

Thực Đơn Cho Phụ Nữ Bệnh Tiểu Đường Trong Thời Kỳ Mang Thai.

(Cultural Meal Guide for Vietnamese Gestational Diabetic Women)



**Giữ Gìn Sức Khỏe Cho Bạn Và Con
(Guide to stay healthy for you & your baby)**

Fairfield Health Service



Disclaimer:

Multicultural Communication does not take any responsibility for the quality or accuracy of the translation/s of this publication. Translation/s was/were organised by the author.

LỜI TỰA

Người ta thường nói nên "ăn uống lành mạnh", chắc là phải có nguyên nhân của nó. Sức khỏe của bạn và con trong thời kỳ mang thai rất quan trọng.

Hàng hà sa số sách dạy nấu ăn ngoài thị trường. Giữ gìn sức khỏe tốt không có nghĩa là phải ăn khem. Hạn chế ăn uống không có nghĩa là không được ăn ngon.

Quyển sách nhỏ này đến tay bạn với hy vọng sẽ giúp bạn chế ngự được chứng tiểu đường trong lúc mang thai hầu tránh bị nặng hơn và đồng thời tránh được khó khăn khi sanh con.

Với sự tiếp tay của phụ nữ cùng thân nhân tham dự chương trình, những thực đơn này đã được nấu và nếm. Chúng tôi phối hợp quyển sách này với hy vọng được chia sẻ cùng quý bạn.

Sức khỏe của bạn trong tay bạn , hãy tận hưởng.

Anh Trần, Nhân viên Y Tế Fairfield

Mai Dương, Nhân viên Y Tế Sản khoa SWSAHS

Tiểu Đường Trong Thời Kỳ Mang Thai (GDM) Là Gì?

Tiểu Đường loại này chỉ xảy ra trong thời kỳ mang thai và thông thường chấm dứt sau khi sanh.

- Thường xảy ra vào khoảng tuần thứ 24 -28 của thai kỳ.
- GDM xảy ra do di truyền, mập phì và người đã từng bị bệnh này trong những lần mang thai trước.
- Trong lúc có thai, kích thích tố tạo từ lá nhau ngăn chặn insulin hoạt động theo đúng chức năng của nó, vì vậy lượng đường trong máu gia tăng.

Làm thế nào để chế ngự GDM?

- Ổn định lượng đường trong máu.
- Ăn uống đúng chế độ.
- Tập thể dục nhẹ (tham vấn với Bác sĩ Chuyên Khoa) như đi bộ, bơi lội..
- Nếu ăn đúng chế độ hoặc thể dục thể thao mà không chế ngự được lượng đường glucose thì phải cần đến Insulin, và thường sẽ chấm dứt sau khi sinh con.
- Thuốc viên không được dùng vì không bảo đảm được sự an toàn cho các phụ nữ có thai.
- Sau khi sinh 6 tuần, người mẹ phải làm một cuộc thử nghiệm đặc biệt gọi là OGTT (bạn sẽ được cho uống đường glucose và sau đó độ đường trong máu sẽ được đo để bảo đảm bệnh tiểu đường đã hoàn toàn chấm dứt).

Ảnh hưởng của GDM với bào thai

- Cơ hội bào thai bị chết trong bụng mẹ gia tăng.
- Độ đường trong máu cao sẽ làm phổi của thai nhi chậm phát triển, em bé sẽ có thể bị trở ngại về đường hô hấp sau khi sinh.
- Em bé có thể bị chứng đường thấp sau khi sinh.
- Đường trong máu cao sẽ làm bé lớn nhưng yếu về sức khỏe.
- Có nhiều bằng chứng cho thấy các em dễ bị bệnh mập phì và tiểu đường loại II khi chúng trưởng thành.

Ảnh hưởng của GDM đối với người mẹ

- Đường trong máu cao làm bào thai lớn mập qua ^ gây trở ngại khi sinh.
- Nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại II chiếm tỉ lệ 30%.

Làm thế nào để ngăn ngừa GDM tái diễn?

