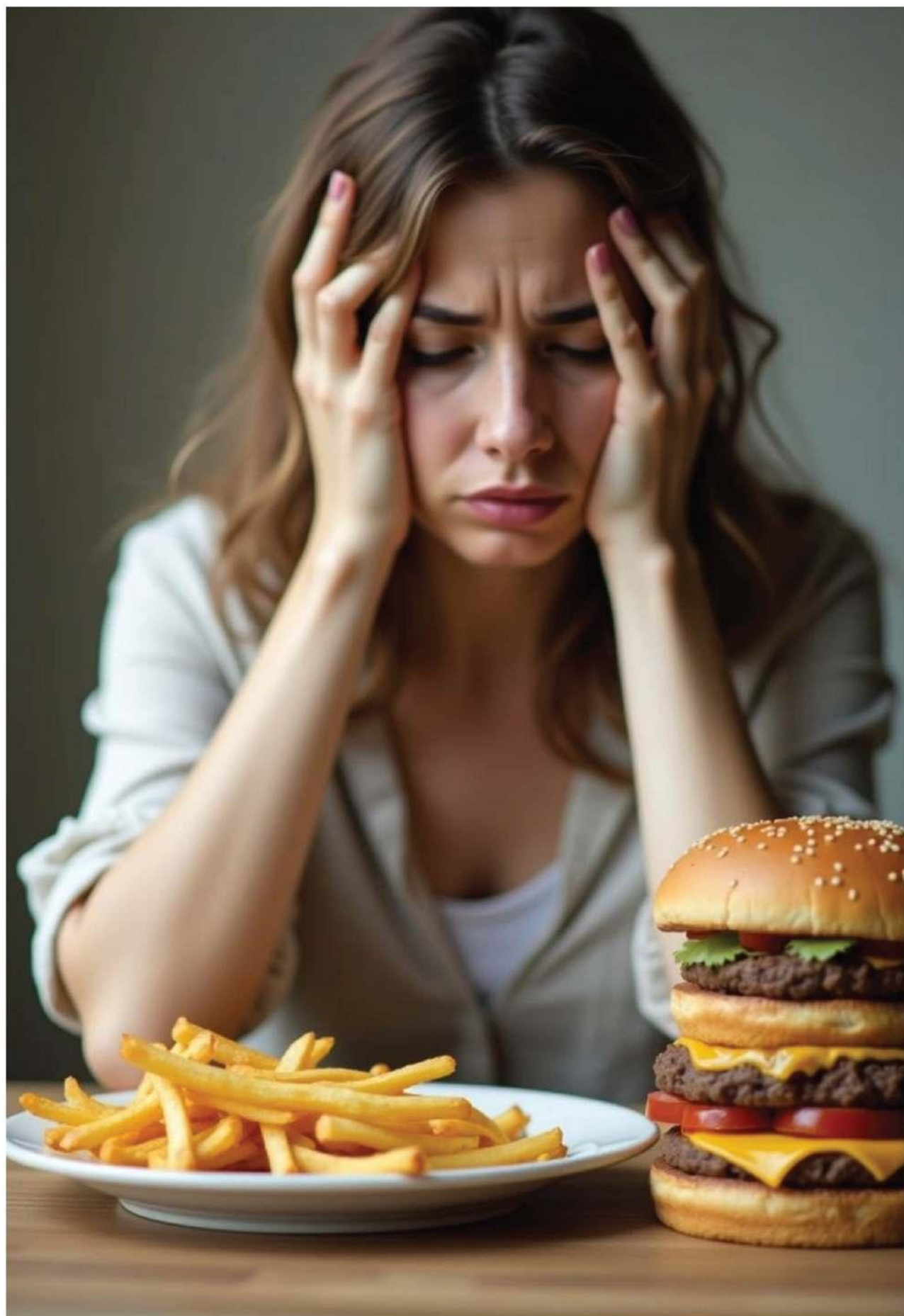
Lịch nhịn ăn xoay quanh khung giờ chính là 16:8 (nhịn 16 tiếng, ăn 8 tiếng) và đẩy cao hơn là 18:6 hoặc 20:4 cho ngày xả.

Thứ tự ăn trong bữa:

- 250ml nước trước mỗi bữa ăn 20 phút
- Ăn hết, hoặc rau xanh trước
- Sau đó đến đạm và tinh bột
- Ăn chậm, nhai kỹ
- Dừng lại ở mức vừa đủ no

Lịch ăn cụ thể:

- Từ thứ 2 đến thứ 6 : khung giờ 16:8
- Thứ 7 hoặc chủ nhật (một ngày cheat) : khung 18:6
- Sau ngày cheat quay về khung 16:8 (lượng calo nạp vào < 1300calo)



04



HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN MẪU THEO TỪNG BỮA

1. BỮA ĐẦU TIÊN 12:00

TINH BỘT (chọn một trong những loại sau):



CƠM TRẮNG

90 - 100g
(Thành phẩm)



CƠM LỬT

90 - 100g
(Thành phẩm)



KHOAI LANG

90 - 100g
(Thành phẩm)



BÚN

90 - 100g
(Thành phẩm)



MIẾN

90 - 100g
(Thành phẩm)



PHỞ

90 - 100g
(Thành phẩm)



BÁNH MÌ ĐEN

1 lát



**BÁNH MÌ
NGUYÊN CẢM**

90 - 100g
(Thành phẩm)



MÌ NUA(KONJAK)

Ăn theo nhu cầu
(Vì mì này calo gần như bằng 0)



YẾN MẠCH

25 g

CHẤT XƠ

- Ưu tiên các loại rau có lá màu xanh đậm luộc hoặc hấp mỗi bữa tối thiểu **200gr thành phẩm**



ĐẠM

- **ĐẠM THỰC VẬT:** (Chọn 1 trong những loại sau trong một bữa, nếu chọn 2 thì giảm lượng)



NẤM CÁC LOẠI

Tối đa 1 bát cơm



ĐẬU PHỤ

1 bìa



CÁC LOẠI ĐẬU KHÔ NẤU CHÍN

(đậu gà, đậu lăng, đậu trắng, đậu đỏ...)
80gr



TEMPEH, NATTO

45gr

- **ĐẠM ĐỘNG VẬT:** (Tính theo trọng lượng **SỐNG**, bỏ da, bỏ xương, chọn 1 trong những loại sau, nếu chọn 2 thì giảm lượng)



THỊT ĐỎ

(Heo, bò, cừu, cá hồi, cá ngừ...)
120g



THỊT TRẮNG

(Gà, cá sông, cá biển...)
180g



THỦY HẢI SẢN

200g



TRỨNG

(Không quá 10 quả/ tuần)

2. BỮA PHỤ: giờ giấc linh hoạt trong khung ăn

(chọn 1 trong các loại sau, nếu chọn 2 thì giảm lượng)



TRÁI CÂY

150gr - 200gr

Không ăn (mít, xoài, sầu riêng, na, chuối)



BÁNH ĂN LIỀN HEALTHY

(Bánh cookies, bánh biscotti, thanh gạo lứt rang biến...)



CÁC LOẠI SỮA

(Sữa chua, sữa tươi, sữa hạt không đường)



PHÔ MAI

1 viên



CÁC LOẠI HẠT

10-12 hạt (không quá 3 lần/ tuần)



THẠCH ĐEN

150gr



TÀO PHỞ, SỮA ĐẬU KHÔNG ĐƯỜNG



NƯỚC DỪA TƯƠI

1 quả



CAFE SỮA TƯƠI

Không đường/ đường ăn kiêng

3. BỮA TỐI: kết thúc trước 20:00

Thực đơn giống với bữa đầu tiên

Bữa tối sẽ giảm bớt thành phần:

Từ

90 - 100g
(Thành phẩm)

Giảm

80 - 100g
(Thành phẩm)

4. NGÀY CHEAT (khung 18:6 hoặc 20:4)

Trước khi vào mỗi bữa chính, thứ tự ăn như sau:

- Uống 250ml nước
- Ăn 1 trong những thứ sau đây: 1 quả trứng/ 100gr quả bơ/ 30gr phomai
- Nghỉ 10 phút
- Sau đó ăn tùy thích nhưng không ăn no căng rốn

Không ăn nhiều hơn 2 món đồ nhiều đường cho một ngày cheat.

5. LƯU Ý CHUNG

1. Tuân thủ KHÔNG nạp calo trong khung nhịn (nếu có chỉ uống nước lọc, cafe loãng, trà loãng KHÔNG ĐƯỜNG).
2. Ăn chậm, nhai kỹ, cảm nhận về đồ ăn.
3. Lựa chọn thức ăn phong phú, tránh ăn một món gây nhàm chán.
4. Uống thêm omega-3, multi vitamin, các loại thực phẩm chức năng khác trong khung giờ ăn.
5. Chỉ sử dụng 5ml dầu olive cho mỗi lần chế biến thức ăn, tăng cường sử dụng nồi chiên không dầu.
6. Nếu ăn salad phải lưu ý đến lượng sốt (đọc nhãn khi sử dụng)
7. Nếu thèm ăn vặt hãy ngậm vài viên đá.

