

Cơm & các món mặn, món canh



Duy trì năng lượng đưa vào cơ thể ở mức 1,400 - 1,600 Kcal/ngày (tương ứng 30 Kcal/1kg cân nặng)

Cần kiểm soát năng lượng (kcal) khi phối hợp các món trong một bữa ăn.

- ❗ Món ăn > 150 Kcal: sử dụng vừa phải
- ❗❗ Món ăn > 200 Kcal: cần hạn chế
- ❗❗❗ Món ăn > 250 Kcal: cần tránh

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
CƠM			
1	CƠM TRẮNG	Dĩa vừa 108 (gạo)	406
2	CƠM TRẮNG	Tô vừa 108 (gạo)	372
3	CƠM TRẮNG	Chén vừa 58 (gạo)	200
MÓN MẶN			
1	BẦU XÀO TRỨNG	Phần Bầu: 130 Trứng vịt: 25 Dầu: 5	109
2	CÁ BẠC MÁ CHIÊN	Con Cá bạc má: 65 Dầu: 7	135
3	CÁ BẠC MÁ KHO	Con (100 g)	167
4	CÁ CHÉP CHUNG TƯƠNG	Phần Cá chép: 100 Tương hột: 6	156
5	CÁ CHIM CHIÊN	Con nhỏ Cá chim: 60 Dầu: 7	111
6	CÁ CƠM LẮN BỘT CHIÊN	Phần Cá cơm: 40 Bột mì: 23 Dầu: 9	195
7	CÁ ĐỐI CHIÊN	Con Cá đối: 50 Dầu: 6	108
8	CÁ ĐỐI KHO	Con (50 g)	82
9	CÁ HÚ KHO	Phần (87 g)	184
10	CÁ LÓC CHIÊN	Khứa Cá lóc: 82 Dầu: 10	169
11	CÁ LÓC KHO	Phần (81 g)	131
12	CÁ NGỪ KHO	Phần (80 g)	122

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
13	CÁ TRÈ CHIÊN	Con Cá trê: 75 Dầu: 10	219
14	CHẢ CÁ CHIÊN	Phần Cá thác lác: 64 Dầu: 9	133
15	CHẢ GIÒ CHIÊN	Cuốn Thịt nạc dăm: 7.8	41
16	CHẢ LỤA KHO	Phần (47 g)	102
17	CHẢ TRỨNG CHUNG	Phần Thịt nạc dăm: 53 Trứng vịt: 17.5	195
18	CHẢ VIÊN KHO	Phần (77 g)	100
19	CHIM CÚT CHIÊN BƠ	Con Chim cút: 55 Bơ: 15	208
20	ĐẬU HŨ DỒN THỊT	Phần (47 g)	328
21	ĐÙI HEO PHÁ LẤU	Phần Thịt đùi heo: 81	242
22	GÀ KHO GỪNG	Phần Thịt gà: 100 Gừng: 24	301
23	GÀ RÔ TI	Phần Thịt gà: 100 Dầu: 10	300
24	GÀ XÀO XẢ ỚT	Phần Gà: 100 Dầu: 6	272
25	GAN HEO XÀO	Phần Gan heo: 130 Dầu: 5	200
26	GIÒ HEO KHO CỦ CẢI	Phần Giò heo: 104 Củ chua: 66	276
27	KHỔ QUA XÀO TRỨNG	Phần Khổ qua: 140 Trứng vịt: 25 Dầu: 5	114
28	LẠP XUỐNG CHIÊN	Cái Lạp xuống: 5	293

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
29	MẮM CHUNG	Phần Thịt nạc dăm: 50 Mắm linh: 30 Trứng vịt: 17.5	194
30	MỰC XÀO THẬP CẨM	Phần Mực tươi:103 Dứa leo: 34 Thơm: 31 Cà chua: 12 Dầu: 5	136
31	MỰC XÀO XẢ ỚT	Phần Mực tươi: 190 Dầu: 5	184
32	SƯỜN NƯỚNG	Phần Thịt: 57	111
33	SƯỜN RAM	Phần Thịt: 57	155
34	TÉP RANG	Phần Tép: 46.5 Dầu: 6	101
35	THỊT BÒ XÀO ĐẬU QUE	Phần Thịt bò: 50 Đậu que: 125 Dầu: 5	195
36	THỊT BÒ XÀO GIÁ HẸ	Phần Thịt bò: 50 Giá: 80 Hẹ: 30 Dầu: 5	143
37	THỊT BÒ XÀO HÀNH TÂY	Phần Thịt bò: 50 Hành tây: 70 Dầu: 5	132
38	THỊT BÒ XÀO KHOAI TÂY	Phần Thịt bò: 50 Khoai tây: 96 Dầu: 11	246
39	THỊT BÒ XÀO MĂNG	Phần Thịt bò: 50 Măng tươi: 60 Dầu: 5	104
40	THỊT BÒ XÀO NẤM RƠM	Phần Thịt bò: 50 Nấm rơm: 84 Dầu: 5	152
41	THỊT HEO QUAY	Phần Thị đùi heo: 56	146
42	THỊT HEO XÀO ĐẬU QUE	Phần Thịt heo: 75 Đậu que: 125 Dầu: 5	240
43	THỊT HEO XÀO GIÁ HẸ	Phần Thịt heo: 75 Giá: 80 Hẹ: 30 Dầu: 5	188

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
44	THỊT KHO TIÊU	Phần	200
45	THỊT KHO TRỨNG	Phần Thịt heo đùi: 70 Trứng vịt: 55	315
46	XÍU MẠI	Phần Thịt nạc dăm: 60 Củ sắn:34	104
MÓN CANH			
1	CANH BẮP CẢI	Chén Bắp cải: 50 Thịt nạc dăm: 5	37
2	CANH BẦU	Chén Bầu: 50 Thịt nạc dăm: 5	30
3	CANH BÍ ĐAO	Chén Bí đao: 50 Thịt nạc dăm: 5	29
4	CANH BÍ RỢ	Chén Bí rợ: 80 Thịt nạc dăm: 5	42
5	CANH CẢI NGỌT	Chén Cải ngọt: 50 Thịt nạc dăm: 5	30
6	CANH CHUA	Chén Cà chua: 20 Bạc hà:16 Giá: 13 Đậu bắp: 11 Me: 10 Tép: 4	29
7	CANH HẸ	Chén Hẹ lá: 30 Đậu hũ trắng: 20	33
8	CANH KHỔ QUA HẦM	Trái Khổ qua: 106 Thịt nạc dăm: 53	175
9	CANH KHOAI MỠ	Chén Khoai mỡ: 40 Thịt nạc dăm: 5	51
10	CANH MƯỚP	Chén Mướp: 50 Thịt nạc dăm: 5	31
11	CANH RAU DẼN	Chén Rau dền: 50 Thịt nạc dăm: 5	22
12	CANH RAU NGÓT	Chén Rau ngót: 20 Thịt nạc dăm: 5	29

Xem thêm thông tin tại:
www.lic-ecogreen.com.vn