- Bạn phải làm một thí nghiệm đặc biệt trong khoảng từ 6 -8 tuần sau khi sanh con (OGTT). Sau khi uống nước đường 2 giờ, bạn sẽ được lấy máu thử nghiệm xem bạn đã khỏi hẳn bệnh này hay chưa.
- Việc thử nghiệm máu hàng năm rất quan trọng, bạn cần thử về: đường, mỡ trong máu, và áp huyết.
- Nếu bạn dự định sẽ có thai lần nữa, hãy tham vấn với bác sĩ vì cơ hội bạn bị GDM sẽ rất cao.
- Nếu bạn là người đang bị bệnh Tiểu Đường thì giữ mức đường trong máu ở mức ổn định rất quan trọng trước khi quyết định có thai. Nên hỏi ý kiến bác sĩ.
- Nên nhớ:

Nhằm giảm bớt nguy cơ của bệnh tiểu đường loại 2 trong tương lai, quý bạn nên thực hành những điều dưới đây:

- ◆ Ăn uống đúng qui chế
- ◆ Tập thể dục đều đặn như: đi bộ, bơi lội, đạp xe đạp, khiêu vũ, Tai chi...

BẢN HƯỚNG DẪN VỀ CÁCH ĂN UỐNG CHO PHỤ NỮ BỊNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG THỜI KỲ MANG THAI

- Tránh các loại thực phẩm có nhiều đường thí dụ; nước ngọt, sữa đặc, mía, chè, khi nấu ăn nêm một ít đường thì cũng không sao nhưng nếu muốn thì bạn có thể dùng loại đường cho các người ăn kiêng như: Equal, Splenda.
- Tránh các loại mỡ động vật thí dụ: xúc xích, lạp xưởng, thức ăn làm sẵn ở những tiệm "mang đi".
- Ăn có chừng mực những thực phẩm chứa tinh bột như: Cơm, mì, bánh mì, khoai lang, trái cây quá ngọt như sầu riêng, mít. Thí dụ mỗi lần ăn cơm chỉ nên ăn một chén cơm nhỏ. Tuy

vậy có một số người cần nhiều hơn, nên gặp các chuyên viên ẩm thực để được giúp phát thảo qui chế ăn uống thích hợp cho từng người một.

- Ăn thật nhiều rau cải như cải rổ, cải xanh, rau muống, họ, củ cải đỏ..
- Mỗi ngày ăn thêm 3 loại trái cây.
- Ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều chất đạm như: cá, thịt nạc, đồ biển, gà..
- Nên ăn một ít dầu ăn / chất béo như dầu thảo mộc, dầu canola, dầu olive, các loại hạt - đậu.
- Mỗi ngày ăn 2 phần chất vôi như sữa đậu nành có pha thêm chất vôi, sữa tươi, đậu hủ, phô mai ít béo, ya ua..
- Tránh không uống rượu. Thức uống tốt nhất là: nước, nước suối, trà hay trà xanh.

THỰC ĐƠN CHO PHỤ NỮ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG LÚC MANG THAI

Tất cả những thực đơn dưới đây dành cho 6 người ăn

NGÀY 1

GÀ NẤU ĐẬU HÒA LAN

Vật liệu:

1 con gà 1.2kg, 1 hộp đậu hay 150gr đậu đông lạnh, 1 hộp nấm rơm (250gr), 1 hộp cà chua lột vỏ (250gr), 1 củ hành tây lớn băm nhuyễn, 3 tép tỏi băm nhuyễn, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng đường, 1 muỗng muối, tiêu, hành lá, ngò rí, 3 lá cà ry khô hoặc tươi, 2 muỗng bột mì.

2 muỗng canh dầu canola để chiên.

Cách nấu:

Gà làm sạch, lột bỏ da chặt làm 4, trộn với muối, tiêu, tỏi, củ hành để 1/2 giờ cho thấm gia vị. Bật chảo nóng cho 2 muỗng dầu chiên gà

vàng đều, lấy ra. Trong chảo chứa chừng 1muỗng dầu cho 1 tép tỏi đập dập vào chiên, khi tỏi vàng cho cà hộp, đường và muối. Để sôi nhẹ chừng 5'. Nhấc xuống.