MEAL PLAN DÀNH CHO NỮ

MỨC 1 - 1200 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nữ có mức vận động thấp, muốn giảm mỡ nhẹ nhàng

TỔNG CALO
1200
KCAL/NGÀY

MACRO

120G
CARBS

90G
PROTEIN

40G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.3 - 3 lít/ngày (trong đó có 1.4 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: 50g
Rau: 150g
Đạm: 20g
Chất béo: 5g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: 70g
Rau: 150g
Đạm: 30g
Chất béo: 10g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: 50g
Rau: 150g
Đạm: 25g
Chất béo: 10g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: 20g
Rau: 0g
Đạm: 15g
Chất béo: 5g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: 20g
Rau: 0g
Đạm: 5g
Chất béo: 5g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: 0g
Rau: 0g
Đạm: 10g
Chất béo: 5g

MEAL PLAN DÀNH CHO NỮ

MỨC 2 - 1350 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nữ vận động trung bình, duy trì vóc dáng, giảm mỡ

TỔNG CALO
1350
KCAL/NGÀY

135G
CARBS

MACRO
101G
PROTEIN

45G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.3 - 3 lít/ngày (trong đó có 1.4 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: 60g
Rau: 170g
Đạm: 25g
Chất béo: 10g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: 80g
Rau: 170g
Đạm: 35g
Chất béo: 15g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: 60g
Rau: 170g
Đạm: 35g
Chất béo: 10g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: 20g
Rau: 0g
Đạm: 15g
Chất béo: 5g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: 25g
Rau: 0g
Đạm: 20g
Chất béo: 10g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: 30g
Rau: 0g
Đạm: 10g
Chất béo: 5g

MEAL PLAN DÀNH CHO NỮ

MỨC 3 - 1500 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nữ vận động nhiều, tập luyện thường xuyên

TỔNG CALO
1500
KCAL/NGÀY

150G
CARBS

MACRO
113G
PROTEIN

50G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.3 - 3 lít/ngày (trong đó có 1.4 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: 60g
Rau: 190g
Đạm: 30g
Chất béo: 10g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: 90g
Rau: 190g
Đạm: 40g
Chất béo: 15g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: 60g
Rau: 190g
Đạm: 35g
Chất béo: 15g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: 30g
Rau: 0g
Đạm: 20g
Chất béo: 10g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: 30g
Rau: 0g
Đạm: 20g
Chất béo: 10g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: 20g
Rau: 0g
Đạm: 10g
Chất béo: 5g

MEAL PLAN DÀNH CHO NAM

MỨC 1 - 1800 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nam có mức vận động thấp, muốn giảm mỡ nhẹ nhàng

TỔNG CALO
1800
KCAL/NGÀY

176G
CARBS

MACRO
150G
PROTEIN

55G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.5 - 3 lít/ngày (trong đó có 1.5 - 2 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: ~40 - 50g
Rau: ~30 - 40g
Đạm: ~50 - 70g
Chất béo: ~10 - 15g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: ~60 - 70g
Rau: ~40 - 50g
Đạm: ~100 - 120g
Chất béo: ~10 - 15g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: ~50 - 70g
Rau: ~40 - 50g
Đạm: ~100 - 120g
Chất béo: ~10 - 15g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: ~20 - 30g
Rau: ~15 - 20g
Đạm: ~50 - 70g
Chất béo: ~5 - 10g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: ~20 - 30g
Rau: ~20 - 25g
Đạm: ~0 - 50g
Chất béo: ~5 - 10g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: ~15 - 25g
Rau: ~15 - 20g
Đạm: ~50 - 70g
Chất béo: ~5 - 10g

MEAL PLAN DÀNH CHO NAM

MỨC 2 - 2000 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nam vận động trung bình, duy trì vóc dáng, giảm mỡ

TỔNG CALO
2000
KCAL/NGÀY

205G
CARBS

MACRO
160G
PROTEIN

60G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.5 - 3.5 lít/ngày (trong đó có 1.5 - 2 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: 80g
Rau: 200g
Đạm: 40g
Chất béo: 5- 10g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: 90g
Rau: 200g
Đạm: 45g
Chất béo: 10 - 15g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: 80g
Rau: 200g
Đạm: 45g
Chất béo: 10 - 15g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: 20 - 35g
Đạm: 20g
Chất béo: 5 - 10g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: 25 - 35g
Đạm: 25g
Chất béo: 5 - 10g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: 20 - 30g
Đạm: 20g
Chất béo: 5 - 10g

MEAL PLAN DÀNH CHO NAM

MỨC 3 - 2200 KCAL/NGÀY

Phù hợp: Nam vận động trung bình, duy trì vóc dáng, giảm mỡ

TỔNG CALO
2200
KCAL/NGÀY

234G
CARBS

MACRO
170G
PROTEIN

65G
FAT

Tổng chất lỏng: 2.5 - 3.5 lít/ngày (trong đó có 1.5 - 2 lít nước lọc)

Sáng

6H - 8H



Tinh bột: 90g
Rau: 200g
Đạm: 45g
Chất béo: 10 - 15g

Trưa

11H - 13H



Tinh bột: 100g
Rau: 200g
Đạm: 50g
Chất béo: 10 - 15g

Tối

17H - 19H



Tinh bột: 90g
Rau: 200g
Đạm: 50g
Chất béo: 10 - 15g

Phụ sáng

9H - 10H



Tinh bột: 30 - 40g
Đạm: 20 - 25g
Chất béo: 5 - 10g

Phụ trưa

14H - 15H



Tinh bột: 30 - 40g
Đạm: 25g
Chất béo: 5 - 10g

Phụ tối

20H - 21H



Tinh bột: 25 - 35g
Đạm: 20g
Chất béo: 5 - 10g



THỰC ĐƠN MẪU DÀNH CHO NỮ



MENU
1200 kcal

Sáng



Cháo yến mạch trứng
+ chuối

	Yến mạch khô	40g
	Trứng gà	55g
	Chuối	80g

305
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
14.6	45.1	8.2

Trưa



Cơm gạo lứt
+ ức gà áp chảo sốt tiêu đen
+ bông cải xào tỏi

	Cơm gạo lứt chín	100g
	Ức gà chín	95g
	Bông cải xanh	115g
	Dầu ăn	5g

363
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
35.4	33.2	9.9

Tối



Cá hồi áp chảo chanh
+ khoai lang nướng
+ măng tây

	Cá hồi chín	60g
	Khoai lang chín	105g
	Măng tây	110g
	Dầu ăn	3g

267
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
17.7	26	10.5

Phụ sáng



Táo + Hạnh nhân

	Táo	145g
	Hạnh nhân	10g

133
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
2.6	22.2	5.3

Phụ chiều



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	80g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	70g

100
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
7.8	14.5	1.8

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	165g
--	--------------------------	------

54
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
5	1.6	2.8



Sáng



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + việt quất + chia



Yến mạch khô 35g



Sữa chua Hy Lạp không đường 130g



Việt quất 70g



Hạt chia 5g

295
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
20.1	40.5	6.8



Trưa



Cơm trắng + cá basa sốt gừng + rau muống xào tỏi



Cơm trắng chín 115g



Cá basa chín 110g



Rau muống 125g



Dầu ăn 5g

356
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
30.6	36.3	10.5



Tối



Ức gà sốt cà chua + bí đỏ hấp + cải bó xôi



Ức gà chín 95g



Cà chua 90g



Bí đỏ 130g



Cải bó xôi 110g



Dầu ăn 4g

267
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
34.8	15.9	8.2



Phụ sáng



Cam + Trứng luộc



Cam 140g



Trứng gà 40g

123
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
6.3	16.8	3.9



Phụ chiều



Chuối + Óc chó



Chuối 70g



Óc chó 5g

95
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
1.5	16.6	3.5



Phụ tối



Sữa tươi không đường



Sữa tươi không đường 120g

55
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
3.8	5.8	1.8

Sáng



**Yến mạch chuối
+ bơ đậu phộng + sữa đậu nành**

	Yến mạch khô	40g
	Chuối	65g
	Bơ đậu phộng	10g
	Sữa đậu nành không đường	145g

320	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	14.3	44.8	10.4

Trưa



**Cơm trắng
+ cá thu áp chảo + canh bí đỏ**

	Cơm trắng chín	105g
	Cá thu chín	70g
	Bí đỏ	135g
	Cải thìa	90g
	Dầu ăn	4g

362	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	22.3	40.4	13

Tối



**Đậu phụ sốt cà chua
+ bò áp chảo + rau củ hấp**

	Đậu phụ	80g
	Bò nạc chín	55g
	Cà chua	80g
	Rau củ hỗn hợp	120g
	Dầu ăn	3g

269	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	23.8	14.2	13.4

Phụ sáng



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	100g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	80g