Cho gà vào son, cho lá cà ry, 1 tách nước và 1/2 cà chua. Đậy nắp nấu lửa nhẹ cho đến khi gà mềm, cho đậu, nấm rơm và phần cà chua còn lại vào nấu sôi trở lại. Quậy 2 muỗng bột và 2 muỗng nước cho vào song , nhắm chừng cho nước sốt vừa sệt. Nêm nước mắm cho vừa ăn. Dọn gà trong đĩa bầu dục, trang trí với hành lá bào mịn và ngò rí. Rắc thêm tiêu trên mặt. Món này ăn với bánh mì hoặc cơm.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 211 calories; Đạm tố 31 g; Tinh bột 3 g; Chất béo 6 g; Chất xơ 4 g; Chất vôi 37mg; Chất sắt 3 mg

CANH CẢI XANH

Vật liệu:

100gr thịt xay (heo, gà, bò) hay 150 gr tép lột vỏ, muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1muỗng canh đường, 1 lít nước súp gà, 1 bó cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc, 1 muỗng canh bột nêm gà, 1 lát gừng mỏng, 1 củ hành xắt dọc làm 8.

Cách nấu:

Bắt song lên bếp cho 1 muỗng dầu và 1 tép tỏi đập dập, chờ tỏi thơm cho thịt hoặc tôm vào xào chín. Đổ nước súp gà, gừng, củ hành vào nấu sôi xong cho cải vào nấu. Nêm với bột súp gà, khi thấy cải vừa chín thì nhấc xuống.

Múc vào tô và rắc tiêu lên mặt.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 33.8 calories; Đạm tố 5 g; Tinh bột 3 g; Chất béo 0.5 g; Chất xơ 1 g; Chất vôi 67 mg; Chất sắt 1mg

NGÀY 2

CANH BẦU NẤU TÔM

Vật liệu:

1 trái bầu khoảng 500gr, gọt vỏ xắt sợi, 200gr tép tươi lột vỏ, lấy chỉ đen, xắt hạt lựu, 1/2 tép tỏi băm nhuyễn, 1 củ hành xắt mịn, 1/2 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng canh bột nêm gà, hành lá và ngò rí xắt nhỏ.

Cách nấu:

Bắc son lên bếp chờ nóng xong cho dầu ăn và tỏi băm nhỏ xào cho thơm, cho tôm vào xào với nước mắm. Cho bầu vào xào chung chừng 5'. Thêm nước cho vừa ngập bầu nấu sôi. Nêm với các gia vị còn lại cho vừa ăn.

Múc ra tô, cho hành lá và ngò rí trên mặt và rắc thêm tiêu.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 53 calories; Đạm tố 8 g; Tinh bột 4 g; Chất béo 0.5 g; Chất xơ 1 g; Chất vôi 50 mg; Chất sắt 0.6m g

BÒ XÀO BÔNG CẢI

Vật liệu:

Dầu ăn 2 muỗng, tép tỏi đập dập, băm nhuyễn, 1 củ hành xắt dọc, 500gr bông cải, rửa sạch, cắt nhỏ vừa ăn, 500gr thịt bò mềm xắt mỏng, 1 muỗng canh dầu hào, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng canh đường.

Cách nấu:

Trộn thịt bò, tỏi và dầu hào 1/2 giờ cho thấm.

Bắt chảo lên bếp với lửa lớn chờ thật nóng cho dầu ăn, tỏi đập dập và củ hành, đảo thật nhanh tay. Cho bông cải vào trôn đều và đậy nắp lại chờ bông cải hơi chín cho thịt bò vào xào đều. Cho các gia vị vào nêm vừa ăn. Nhắc xuống.

Món này ăn với cơm nóng.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

**Năng lượng 139.5 calories; Đạm tố 20 g; Tinh bột 5 g; Chất béo 13 g;
Chất xơ 2 g; Chất vôi 21 mg; Chất sắt 2.4 mg**

NGÀY 3

BÚN BÒ XÀO

Vật liệu:

3 muỗng dầu canola, 500gr thịt bò mềm, xắt mỏng, 1/2 bó hành lá rửa sạch xắt mỏng làm mỡ hành, 1/2 bó ngò rí, xắt nhuyễn, 1/2 chén xả ớt băm nhuyễn, 20gr đậu phộng rang, giã nhỏ, Sà lách rau sống xắt mỏng, giá lặt rửa sạch, 1 gói bún khô

Nước mắm: 1 chén nước, 1/2 chén đường, 1/2 chén dấm dứa, 2/3 chén nước mắm và tỏi ớt băm.