119	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	9	17.8	2.1

Phụ chiều



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp

	Dâu tây	110g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	90g

101	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	9.7	12	2.1

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp

	Sữa chua Hy Lạp không đường	75g
--	-----------------------------	-----

55	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	7.4	2.9	1.5



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng bác + nấm xào**



Bánh mì
nguyên cám 55g



Trứng gà 90g



Nấm 90g



Dầu ăn 3g

**311
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
21.3	26.1	14.1



Trưa



**Cơm gạo lứt
+ bò xào nấm + cải ngọt**



Cơm gạo lứt chín 95g



Bò nạc chín 75g



Nấm 100g



Cải ngọt 100g



Dầu ăn 5g

**368
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
26.7	31.6	14.7



Tối



**Cá hồi áp chảo sốt tiêu
+ bí đỏ + măng tây**



Cá hồi chín 70g



Bí đỏ 195g



Măng tây 150g



Dầu ăn 5g

**260
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
20.7	18.5	12.7



Phụ sáng



Chuối + Óc chó



Chuối 80g



Óc chó 5g

**104
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
1.6	18.9	3.5



Phụ chiều



Lê + Hạnh nhân



Lê 115g



Hạnh nhân 5g

**94
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
1.5	18.6	2.6



Phụ tối



Sữa đậu nành + chia



Sữa chua đậu nành
không đường 130g



Hạt chia 5g

**67
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
4.7	3.4	3.7

Sáng



**Bánh mì nguyên cám +
trứng ốp la + bơ + cà chua**

	Bánh mì nguyên cám	45g
	Trứng gà	85g
	Bơ	20g
	Cà chua	85g
	Dầu ăn	2g

298
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
17.7	24.1	15.1

Trưa



**Miến dong + ức gà
+ nấm + rau cải xào**

	Miến dong chín	140g
	Ức gà chín	90g
	Nấm	75g
	Cải bó xôi	75g
	Dầu ăn	5g

362
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
32.7	38.1	8.9

Tối



**Thăn heo áp chảo sốt nấm
+ khoai tây + salad**

	Thăn heo chín	80g
	Nấm	80g
	Khoai tây chín	100g
	Xà lách	65g
	Cà chua	55g
	Dầu ăn	3g

265
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
26.6	26.8	6.4

Phụ sáng



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp

	Dâu tây	135g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	105g

120
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
11.3	14.5	2.5

Phụ chiều



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp

	Việt quất	70g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	85g

102
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
8.9	13.5	1.9

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	165g
--	--------------------------	------

54
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
5	1.6	2.8



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ ức gà xé + dưa leo**



Bánh mì
nguyên cám

70g



Ức

70g



Dưa leo

115g

**306
kcal**

P (g)
31.6

C (g)
32.8

F (g)
5.6



Trưa



**Cơm trắng
+ thịt heo sốt cà chua
+ cải thìa luộc**



Cơm trắng chín

130g



Thịt heo chín

105g



Cà chua

105g



Cải thìa

155g



Dầu ăn

5g

**365
kcal**

P (g)
30.8

C (g)
39.2

F (g)
9.1



Tối



**Tôm rim tỏi
+ khoai lang + cải thìa hấp**



Tôm chín

135g



Bí đỏ

135g



Măng tây

160g



Dầu ăn

4g

**270
kcal**

P (g)
31.9

C (g)
27

F (g)
4.8



Phụ sáng



Lê + Hạnh nhân



Lê

150g



Hạnh nhân

10g

**106
kcal**

P (g)
1.6

C (g)
21.6

F (g)
2.6



Phụ chiều



Táo + Hạnh nhân



Táo

135g



Hạnh nhân

5g

**91
kcal**

P (g)
1.4

C (g)
17.6

F (g)
2.7



Phụ tối



Sữa tươi không đường



Sữa tươi
không đường

120g

**55
kcal**

P (g)
3.8

C (g)
5.8

F (g)
1.8

1200 kcal

CHỦ NHẬT



Sáng



Khoai lang
+ trứng luộc + sữa chua



Khoai lang chín 130g



Trứng gà 85g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 85g

301
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
21.7	30.8	10



Trưa



Cơm gạo lứt
+ Tôm xào bông cải cà rốt



Cơm gạo lứt chín 110g



Tôm chín 120g



Bông cải xanh 95g



Cà rốt 65g



Dầu ăn 6g

366
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
35	40.9	8



Tối



Cá basa sốt cà chua
+ khoai tây + bông cải hấp



Cá basa chín 85g



Cà chua 75g



Khoai tây chín 95g



Bông cải xanh 95g



Dầu ăn 3g

262
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
23.8	28.3	7.5



Phụ sáng



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp



Việt quất 85g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 100g

121
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
10.5	16.2	2.3



Phụ chiều



Cam + Trứng luộc



Cam 115g



Trứng gà 30g

97
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
4.8	13.8	3



Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp



Sữa chua Hy Lạp
không đường 75g

55
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
7.4	2.9	1.5



 **MENU**
1350 kcal

Sáng



Cháo yến mạch trứng
+ chuối

	Yến mạch khô	45g
	Trứng gà	65g
	Chuối	90g

348	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	16.8	50.8	9.5

Trưa



Cơm gạo lứt
+ ức gà áp chảo sốt tiêu đen
+ bông cải xào tỏi

	Cơm gạo lứt chín	110g
	Ức gà chín	105g
	Bông cải xanh	125g
	Dầu ăn	6g

404	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	39	36.4	11.4

Tối



Cá hồi áp chảo chanh
+ khoai lang nướng
+ măng tây

	Cá hồi chín	75g
	Khoai lang chín	120g
	Măng tây	130g
	Dầu ăn	3g

315	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	21.8	29.9	12.4

Phụ sáng



Táo + Hạnh nhân

	Táo	155g
	Hạnh nhân	10g

138	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	2.6	23.6	5.3

Phụ chiều



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	90g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	75g

110	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	8.4	16.2	1.9

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	165g
--	--------------------------	------

54	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	5	1.6	2.8

Sáng



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + việt quất + chia

	Yến mạch khô	40g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	150g
	Việt quất	80g
	Hạt chia	5g

335	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	23	46.1	7.5

Trưa



Cơm trắng + cá basa sốt gừng + rau muống xào tỏi

	Cơm trắng chín	130g
	Cá basa chín	120g
	Rau muống	140g
	Dầu ăn	6g

400	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	33.5	41	12.1

Tối



Ức gà sốt cà chua + bí đỏ hấp + cải bó xôi

	Ức gà chín	115g
	Cà chua	105g
	Bí đỏ	155g
	Cải bó xôi	130g
	Dầu ăn	4g

314	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	41.9	18.8	9

Phụ sáng



Cam + Trứng luộc

	Cam	150g
	Trứng gà	40g

128	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	6.4	18	3.9

Phụ chiều



Chuối + Óc chó

	Chuối	75g
	Óc chó	5g

99	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	1.6	17.8	3.5

Phụ tối



Sữa tươi không đường

	Sữa tươi không đường	120g
--	----------------------	------

55	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	3.8	5.8	1.8

Sáng



**Yến mạch chuối
+ bơ đậu phộng + sữa đậu nành**

	Yến mạch khô	45g
	Chuối	75g
	Bơ đậu phộng	10g
	Sữa đậu nành không đường	160g

353	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	15.7	50.5	11.1

Trưa



**Cơm trắng
+ cá thu áp chảo + canh bí đỏ**

	Cơm trắng chín	120g
	Cá thu chín	75g
	Bí đỏ	150g
	Cải thìa	100g
	Dầu ăn	4g

397	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	24.2	45.8	13.7

Tối



**Đậu phụ sốt cà chua
+ bò áp chảo + rau củ hấp**

	Đậu phụ	95g
	Bò nạc chín	65g
	Cà chua	95g
	Rau củ hỗn hợp	140g
	Dầu ăn	4g

322	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	28.2	16.7	16.3

Phụ sáng



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	105g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	90g

130	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	10.1	18.9	2.3

Phụ chiều



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp

	Dâu tây	120g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	95g

108	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	10.2	12.9	2.3

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp

	Sữa chua Hy Lạp không đường	75g
--	-----------------------------	-----

55	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	7.4	2.9	1.5



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng bác + nấm xào**



Bánh mì
nguyên cám

60g



Trứng gà

100g



Nấm

100g



Dầu ăn

3g

340
kcal

P (g)
23.5

C (g)
28.6

F (g)
15.3



Trưa



**Cơm gạo lứt
+ bò xào nấm + cải ngọt**



Cơm gạo lứt chín

105g



Bò nạc chín

80g



Nấm

110g



Cải ngọt

110g



Dầu ăn

5g

395
kcal

P (g)
28.7

C (g)
34.9

F (g)
15.4



Tối



**Cá hồi áp chảo sốt tiêu
+ bí đỏ + măng tây**



Cá hồi chín

85g



Bí đỏ

230g



Măng tây

180g



Dầu ăn

5g

315
kcal

P (g)
25

C (g)
22

F (g)
15.6



Phụ sáng



Chuối + Óc chó



Chuối

90g



Óc chó

10g

146
kcal

P (g)
2.5

C (g)
21.9

F (g)
6.8



Phụ chiều



Lê + Hạnh nhân



Lê

125g



Hạnh nhân

5g

100
kcal

P (g)
1.6

C (g)
20.1

F (g)
2.6



Phụ tối



Sữa đậu nành + chia



Sữa chua đậu nành
không đường

130g



Hạt chia

5g

67
kcal

P (g)
4.7

C (g)
3.4

F (g)
3.7

Sáng



**Bánh mì nguyên cám +
trứng ốp la + bơ + cà chua**

	Bánh mì nguyên cám	50g
	Trứng gà	95g
	Bơ	25g
	Cà chua	95g
	Dầu ăn	3g

343
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
19.8	27	18

Trưa



**Miến dong + ức gà
+ nấm + rau cải xào**

	Miến dong chín	155g
	Ức gà chín	100g
	Nấm	85g
	Cải bó xôi	85g
	Dầu ăn	5g

398
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
36.4	42.3	9.3

Tối



**Thăn heo áp chảo sốt nấm
+ khoai tây + salad**

	Thăn heo chín	95g
	Nấm	95g
	Khoai tây chín	120g
	Xà lách	80g
	Cà chua	65g
	Dầu ăn	4g

320
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
31.6	32.1	8

Phụ sáng



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp

	Dâu tây	145g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	115g

130
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
12.4	15.6	2.7

Phụ chiều



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp

	Việt quất	75g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	90g

108
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
9.4	14.4	2

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	165g
--	--------------------------	------

54
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
5	1.6	2.8



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ ức gà xé + dưa leo**



Bánh mì
nguyên cám

80g



Ức

80g



Dưa leo

130g

349
kcal

P (g)
36.1

C (g)
37.5

F (g)
6.4



Trưa



**Cơm trắng
+ thịt heo sốt cà chua
+ cải thìa luộc**



Cơm trắng chín

130g



Thịt heo chín

105g



Cà chua

105g



Cải thìa

155g



Dầu ăn

5g

402
kcal

P (g)
34.1

C (g)
44.2

F (g)
9.6



Tối



**Tôm rim tỏi
+ khoai lang + cải thìa hấp**



Tôm chín

135g



Bí đỏ

135g



Măng tây

160g



Dầu ăn

4g

311
kcal

P (g)
37.5

C (g)
31.7

F (g)
5



Phụ sáng



Lê + Hạnh nhân



Lê

150g



Hạnh nhân

10g

143
kcal

P (g)
2.7

C (g)
25

F (g)
5.1



Phụ chiều



Táo + Hạnh nhân



Táo

135g



Hạnh nhân

5g

99
kcal

P (g)
1.5

C (g)
19.7

F (g)
2.8



Phụ tối



Sữa tươi không đường



Sữa tươi
không đường

120g

55
kcal

P (g)
3.8

C (g)
5.8

F (g)
1.8

1350 kcal

CHỦ NHẬT



Sáng



Khoai lang
+ trứng luộc + sữa chua



Khoai lang chín 145g



Trứng gà 95g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 95g

336
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
24.3	34.4	11.2



Trưa



Cơm gạo lứt
+ Tôm xào bông cải cà rốt



Cơm gạo lứt chín 125g



Tôm chín 130g



Bông cải xanh 105g



Cà rốt 70g



Dầu ăn 6g

400
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
38.1	45.9	8.2



Tối



Cá basa sốt cà chua
+ khoai tây + bông cải hấp



Cá basa chín 100g



Cà chua 85g



Khoai tây chín 115g



Bông cải xanh 115g



Dầu ăn 4g

316
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
28.2	34	9.2



Phụ sáng



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp



Việt quất 90g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 110g

132
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
11.5	17.2	2.5



Phụ chiều



Cam + Trứng luộc



Cam 125g



Trứng gà 35g

109
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
5.5	15	3.5



Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp



Sữa chua Hy Lạp
không đường 75g

55
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
7.4	2.9	1.5



MENU

1500 kcal

Sáng



Cháo yến mạch trứng
+ chuối

	Yến mạch khô	50g
	Trứng gà	70g
	Chuối	100g

384
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
18.4	56.4	10.4

Trưa



Cơm gạo lứt
+ ức gà áp chảo sốt tiêu đen
+ bông cải xào tỏi

	Cơm gạo lứt chín	125g
	Ức gà chín	115g
	Bông cải xanh	145g
	Dầu ăn	6g

446
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
43.1	41.6	12

Tối



Cá hồi áp chảo chanh
+ khoai lang nướng
+ măng tây

	Cá hồi chín	80g
	Khoai lang chín	135g
	Măng tây	140g
	Dầu ăn	4g

350
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
23.4	33.4	14

Phụ sáng



Táo + Hạnh nhân

	Táo	180g
	Hạnh nhân	10g

152
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
2.7	27	5.4

Phụ chiều



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	100g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	80g

119
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
9	17.8	2.1

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	165g
--	--------------------------	------

54
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
5	1.6	2.8



Sáng



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + việt quất + chia



Yến mạch khô 45g



Sữa chua Hy Lạp không đường 165g



Việt quất 90g



Hạt chia 5g

371
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
25.4	51.4	8.2



Trưa



Cơm trắng + cá basa sốt gừng + rau muống xào tỏi



Cơm trắng chín 145g



Cá basa chín 135g



Rau muống 155g



Dầu ăn 7g

450
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
37.6	45.7	13.8



Tối



Ức gà sốt cà chua + bí đỏ hấp + cải bó xôi



Ức gà chín 125g



Cà chua 115g



Bí đỏ 170g



Cải bó xôi 145g



Dầu ăn 5g

349
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
45.7	20.8	10.5



Phụ sáng



Cam + Trứng luộc



Cam 175g



Trứng gà 50g

154
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
7.9	21	4.9



Phụ chiều



Chuối + Óc chó



Chuối 80g



Óc chó 5g

104
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
1.6	18.9	3.5



Phụ tối



Sữa tươi không đường



Sữa tươi không đường 120g

55
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
3.8	5.8	1.8

Sáng



**Yến mạch chuối
+ bơ đậu phộng + sữa đậu nành**

	Yến mạch khô	50g
	Chuối	85g
	Bơ đậu phộng	10g
	Sữa đậu nành không đường	180g

388	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	17.3	56.3	11.8

Trưa



**Cơm trắng
+ cá thu áp chảo + canh bí đỏ**

	Cơm trắng chín	135g
	Cá thu chín	85g
	Bí đỏ	170g
	Cải thìa	115g
	Dầu ăn	5g

453	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	27.5	51.7	16

Tối



**Đậu phụ sốt cà chua
+ bò áp chảo + rau củ hấp**

	Đậu phụ	105g
	Bò nạc chín	70g
	Cà chua	105g
	Rau củ hỗn hợp	155g
	Dầu ăn	4g

348	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	30.6	18.5	17.4

Phụ sáng



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	125g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	105g

153	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	11.8	22.5	2.7

Phụ chiều



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp

	Dâu tây	135g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	105g

120	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	11.3	14.5	2.5

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp

	Sữa chua Hy Lạp không đường	75g
---	-----------------------------	-----

55	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	7.4	2.9	1.5



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng bác + nấm xào**



Bánh mì
nguyên cám **65g**



Trứng gà **110g**



Nấm **110g**



Dầu ăn **3g**

369
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
25.7	31	16.5



Trưa



**Cơm gạo lứt
+ bò xào nấm + cải ngọt**



Cơm gạo lứt chín **115g**



Bò nạc chín **90g**



Nấm **125g**



Cải ngọt **125g**



Dầu ăn **6g**

445
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
32.3	38.6	17.7



Tối



**Cá hồi áp chảo sốt tiêu
+ bí đỏ + măng tây**



Cá hồi chín **90g**



Bí đỏ **255g**



Măng tây **195g**



Dầu ăn **6g**

344
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
26.6	24.2	17.2



Phụ sáng



Chuối + Óc chó



Chuối **100g**



Óc chó **10g**

154
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
2.6	24.2	6.8



Phụ chiều



Lê + Hạnh nhân



Lê **135g**



Hạnh nhân **5g**

106
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
1.6	21.6	2.6



Phụ tối



Sữa đậu nành + chia



Sữa chua đậu nành
không đường **130g**



Hạt chia **5g**

67
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
4.7	3.4	3.7



Sáng



Bánh mì nguyên cám +
trứng ốp la + bơ + cà chua



Bánh mì nguyên cám 60g



Trứng gà 105g



Bơ 25g



Cà chua 105g



Dầu ăn 3g

384
kcal

P (g)