Cách làm:

Luộc bún trong 2 lít nước nóng. Khi bún chín đổ ra rổ để ráo.

Thịt bò trộn với:

1 muỗng mè rang, 1 muỗng canh dầu hào, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng đường vàng, 1 muỗng cà phê muối, xả ớt băm, củ hành, tỏi băm. Để 30' cho thấm.

Bắt chảo chờ thật nóng cho dầu vào và chờ dầu lên khói đen cho thịt bò vào đảo thật nhanh tay, khi thấy thịt chín đều thì nhắc xuống.

Trong tô bày sà lách và rau phía dưới, để bún vào tô trên cho thịt xào, mỡ hành đậu phộng và chan nước mắm.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 285.4 calories; Đạm tố 18.9 g; Tinh bột 43.3 g; Chất béo 12 g; Chất xơ 0.3 g; Chất vôi 20 mg; Chất sắt 3 mg

NGÀY 4

GÀ XÀO XÃ ỚT

Vật liệu:

700gr ức gà xắt miếng, 1 tép tỏi băm nhỏ, 1 củ hành xắt dọc, 2 tép xã lớn băm nhuyễn với 1 trái ớt, 5 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng canh đường vàng, dầu canola 1 muỗng.

Cách làm:

Trong chảo nóng cho dầu vào với tỏi, củ hành và xã ớt độ 2', Cho gà vào xào với đường cho đến khi thịt có màu vàng nâu. Thêm nước mắm, muối và thêm chút đường. Tiếp tục xào cho đến khi khô nước. Nêm lại trước khi nhắc xuống.

Ăn với cơm trắng.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 158.3 calories; Đạm tố 27 g; Tinh bột 6 g; Chất béo 3.5 g; Chất xơ 0 g; Chất vôi 11 mg; Chất sắt 1 mg

ĐẬU XÀO THỊT BĂM

Vật liệu:

500gr đậu (que, đậu đũa, đậu tuyền)

200gr thịt xay, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng canh dầu hào, 1 muỗng đường, 2 tép hành lá, 1 tép tỏi đập dập, 1 muỗng dầu canola, 1/2 muỗng cà phê tiêu

Cách làm:

Đậu tước, rửa sạch và cắt khúc để ráo

Bắt chảo nóng, cho dầu, tỏi, củ hành xào cho thơm, để thịt vào xào chín vàng. Cho đậu vào xào chung với các gia vị còn lại. Đậu vừa trở màu thật xanh nhắc khỏi bếp ngay.

Dọn trong đĩa bầu dục trên rắc ngò và tiêu.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 69.8 calories; Đạm tố 7.7 g; Tinh bột 2.7 g; Chất béo 3 g; Chất xơ 0.2 g; Chất vôi 6.5 mg; Chất sắt 0.4 mg

NGÀY 5

CANH ĐẬU HŨ NẤU CÀ CHUA

Vật liệu:

100gr thịt xay, 10gr tôm khô, 500gr đậu hũ non, 4 trái cà chua nhỏ, 1 muỗng canh bột nêm gà, 1 lít nước, tỏi băm., 1 muỗng dầu canola

Cách làm:

Bắt song lên bếp chờ thật nóng, cho dầu vào với tỏi cho thơm xong cho thịt và tôm khô xào tới khi thịt chín. Cho nước vào song nấu sôi rồi để đậu hũ đã cắt thành từng cục vuông 2cm vào, để sôi trở lại xong cho cà chua bột nêm và nhắc xuống. Rắc ngò và tiêu lên mặt.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 82.3 calories; Đạm tố 10 g; Tinh bột 3 g; Chất béo 8 g; Chất xơ 1 g; Chất vôi 33 mg; Chất sắt 9 mg

BÒ XÀO THẬP CẨM

Vật liệu:

Dầu ăn, 500gr thịt bò mềm xắt mỏng, 500gr đậu que, 3 trái cà chua, 1 trái ớt bị đỏ, 2 củ cà rốt, tất cà rửa sạch và cắt miếng vừa ăn, 2 củ hành xắt dọc, 2 muỗng canh đường, 2 muỗng canh nước mắm, 1/2 muỗng cà phê tiêu.