22.5

C (g)

31.6

F (g)

19.4



Trưa



Miến dong + ức gà
+ nấm + rau cải xào



Miến dong chín 170g



Ức gà chín 115g



Nấm 95g



Cải bó xôi 95g



Dầu ăn 6g

450
kcal

P (g)

41.7

C (g)

46.5

F (g)

11



Tối



Thăn heo áp chảo sốt nấm
+ khoai tây + salad



Thăn heo chín 105g



Nấm 105g



Khoai tây chín 130g



Xà lách 85g



Cà chua 70g



Dầu ăn 4g

347
kcal

P (g)

34.8

C (g)

34.8

F (g)

8.4



Phụ sáng



Dâu tây + Sữa chua Hy Lạp



Dâu tây 165g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 135g

151
kcal

P (g)

14.5

C (g)

18

F (g)

3.2



Phụ chiều



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp



Việt quất 85g



Sữa chua Hy Lạp
không đường 100g

121
kcal

P (g)

10.5

C (g)

16.2

F (g)

2.3



Phụ tối



Sữa đậu nành không đường



Sữa đậu nành
không đường 165g

54
kcal

P (g)

5

C (g)

1.6

F (g)

2.8



Sáng



Bánh mì nguyên cám
+ ức gà xé + dưa leo



Bánh mì
nguyên cám

85g



Ức

85g



Dưa leo

145g

372
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
38.4	40.1	6.8



Trưa



Cơm trắng
+ thăn heo sốt cà chua
+ cải thìa luộc



Cơm trắng chín

145g



Thăn heo chín

115g



Cà chua

115g



Cải thìa

175g



Dầu ăn

6g

449
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
37.5	49.2	11



Tối



Tôm rim tỏi
+ khoai lang + cải thìa hấp



Tôm chín

145g



Bí đỏ

145g



Măng tây

175g



Dầu ăn

5g

341
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
40.3	34.2	6.1



Phụ sáng



Lê + Hạnh nhân



Lê

170g



Hạnh nhân

10g

155
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
2.8	28	5.2



Phụ chiều



Táo + Hạnh nhân



Táo

145g



Hạnh nhân

10g

133
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
2.6	22.2	5.3



Phụ tối



Sữa tươi không đường



Sữa tươi
không đường

120g

55
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
3.8	5.8	1.8

>>>>> 1500 kcal

CHỦ NHẬT



Sáng



**Khoai lang
+ trứng luộc + sữa chua**



Khoai lang chín **160g**



Trứng gà **110g**



Sữa chua Hy Lạp
không đường **110g**

**382
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
27.9	38.2	13



Trưa



**Cơm gạo lứt
+ Tôm xào bông cải cà rốt**



Cơm gạo lứt chín **140g**



Tôm chín **150g**



Bông cải xanh **120g**



Cà rốt **80g**



Dầu ăn **7g**

**456
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
43.9	51.7	9.5



Tối



**Cá basa sốt cà chua
+ khoai tây + bông cải hấp**



Cá basa chín **110g**



Cà chua **95g**



Khoai tây chín **125g**



Bông cải xanh **125g**



Dầu ăn **4g**

**342
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
30.9	37.1	9.8



Phụ sáng



Việt quất + Sữa chua Hy Lạp



Việt quất **105g**



Sữa chua Hy Lạp
không đường **125g**

**151
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
13.1	20.1	2.8



Phụ chiều



Cam + Trứng luộc



Cam **140g**



Trứng gà **40g**

**123
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
6.3	16.8	3.9



Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp



Sữa chua Hy Lạp
không đường **75g**

**55
kcal**

P (g)	C (g)	F (g)
7.4	2.9	1.5

GIÁO ÁN
TẬP LUYỆN CHO NỮ
THANH VÂN



**Quét mã QR để xem
video giáo án tập luyện**





THỰC ĐƠN MẪU DÀNH CHO NAM



MENU
1800 kcal

Sáng



Khoai lang + ức gà xé + dưa leo + sữa chua Hy Lạp

	Khoai lang	180g
	Ức gà	70g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	100g
	Dưa leo	80g

360 kcal	P (g) 31	C (g) 45	F (g) 5
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Trưa



Cơm trắng + ức gà áp chảo sốt tiêu đen + bông cải hấp

	Cơm trắng	160g
	Ức gà	130g
	Bông cải xanh	150g
	Dầu ăn	5g
	Sốt tiêu đen	15g

450 kcal	P (g) 43	C (g) 48	F (g) 10
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Tối



Cơm + cá diêu hồng hấp gừng + canh rau ngót

	Cơm trắng	160g
	Cá diêu hồng	160g
	Rau ngót	150g
	Gừng	5g
	Dầu ăn	3g

450 kcal	P (g) 42	C (g) 50	F (g) 9
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Phụ sáng



Chuối + Whey protein

	Chuối	80g
	Whey protein	20g

180 kcal	P (g) 17	C (g) 22	F (g) 2
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Phụ chiều



Sữa đậu nành không đường

	Sữa đậu nành không đường	250g
	Chuối	70g

180 kcal	P (g) 9	C (g) 25	F (g) 5
--------------------	-------------------	--------------------	-------------------

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + chuối

	Sữa chua Hy Lạp	150g
	Chuối	70g

180 kcal	P (g) 14	C (g) 23	F (g) 2
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------



Sáng



Phở bò nạc

	Bánh phở chín	170g
	Thăn bò	80g
	Giá	50g
	Rau thơm	20g
	Nước dùng	250g

360
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
27	48	7



Trưa



Cơm gạo lứt + thăn heo
sốt cà chua + rau mồng luộc

	Cơm gạo lứt	160g
	Thăn heo	120g
	Rau mồng	150g
	Dầu ăn	80g
	Dầu ăn	5g

450
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
37	50	12



Tối



Cơm + ức gà nướng tỏi
+ măng tây áp chảo

	Cơm trắng	150g
	Ức gà	130g
	Măng tây	150g
	Dầu Olive	5g
	Tỏi	5g

450
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
43	45	11



Phụ sáng



Dâu tây + sữa chua Hy Lạp + óc chó

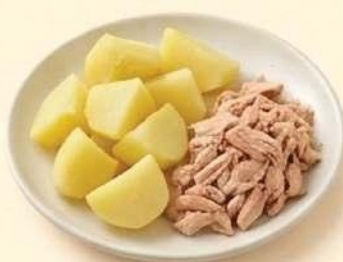
	Dâu tây	150g
	Sữa chua Hy Lạp	120g
	Ốc chó	8g

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
12	18	7



Phụ chiều



Khoai tây luộc + Cá ngừ

	Khoai tây	130g
	Cá ngừ ngâm nước	60g

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
16	27	1



Phụ tối



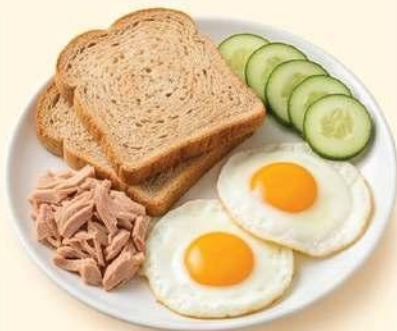
Phô mai tươi ít béo + lê

	Phô mai tươi ít béo	80g
	Lê	120g

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
10	22	4

Sáng



Trứng + bánh mì nguyên cám + cá ngừ

	Bánh mì nguyên cám	60g
	Trứng gà	1 quả
	Cá ngừ ngâm nước	70g
	Dưa leo	100g
	Dầu Olive	3g

360	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	31	32	12

Trưa



Cơm + bò xào nấm hành tây + cải thìa

	Cơm trắng	150g
	Thịt bò	120g
	Nấm	100g
	Hành tây	60g
	Dầu ăn	5g
	Cải thìa	100g

450	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	38	48	13

Tối



Cơm gạo lứt + cá thu nướng + rau củ hấp

	Cơm gạo lứt	140g
	Cá thu	120g
	Bông cải	100g
	Cà rốt	70g
	Dầu ăn	3g

450	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	34	43	17

Phụ sáng



Sữa chua Hy Lạp + chuối + hạt chia

	Sữa chua Hy Lạp	150g
	Chuối	80g
	Hạt chia	8g

180	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	12	24	5

Phụ chiều



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + dâu

	Sữa chua Hy Lạp	150g
	Dâu tây	80g
	Yến mạch	20g

180	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	15	25	3

Phụ tối



Sữa tươi không đường + Kiwi

	Sữa tươi không đường	200ml
	Kiwi	100g

180	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	8	22	5



Sáng



Cháo yến mạch ức gà + trứng luộc



Yến mạch khô 45g



Ức gà 80g



Trứng gà 1 quả



Cà rốt 50g



Hành lá 10g

360
kcal

P (g)
30

C (g)
38

F (g)
10



Trưa



Cơm + cá basa áp chảo nghệ + canh bí xanh



Cơm trắng 170g



Cá basa áp chảo 150g



Bí xanh 180g



Hành lá 10g



Dầu ăn 50g

450
kcal

P (g)
36

C (g)
53

F (g)
12



Tối



Cơm + bò áp chảo sốt nấm + salad



Cơm trắng 150g



Thăn bò 120g



Nấm 100g



Salad 100g



Dầu Olive 5g

450
kcal

P (g)
38

C (g)
47

F (g)
13



Phụ sáng



Táo + sữa tươi không đường



Táo đỏ 150g



Sữa tươi không đường 200ml

180
kcal

P (g)
8

C (g)
28

F (g)
4



Phụ chiều



Táo + phô mai tươi ít béo



Táo đỏ 130g



Phô mai tươi ít béo 5g

180
kcal

P (g)
10

C (g)
24

F (g)
5



Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + Việt quất



Sữa chua Hy Lạp 170g



Việt quất 70g

180
kcal

P (g)
16

C (g)
18

F (g)
2

Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng ốp la + bơ**



Bánh mì nguyên cám **70g**



Trứng ốp la **2 quả**



Bơ **30g**



Cà chua **3g**

360
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
20	38	15

Trưa



**Khoai tây nướng + cá hồi
áp chảo + salad rau củ**



Khoai tây nướng **220g**



Cá hồi áp chảo **120g**



Salad rau củ **80g**



Dầu ăn **5g**

450
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
31	48	17

Tối



**Miến dong + tôm
+ rau cải nấu canh**



Miến dong **180g**



Tôm **140g**



Rau cải **150g**



Nấm **3g**

450
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
40	52	7

Phụ sáng



Cam + Trứng luộc



Cam **180g**



Trứng luộc **2 quả**

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
13	18	8

Phụ chiều



Viết quất + trứng luộc + hạt điều



Cam **150g**



Trứng luộc **1 quả**



Hạt điều **7g**

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
8	19	8

Phụ tối



Whey protein + dâu



Whey protein **20g**

Dâu tây **20g**

180
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
17	13	2



Sáng



Cơm gạo lứt + cá hồi áp chảo chanh



Cơm gạo lứt 120g



Cá hồi 90g



Chanh 10g



xà lách 100g

360
kcal

P (g)
25

C (g)
36

F (g)
14



Trưa



Cơm + tôm xào bông cải cà rốt + canh cải



Cơm trắng 160g



Tôm 150g



Bông cải xanh 120g



Cải xanh 100g

450
kcal

P (g)
39

C (g)
54

F (g)
10



Tối



Cơm + thân heo áp chảo sốt chanh + đậu que xào



Cơm trắng 150g



Thân heo 130g



Đậu que 150g



chanh 10g

450
kcal

P (g)
40

C (g)
49

F (g)
11



Phụ sáng



Kiwi + Sữa chua Hy Lạp



Kiwi 150g



Sữa chua Hy Lạp 150g

180
kcal

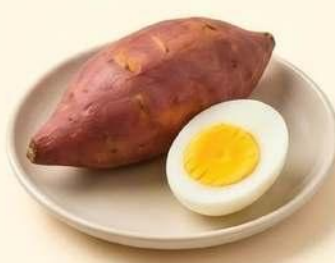
P (g)
15

C (g)
24

F (g)
2



Phụ chiều



Khoai lang + Trứng gà luộc



Khoai lang 120g



Trứng gà luộc 1 quả

180
kcal

P (g)
9

C (g)
28

F (g)
5



Phụ tối



Sữa đậu nành không đường + hạt óc chó



Sữa đậu nành không đường 250ml

Óc chó 8g

180
kcal

P (g)
10

C (g)
8

F (g)
9

1800 kcal

CHỦ NHẬT

Sáng



Bún gạo lứt thịt bò xào rau

	Cơm gạo lứt chín	150g
	Thịt bò	80g
	Cải thìa	100g
	Nấm	50g

360 kcal	P (g) 27	C (g) 42	F (g) 10
--------------------	-------------	-------------	-------------

Trưa



Bún thịt nạc nướng + rau sống

	Bún tươi	180g
	Thịt nạc heo	120g
	Xà lách	80g
	Dưa chuột	80g
	Cà rốt	5g

450 kcal	P (g) 35	C (g) 55	F (g) 11
--------------------	-------------	-------------	-------------

Tối

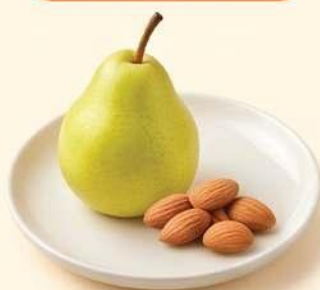


Khoai lang + cá hồi nướng + salad bơ

	Khoai lang chín	180g
	Cá hồi chín	120g
	Xà lách	100g
	Bơ	30g

450 kcal	P (g) 31	C (g) 43	F (g) 19
--------------------	-------------	-------------	-------------

Phụ sáng



Lê + hạnh nhân

	Lê	150g
	Hạnh nhân	10g

180 kcal	P (g) 4	C (g) 24	F (g) 8
--------------------	------------	-------------	------------

Phụ chiều



Bánh mì nguyên cám + ức gà xé

	Hạnh cám	45g
	Ức gà xé	45g
	Sức cho tomato	50g

180 kcal	P (g) 16	C (g) 24	F (g) 3
--------------------	-------------	-------------	------------

Phụ tối



Trứng luộc + cam

	Trứng	2 quả
	Cam	120g

180 kcal	P (g) 13	C (g) 14	F (g) 9
--------------------	-------------	-------------	------------



 MENU
2000 kcal

Sáng



Phở bò nạc

	Bánh phở chín	190g
	Thịt bò	90g
	Giá	55g
	Rau thơm	20g
	Nước dùng	280g

400 kcal	P (g) 30	C (g) 53	F (g) 8
--------------------	-------------	-------------	------------

Trưa

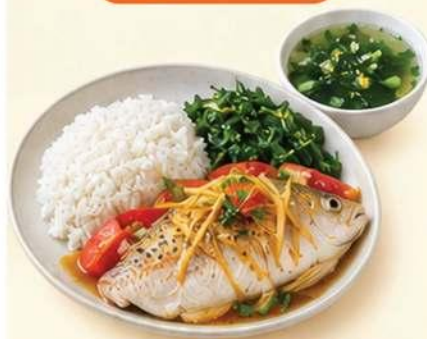


Cơm + bò xào nấm hành tây + cải thìa

	Cơm trắng chín	165g
	Thịt bò	135g
	Nấm	110g
	Hành tây	65g
	Cải thìa	110g
	Dầu ăn	5.6g

500 kcal	P (g) 42	C (g) 53	F (g) 14
--------------------	-------------	-------------	-------------

Tối



Cơm + cá diêu hồng hấp gừng + canh rau ngót

	Cơm trắng chín	180g
	Cá diêu hồng	180g
	Rau ngót	165g
	Gừng	5.6g
	Dầu ăn	3.3g

500 kcal	P (g) 47	C (g) 56	F (g) 10
--------------------	-------------	-------------	-------------

Phụ sáng



Chuối + Whey protein

	Chuối	90g
	Whey protein	20g

200 kcal	P (g) 19	C (g) 24	F (g) 2
--------------------	-------------	-------------	------------

Phụ chiều



Táo + phô mai tươi ít béo

	Táo	145g
	Phô mai tươi ít béo	65g

200 kcal	P (g) 11	C (g) 27	F (g) 6
--------------------	-------------	-------------	------------

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + việt quất

	Sữa chua Hy Lạp	150g
	Chuối	70g

200 kcal	P (g) 18	C (g) 20	F (g) 2
--------------------	-------------	-------------	------------



Sáng



Trứng + bánh mì
nguyên cám + cá ngừ



Bánh mì
nguyên cám 65g



Trứng gà 1.1 quả



Cá ngừ ngâm nước 80g



Dưa leo 110g



Dầu Olive 3.3g

400
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
34	36	13



Trưa



Cơm + cá basa áp
chảo nghệ + canh bí xanh



Cơm trắng 190g



Cá basa 165 quả



Bí xanh 200g



Hành lá 10g



Dầu ăn 5.6g

500
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
40	59	13



Tối



Cơm + ức gà nướng tỏi
+ măng tây áp chảo



Cơm trắng 165g



Ức gà 145g



Măng tây 165g



Tỏi 5.6g



Dầu Olive 5.6g

500
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
48	50	12



Phụ sáng



Dâu tây + sữa chua Hy Lạp + óc chó



Dâu tây 165g



Sữa chua Hy Lạp 135g



Óc chó 8.9g

200
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
13	20	8



Phụ chiều



Cam + trứng luộc + hạt điều



Cam 165g



Trứng gà 1.1 quả



Hạt điều 7.8g

200
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
9	21	9



Phụ tối



Whey protein + dâu



Whey protein 20g



Dâu tây 135g

200
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
19	14	2

Sáng



Cháo yến mạch ức gà + trứng luộc

	Yến mạch	50g
	Ức gà	90g
	Trứng gà	1.1 quả
	Cà rốt	55g
	Hành lá	10g

400 kcal	P (g) 33	C (g) 42	F (g) 11
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Trưa