Cách làm:

Trong chảo nóng để dầu ăn, củ hành và tỏi xào cho thật thơm, cho thịt bò vào để lửa thật lớn. Khi thịt chín phân nửa xúc ra đĩa. Cho thêm tí dầu vào chảo xào các rau đậu trở màu xanh cho thịt bò trở vô, trộn đều và nêm gia vị.. Ăn với cơm trắng.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

**Năng lượng 166.9 calories; Đạm tố 22 g; Tinh bột 10 g; Chất béo 14 g;
Chất xơ 7 g; Chất vôi 78 mg; Chất sắt 4 m**

NGÀY 6

CÀ RY GÀ

Vật liệu:

1kg đùi gà bỏ da, chặt miếng vừa ăn, 1 trái cà tím lớn xắt miếng, 200gr, đậu đũa, cắt khúc 3cm, 2 củ cải đỏ xắt khoanh dày 1cm, 1 củ hành lớn xắt làm 4, 3 tép tỏi băm nhỏ, 3 lá chanh Thái (Kaffir), 2 muỗng canh cary đỏ Thái lan, 1 tép xả, đập đập bó lại, 2 tách sữa tươi, 2 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng canh đường.

Cách làm:

Bắt song lên bếp nóng cho dầu ăn, củ hành, tỏi cà ry xào , vụn nhỏ lửa và tiếp tục xào đến khi rừ ra dầu đỏ, Cho gà vào xào cho thịt săn lại. Cho thêm khoảng 150ml nước vào, đậy nắp và nấu khoảng 10', cho sữa và lá chanh, xả, nước mắm đường, cà rốt và các thứ còn lại nấu thêm chừng 15' nữa khi nước còn sền sệt là được.

Ăn với bánh mì hoặc cơm.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

**Năng lượng 272.6 calories; Đạm tố 31 g; Tinh bột 13 g; Chất béo 11 g;
Chất xơ 3 g; Chất vôi 144 mg; Chất sắt 2 mg**

NGÀY 7

SƯỜN HEO NẤU RAGOUT

Vật liệu:

1kg sườn heo rửa sạch, chặt miếng, 3 củ khoai tây xắt vuông cạnh 3cm, 2 củ cải đỏ gọt vỏ và cắt khoanh dày 1cm, 3 muỗng canh sauce cà (tomato paste), 2 củ hành xắt dọc, 2 lá cà ry, 1 muỗng canh muối, 1

muỗng nước mắm, 1 muỗng đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu, tỏi băm, 1 muỗng canh bột mì.

Cách làm:

Chiên thịt với 1 muỗng dầu nóng và tỏi đến khi vàng đều nêm muối và cho sauce cà, khoai tây, củ cải đỏ, và lá cà ry, để một khoảng trống giữa chảo cho bột mì vào chờ bột có màu vàng nâu. Thêm nước vào cho ngập thịt và nấu lửa nhỏ đến khi thịt mềm. Cho tất cả các gia vị còn lại vào và nêm lại cho vừa ăn. Khi thấy nước còn sền sệt là được Ăn với cơm hoặc bánh mì.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 82.3 calories; Đạm tố 10 g; Tinh bột 3 g; Chất béo 8 g; Chất xơ 1 g; Chất vôi 33 mg; Chất sắt 9 mg

NGÀY 8

CANH CHUA TÔM

Vật liệu:

1/2 kg tôm lớn lột vỏ, lấy chỉ chừa đuôi, 3 trái cà chua, rửa và xắt miếng, 200gr giá sống, 100gr cần tây, cắt khúc, 200gr đậu bắp hay bạc hà, cắt miếng, 1 gói bột me, 2 muỗng canh dầu đường cát, ớt, tỏi, 2 muỗng xà bầm
1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng nước mắm, 1 lít rượu nước, rau quế và ngò gai xắt mịn.

Cách làm:

Trong song nóng cho 1 muỗng dầu, tỏi, xà vào xào cho thơm. Cho nước vô nấu sôi, nêm bột me và các gia vị. Cho cần, bạc hà và cà chua khi sôi trở lại cho tôm vào nấu thêm 2'. Nhấc xuống. Múc ra tô và bày ngò gai, quế và ớt xắt mỏng lên trên. Ăn với cá muối chiên và cơm trắng.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 120.7 calories; Đạm tố 19.9 g; Tinh bột 8.7 g; Chất béo 0.7 g; Chất xơ 2.6 g; Chất vôi 148 mg; Chất sắt 1.5 mg

CÁ MUỐI CHIÊN

Vật liệu:

6 con cá bạc má, 1muỗng canh muối, 1/2 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu, dầu chiên.

Cách làm:

Cá làm sạch để ráo

Muối tiêu, đường trộn chung xát vào cá và để chừng 1 giờ cho thấm.

Bắt chảo cho thật nóng cho dầu vào đợi dầu nóng cho cá vào chiên cho đến khi vàng đều, lấy ra để trên đĩa lót giấy cho thấm bớt dầu

Cho ra đĩa có lót cải sà lách.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 143.3 calories; Đạm tố 29.7 g; Tinh bột 1.25 g; Chất béo 11.05 g; Chất xơ 0 g; Chất vôi 55.5 mg; Chất sắt 0.3 mg

NGÀY 9

NẤM RƠM CHUNG TRỨNG

Vật liệu:

6 cái trứng, 200gr nấm rơm, rửa sạch cắt đôi, 2 tép hành lá xắt mịn, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng canh nước mắm, 5 muỗng nước.

Cách làm:

Xào nấm trong chảo với 1 tí dầu nóng, hành lá. Cho gia vị vào. Trứng đánh sơ cho vào trong tô, đổ nấm xào trộn đều. Hấp cách thủy 15'

Ăn với cơm và sà lách trộn dầu dấm.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 88.3 calories; Đạm tố 7.7 g; Tinh bột 0.8 g; Chất béo 6.8 g; Chất xơ 0.8 g; Chất vôi 30 mg; Chất sắt 1.1 mg

BÔNG CÁI LÀN XÀO TÔM

Vật liệu:

1kg tôm lớn lột vỏ, lấy chỉ rửa nước muối, để ráo, 1/2 kg bông cải xanh (broccoli) rửa và cắt vừa ăn, 2cm gừng xắt sợi, 1 củ hành cắt dọc

5 muỗng nước + 1 muỗng bột bắp + 1 muỗng cà phê muối + 2 muỗng nước tương + 1 muỗng đường + 1/2 muỗng cà phê tiêu. Tất cả quậy đều

Cách làm:

Chảo để nóng cho vào 1 muỗng dầu, gừng, củ hành xào 1'. Cho tôm và bông cải vào trộn đều. Đậy nắp khoảng từ 5' - 7'. Cho bột năng vào và xào đến khi bột trong suốt. Nếu đặc quá thêm chút nước.

Nhắc xuống

Dọn trong đĩa, trang trí với ngò và rắc tiêu.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 114.7 calories; Đạm tố 30.9 g; Tinh bột 4.8 g; Chất béo 1.3 g; Chất xơ 3.8 g; Chất vôi 240.4 mg; Chất sắt 2.2 mg

NGÀY 10

CÁ CHỨNG TƯƠNG

Vật liệu:

1 con cá khoảng 1 kg (lóc, chēm, mú..) làm sạch để ráo,,1 củ hành lớn xắt dọc,100gr tương hột có nước, bằm nhuyễn,2cm gừng xắt sợi,1 nhánh rau cần tàu rửa sạch cắt khúc, 1 bó nhỏ bún tàu ngâm và cắt khúc để ráo, 5 nắm mè ngâm rửa sạch, 2 trái cà chua nhỏ, 1 muỗng đường, 1 muỗng dầu ăn, hành ngò, 1 muỗng nước tương + 1 muỗng đường + tiêu

Cách làm:

Xát vào cá với chút muối. Chiên vàng cho vào đĩa sâu lòng trên trái
đều tương , gừng, cần tàu, bún tàu, cà chua, nấm mèo, củ hành. Quay
sốt bột cho đều và đổ lên mặt. Chưng cách thủy 15' - 20' tùy loại cá.
Lấy ra và rãi ngò lên mặt
Ăn với cơm trắng hoặc cơm chiên

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 252.9 calories; Đạm tố 37.4 g; Tinh bột 63.8g; Chất béo
3.7 g; Chất xơ 1.2 g; Chất vôi 83.3 mg; Chất sắt 1.3 mg