Khoai tây nướng + cá hồi áp chảo + salad rau củ

	Khoai tây	245g
	Cá hồi	135g
	Xà lách	110g
	Cà chua bi	90g
	Dầu Olive	5.6g

500 kcal	P (g) 34	C (g) 53	F (g) 19
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Tối



Cơm gạo lứt + cá thu nướng + rau củ hấp

	Cơm gạo lứt	155g
	Cá thu	135g
	Bông cải	110g
	Cà rốt	80g
	Dầu ăn	3.3g

500 kcal	P (g) 38	C (g) 48	F (g) 19
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Phụ sáng



Sữa chua Hy Lạp + chuối + hạt chia

	Sữa chua Hy Lạp	165g
	Chuối	90g
	Hạt chia	8.9g

200 kcal	P (g) 13	C (g) 27	F (g) 6
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Phụ chiều



Khoai lang + trứng luộc

	Khoai lang	135g
	Trứng gà	1.1 quả
	Dưa leo	90g

200 kcal	P (g) 10	C (g) 31	F (g) 6
--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

Phụ tối



Sữa đậu nành không đường + hạt óc chó

	Sữa đậu nành không đường	280ml
	Óc chó	8.9g

200 kcal	P (g) 11	C (g) 99	F (g) 10
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng ốp la + bơ**



Bánh mì nguyên cám 80g



Trứng gà 2.2 quả



Bơ 35g



Cà chua 90g



Dầu Olive 3.3g

**400
kcal**

P (g)
22

C (g)
42

F (g)
17



Trưa



**Cơm + tôm xào bông
cải cà rốt + canh cải**



Cơm trắng 180g



Tôm 165g



Bông cải 135g



Cà rốt 65g



Cải xanh 110g



Dầu ăn 5.6g

**500
kcal**

P (g)
43

C (g)
60

F (g)
11



Tối



**Cơm + bò áp chảo
sốt nấm + salad**



Cơm trắng 165g



Thăn bò 135g



Nấm 110g



Xà lách 110g



Dầu Olive 5.6g

**500
kcal**

P (g)
42

C (g)
52

F (g)
14



Phụ sáng



Táo + sữa tươi không đường



Táo đỏ 165g



Sữa tươi không đường 220ml

**200
kcal**

P (g)
9

C (g)
31

F (g)
4



Phụ chiều



**Bánh mì nguyên cám
+ ức gà xé**



Bánh mì nguyên cám 50g



Ức gà 50g



Cà chua 55g

**200
kcal**

P (g)
18

C (g)
27

F (g)
3



Phụ tối



Trứng luộc + cam



Trứng gà 2.2g



Cam 135g

**200
kcal**

P (g)
14

C (g)
16

F (g)
10

Sáng



Cơm gạo lứt + cá hồi áp chảo chanh

	Cơm gạo lứt	135g
	Cá hồi	100g
	Rau xà lách	110g
	Dầu Olive	3.3g
	Chanh	10g

400 kcal P (g) **28** C (g) **40** F (g) **16**

Trưa



Bún thịt nạc nướng + rau sống

	Bún tươi	200g
	Thịt nạc heo	135g
	Rau xà lách	90g
	Dưa leo	90g
	Cà chua	55g
	Dầu ăn	5.6g

500 kcal P (g) **39** C (g) **61** F (g) **12**

Tối



Miến dong + tôm + rau cải nấu canh

	Miến dong	200g
	Tôm	155g
	Cải xanh	165g
	Nấm	90g
	Dầu ăn	3.3g

500 kcal P (g) **44** C (g) **58** F (g) **8**

Phụ sáng



Sữa đậu nành không đường + chuối

	Sữa đậu nành không đường	280ml
	Chuối	80g

180 kcal P (g) **13** C (g) **18** F (g) **8**

Phụ chiều



Cam + trứng luộc

	Cam	200g
	Trứng gà	2.2 quả

180 kcal P (g) **8** C (g) **19** F (g) **8**

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + chuối

	Sữa chua Hy Lạp	165g
	Chuối	80g

180 kcal P (g) **17** C (g) **13** F (g) **2**



Sáng



Bún gạo lứt thịt bò xào rau

	Bún gạo lứt chín	165g
	Thịt bò	90g
	Cải thìa	110g
	Nấm	55g
	Dầu ăn	3.3g

400	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	30	47	11



Trưa



Cơm trắng + ức gà áp chảo sốt tiêu đen + bông cải hấp

	Cơm trắng	180g
	Ức gà	145g
	Bông cải xanh	165g
	Dầu ăn	5.6g
	Sốt tiêu đen	15g

500	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	48	53	11



Tối



Cơm + thịt heo áp chảo sốt chanh + đậu que xào

	Cơm trắng	165g
	Thịt heo	145g
	Đậu que	165g
	Dầu ăn	5.6g
	Chanh	10g

500	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	44	54	12



Phụ sáng



Kiwi + sữa chua Hy Lạp

	Kiwi	165g
	Sữa chua Hy Lạp	165g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	17	27	2



Phụ chiều



Khoai tây luộc + cá ngừ

	Khoai tây	145g
	Cá ngừ ngâm nước	65g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	18	30	1



Phụ tối



Phô mai tươi ít béo + lê

	Phô mai tươi ít béo	90g
	Lê	135g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	11	24	4

>>>>> 2000 kcal

CHỦ NHẬT

Sáng



Khoai lang + ức gà xé + sữa chua Hy Lạp

	Khoai lang	200g
	Ức gà xé	80g
	Sữa chua Hy Lạp không đường	110g
	Dưa leo	90g

400	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	34	50	6

Trưa



Cơm gạo lứt + thăn heo sốt cà chua + rau muống luộc

	Cơm gạo lứt	180g
	Thăn heo	135g
	Rau muống	165g
	Cà chua	90g
	Dầu ăn	5.6g

500	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	41	56	13

Tối



Khoai lang + cá hồi nướng + salad bơ

	Khoai lang	200g
	Cá hồi	135g
	Xà lách	110g
	Bơ	35g
	Dầu olive	3.3g

500	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	34	48	21

Phụ sáng



Lê + hạnh nhân

	Lê	165g
	Hạnh nhân	15g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	4	27	9

Phụ chiều



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + dâu

	Sữa chua Hy Lạp	165g
	Yến mạch	20g
	Dâu tây	90g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	17	28	3

Phụ tối



Sữa tươi không đường + kiwi

	Sữa tươi không đường	220ml
	Kiwi	110g

200	P (g)	C (g)	F (g)
kcal	9	24	6



 MENU
2200 kcal

Sáng



Cơm gạo lứt + cá hồi áp chảo chanh

	Cơm gạo lứt	145g
	Cá hồi	110g
	Rau xà lách	120g
	Dầu olive	3.7g
	Chanh	10g

440
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
31	44	17

Trưa



Cơm + cá basa áp chảo nghệ + canh bí xanh

	Cơm trắng	210g
	Cá basa	185g
	Bí xanh	220g
	Hành lá	10g
	Dầu ăn	6.1g

550
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
44	65	15

Tối



Cơm gạo lứt + cá thu nướng + rau củ hấp

	Cơm gạo lứt	170g
	Cá thu	145g
	Bông cải	120g
	Cà rốt	85g
	Dầu ăn	3.7g

550
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
42	53	21

Phụ sáng



Táo + sữa tươi không đường

	Táo	185g
	Sữa tươi không đường	245ml

220
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
10	34	5

Phụ chiều



Bánh mì nguyên cám + ức gà xé

	Bánh mì nguyên cám	55g
	Ức gà	55g
	Cà chua	60g

220
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
20	29	4

Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + chuối

	Sữa chua Hy Lạp	185g
	Chuối	85g

220
kcal

P (g)	C (g)	F (g)
17	28	2

>>>>> 2200 kcal

THỨ 3



Sáng



Bún gạo lứt thịt bò xào rau



Bún gạo lứt chín 185g



Thăn bò 100g



Cải thìa 120g



Nấm 60g



Dầu ăn 3.7g

440
kcal

P (g) C (g) F (g)
33 51 12



Trưa



Khoai tây nướng + cá hồi áp chảo + salad rau củ



Khoai tây 270g



Cá hồi 145g



Xà lách 120g



Cà chua bi 100g



Dầu olive 6.1g

550
kcal

P (g) C (g) F (g)
38 59 21



Tối



Cơm + bò áp chảo sốt nấm + salad



Cơm trắng 185g



Thăn bò 145g



Nấm 120g



Xà lách 120g



Dầu olive 6.1g

550
kcal

P (g) C (g) F (g)
46 57 16



Phụ sáng



Cam + trứng luộc



Cam 220g



Trứng gà 2.4 quả

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
16 22 10



Phụ chiều



Sữa đậu nành không đường + chuối



Sữa đậu nành không đường 305ml



Chuối 85g

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
11 31 6



Phụ tối



Phô mai tươi ít béo + lê



Phô mai tươi ít béo 100g



Lê 145g

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
12 27 5



Sáng



Khoai lang + ức gà xé + sữa chua Hy Lạp



Khoai lang

220g



Ức gà

85g



Sữa chua Hy Lạp không đường

120g



Dưa leo

100g

440

kcal

P (g)