NGÀY 11 (chọn 1 trong 2)

SƯỜN XÀO MẶN

Vật liệu:

1/2 kg sườn dầy, rửa và xắt miếng, 1 muống cà phê muối, 2 muống
canh nước mắm, 1 muống rươi canh đường vàng, Củ hành, tỏi, tiêu
1muống đường để thắng nước màu

Cách làm:

Chảo nóng, cho vào 1 muống dầu và 1 muống đường nấu sôi đến khi
đường đổi màu nâu sậm thì cho sườn vào xào đều với muối. Khi thấy
thịt săn lại thì cho nước mắm, đường, củ hành tiêu. Tiếp tục xào đến
khi nước khô.

Dọn vào đĩa, bày hành ngò và rắc thêm tiêu lên mặt. Ăn với cơm và
sà lách, rau sống.

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 265.8 calories; Đạm tố 14.5 g; Tinh bột 6.47 g; Chất béo
19.67 g; Chất xơ 0 g; Chất vôi 28.41 mg; Chất sắt 0.87 mg

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Vật liệu:

500gr sườn chặt miếng, 1 muỗng nước mắm, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 củ hành, 2 tép tỏi băm nhỏ, 100g bột năng

Sốt chua ngọt:

3 trái dưa leo ngâm dấm (gherkin), 1 củ hành lớn xắt dọc, 1 muỗng nước tương, 50 gr đường, 2 muỗng dấm + 5 muỗng nước, 2cm gừng xắt sợi, 3 muỗng bột bắp.

Cách làm:

Sườn trộn với gia vị để 30' cho thấm. Rải bột khô cho đều và chiên nổi trong chảo dầu nóng cho vàng đều. Sắp ra đĩa có lót cải sà lách. Bật son lên bếp, nấu sốt cho đến khi bột trong suốt và vừa sệt, nếu muốn có màu đỏ cho chút sốt cà chua vào. Khi ăn rưới nước sốt lên sườn

Ăn với cơm trắng

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 362.23 calories; Đạm tố 17.2 g; Tinh bột 25.6 g; Chất béo 20.1 g; Chất xơ 2.3 g; Chất vôi 16.9 mg; Chất sắt 1.5 mg

GỎI NGÓ SEN

Vật liệu:

300gr dưa ngó sen , 1/2kg tôm thẻ tươi. Luộc, lột vỏ, lấy chỉ và xẻ dọc làm hai, 200gr thịt nạc luộc chín, xắt mỏng, 1/2 cây cần tây & 2 củ cải đỏ xắt sợi, Rau thơm, 50gr đậu phộng rang giã nhỏ, 2 muỗng canh nước mắm, Tỏi ớt băm nhỏ, nước cốt 2 trái chanh, 1 muỗng đường

Cách làm:

Cần tây và củ cải đỏ bóp muối, xả sạch và bóp ráo.

Trộn chung tất cả mọi thứ ngoại trừ đậu phộng

Dọn trong đĩa và rắc đậu phộng lên trên

Phân tích về dinh dưỡng (1 phần ăn)

Năng lượng 171.04 calories; Đạm tố 28.2 g; Tinh bột 12.4 g; Chất béo 5 g; Chất xơ 4.6 g; Chất vôi 159 mg; Chất sắt 1.8 mg

Ghi nhận

Chúng tôi xin cảm ơn những nhân viên dưới đây đã giúp thành hình chương trình này:

Jose cabello, Susanah Burrel, Shirley Chan, đã hướng dẫn chương trình và phân tách khẩu phần dinh dưỡng.

Giám đốc phòng Khám Thai bệnh viện Fairfield đã cho mượn nhà bếp

Giám đốc Trung Tâm Y- tế Cộng đồng Prairiewood đã cho mượn phòng họp.

Nguyệt Cao - EOLO đã tiếp tay thu nhận Bản tham khảo ý kiến phụ nữ bị tiểu đường khi mang thai ở bệnh viện Bankstown.

Chương trình "Women's Health Seeding Grant cung cấp ngân khoản Nhóm quý phụ nữ khám thai tại bệnh viện Fairfield đã tham dự chương trình này.

Anh Tran & Mai Duong