38

C (g)

55

F (g)

6



Trưa



Cơm + tôm xào bông cải cà rốt + canh cải



Cơm trắng

195g



Tôm

185g



Bông cải

145g



Cà rốt

75g



Cải xanh

120g



Dầu ăn

6.1g

550

kcal

P (g)

48

C (g)

66

F (g)

12



Tối



Miến dong + tôm + rau cải nấu canh



Miến dong chín

220g



Tôm

170g



Cải xanh

185g



Nấm

100g



Dầu ăn

3.7g

550

kcal

P (g)

49

C (g)

64

F (g)

9



Phụ sáng



Kiwi + sữa chua Hy Lạp



Kiwi

185g



Sữa chua Hy Lạp

185g

220

kcal

P (g)

18

C (g)

29

F (g)

2



Phụ chiều



Khoai tây luộc + cá ngừ



Khoai tây

160g



Cá ngừ ngâm nước

75g

220

kcal

P (g)

20

C (g)

33

F (g)

1



Phụ tối



Sữa tươi không đường + kiwi



Sữa tươi không đường

245ml



Kiwi

120g

220

kcal

P (g)

10

C (g)

27

F (g)

6



Sáng



Phở bò nạc

	Bánh phở chín	210g
	Thăn bò	100g
	Giá	60g
	Rau thơm	25g
	Nước dùng	305ml

440
kcal

P (g) C (g) F (g)
33 59 9



Trưa



Bún thịt nạc nướng + rau sống

	Bún tươi	220g
	Thịt nạc heo	145g
	Xà lách	100g
	Dưa leo	100g
	Cà rốt	60g
	Dầu ăn	6.1g

550
kcal

P (g) C (g) F (g)
43 67 13



Tối



Cơm + thăn heo áp chảo sốt chanh + đậu que xào

	Cơm trắng	185g
	Thăn heo	160g
	Đậu que	185g
	Dầu ăn	6.1g
	Chanh	10g

550
kcal

P (g) C (g) F (g)
49 60 13



Phụ sáng



Lê + hạnh nhân

	Lê	185g
	Hạnh nhân	15g

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
5 29 10



Phụ chiều



Sữa chua Hy Lạp + yến mạch + dâu

	Sữa chua Hy Lạp	185g
	Yến mạch	25g
	Dâu tây	100g

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
18 31 4



Phụ tối



Sữa chua Hy Lạp + việt quất

	Sữa chua Hy Lạp	210g
	Việt quất	85g

220
kcal

P (g) C (g) F (g)
20 22 2



Sáng



Trứng + bánh mì nguyên cám + cá ngừ



Bánh mì nguyên cám 75g



Trứng gà 1.2 quả



Cá ngừ ngâm nước 85g



Dưa leo 120g



Dầu olive 3.7g

440

kcal

P (g) 38 C (g) 39 F (g) 15



Trưa



Cơm trắng + ức gà áp chảo sốt tiêu đen + bông cải hấp



Cơm trắng 195g



Thịt gà 160g



Bông cải xanh 185g



Dầu ăn 6.1g



Sốt tiêu đen 20g

550

kcal

P (g) 53 C (g) 59 F (g) 12



Tối



Khoai lang + cá hồi nướng + salad bơ



Khoai lang 220g



Cá hồi 145g



Xà lách 120g



Bơ 35g



Dầu olive 3.7g

550

kcal

P (g) 38 C (g) 53 F (g) 23



Phụ sáng



Chuối + whey protein



Chuối 100g



Whey protein 25g

220

kcal

P (g) 21 C (g) 27 F (g) 2



Phụ chiều



Táo + phô mai tươi ít béo



Táo 160g



Phô mai tươi ít béo 75g

220

kcal

P (g) 12 C (g) 29 F (g) 6



Phụ tối



Whey protein + dâu



Whey protein 25g



Dâu tây 145g

220

kcal

P (g) 21 C (g) 16 F (g) 2



Sáng



**Cháo yến mạch
ức gà + trứng luộc**

	Yến mạch	55g
	Ức gà	100g
	Trứng gà	1.2 quả
	Cà rốt	60g
	Hành lá	10g

440
kcal P (g) 37 C (g) 46 F (g) 12



Trưa



**Cơm gạo lứt + thân heo sốt
cà chua + rau muống luộc**

	Cơm gạo lứt	195g
	Thân heo	145g
	Rau muống	185g
	Cà chua	100g
	Dầu ăn	6.1g

550
kcal P (g) 45 C (g) 61 F (g) 15



Tối



**Cơm + cá diêu hồng
hấp gừng + canh rau ngót**

	Cơm trắng	195g
	Cá diêu hồng	195g
	Gừng	6.1g
	Rau ngót	185g
	Dầu ăn	3.7g

550
kcal P (g) 51 C (g) 61 F (g) 11



Phụ sáng



**Dâu + sữa chua Hy Lạp
+ óc chó**

	Dâu tây	185g
	Sữa chua Hy Lạp	145g
	Óc chó	9.8g

220
kcal P (g) 15 C (g) 22 F (g) 9



Phụ chiều



Cam + trứng luộc + hạt điều

	Cam	185g
	Trứng gà	1.2 quả
	Hạt điều	8.6g

220
kcal P (g) 10 C (g) 23 F (g) 10



Phụ tối



**Sữa đậu nành không đường
+ hạt óc chó**

	Sữa đậu nành không đường	305ml
	Óc chó	9.8g

220
kcal P (g) 12 C (g) 10 F (g) 11

2200 kcal

CHỦ NHẬT



Sáng



**Bánh mì nguyên cám
+ trứng ốp la + bơ**



Bánh mì nguyên cám 85g



Trứng gà 2.4 quả



Bơ 35g



Cà chua 100g



Dầu olive 3.7g

**440
kcal**

P (g)
24

C (g)
46

F (g)
18



Trưa



**Cơm + bò xào nấm
hành tây + cải thìa**



Cơm trắng 185g



Thịt bò 145g



Nấm 120g



Hành tây 75g



Cải thìa 120g



Dầu ăn 6.1g

**550
kcal**

P (g)
46

C (g)
59

F (g)
16



Tối



**Cơm + ức gà nướng tỏi
+ măng tây áp chảo**



Cơm trắng 185g



Ức gà 160g



Măng tây 185g



Tỏi 6.1g



Dầu olive 6.1g

**550
kcal**

P (g)
53

C (g)
55

F (g)
13



Phụ sáng



**Sữa chua Hy Lạp
+ chuối + hạt chia**



Sữa chua Hy Lạp 185g



Chuối 100g



Hạt chia 9.8g

**220
kcal**

P (g)
15

C (g)
29

F (g)
6



Phụ chiều



Khoai lang + trứng luộc



Khoai lang 145g



Trứng gà 1.2 quả



Dưa leo 100g

**220
kcal**

P (g)
11

C (g)
34

F (g)
6



Phụ tối



Trứng luộc + cam



Trứng gà 2.4 quả



Cam 145g

**220
kcal**

P (g)
16

C (g)
17

F (g)
11

GIÁO ÁN
TẬP LUYỆN CHO NAM

PHAN BẢO LONG



Quét mã QR để xem
video giáo án tập luyện



“Giảm cân”

“Không có nghĩa là sống trong chuỗi ngày kham khổ.

Cẩm nang này giúp bạn hiểu đúng về BMR – TDEE, cách xây thực đơn cân bằng và những phương pháp ăn uống khoa học, để bạn tự tin trên hành trình thay đổi vóc dáng của mình.”



**Tham gia hành trình
45 ngày thay đổi vóc dáng cùng Ajido!**

Tài liệu mang tính chất tham khảo, không thay thế tư vấn y khoa.
Vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng/bác sĩ nếu có bệnh lý nền