

## Các món chay



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

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)	STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
1	BÁNH BAO CHAY	Cái nhỏ Cái Vỏ bánh bao: 60 Tàu hũ ky: 12	220	12	CANH KHỔ QUA HẮM CHAY	Chén Khổ qua: 64 Đậu hũ trắng: 30 Nấm rơm: 12	88
2	BÚN BÒ HUẾ CHAY	Phần Bún tươi: 210 Chả chay: 22 Đậu hũ chiên: 20 Nấm rơm: 16 Dầu: 10	479	13	CANH KIẾM	Chén Bí rợ: 33 Khoai lang bí: 33 Chuối xiêm: 20 Dừa khô nạo: 20 Đường: 20 Đậu phộng: 13	291
3	BÚN RIÊU CHAY	Phần Bún tươi: 210 Đậu hũ chiên: 48 Cà chua: 26 Đậu nành: 10 Dầu: 10	482	14	CANH RAU NGÓT CHAY	Chén Rau ngót: 20 Nấm rơm: 12	23
4	BÚN THỊT NƯỚNG CHAY	Phần Bún tươi: 210 Đậu nành: 20 Dầu: 10	451	15	CHẢ LỤA CHAY	Phần Tàu hũ ky: 70	336
5	BÚN XÀO CHAY	Phần Bún khô: 186 Tàu hũ ky: 18 Đậu phộng: 18 Dầu: 10	570	16	CHẢ TRỨNG CHIÊN CHAY	Phần Đậu hũ trắng: 95	127
6	CÀ CHUA DỒN THỊT CHAY	Phần Cà chua: 40 Đậu hũ trắng: 40 Dầu: 10 Bột đậu nành: 5	131	17	CƠM CHIÊN DƯƠNG CHÂU CHAY	Dĩa Gạo: 100 Cà rốt: 30 Đậu cô ve: 20 Nước tương: 20 Dầu: 10	530
7	CÁ CƠM LẮN BỘT CHIÊN CHAY	Phần Bột mì: 30 Mè: 15 Dầu: 10 Bột gạo: 5	316	18	ĐẬU HŨ CHIÊN SẢ	Phần Đậu hũ chiên: 106 Sả: 10	148
8	CÁ MỎI KHO CHAY	Phần Bắp chuối: 132 Cà chua: 30	105	19	ĐẬU HŨ DỒN THỊT CHAY	Phần Đậu hũ trắng: 80 Dầu: 10	196
9	CÀ RI CHAY	Khoai lang: 70 Đậu hũ chiên: 30 Khoai tây: 26 Dừa khô nạo: 20 Đường: 10	278	20	ĐẬU HŨ SỐT CÀ CHUA	Phần Đậu hũ trắng: 160 Cà chua: 60 Dầu: 5	239
10	CÀ TÍM NƯỚNG	Trái Cà tím: 150	33	21	ĐÙI GÀ CHAY CHIÊN	Phần Đậu hũ chiên: 50 Tàu hũ ky: 10 Dầu: 10 Bột mì: 5	173
11	CANH CHUA CHAY	Chén Bạc hà: 20 Giá: 20 Cà chua: 20 Me: 10 Đậu hũ chiên: 6	37	22	GỎI BẮP CHUỐI	Phần Bắp chuối: 140 Đậu phộng: 10	124
				23	GỎI NGÓ SEN CHAY	Phần Ngó sen: 182 Chả lụa chay: 14 Mì căn: 10 Tàu hũ ky: 10 Đậu phộng: 10	286

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
24	HỦ TIẾU BÒ CHAY	Phần Bánh phở: 124 Cà rốt: 26 Nấm rơm: 16 Tàu hũ ky: 6 Đậu hũ chiên: 6 Dầu: 10	410
25	MẮM THÁI CHAY	Phần Đậu hũ chiên: 32 Cà rốt : 32 Củ cải muối:32	167
26	MÌ BÒ VIÊN CHAY	Phần Mì tươi: 186 Đậu nành: 20 Nấm Đông cô: 4 Dầu: 10	456
27	MÌ CĂN XÀO SẢ	Phần Mì căn: 100 Sả: 10 Dầu: 5	299
28	MÍT KHO	Phần Mít non: 150	100
29	MÓN KHO THẬP CẨM CHAY	Phần Măng tươi: 50 Đậu que: 50 Cà rốt: 30 Củ cải trắng: 22 Tàu hũ ky: 6	141
30	MÓN XÀO THẬP CẨM CHAY	Phần Bông cải: 80 Đậu cô ve: 40 Cải thảo: 40 Cà rốt: 40 Nấm rơm: 40 Dầu: 5	142
31	NẤM RƠM KHO	Phần Nấm rơm: 70 Đậu hũ chiên: 32	154
32	SƯỜN NƯỚNG CHAY	Phần Tàu hũ ky: 20	123

STT	TÊN MÓN ĂN	KHẨU PHẦN (gram)	NĂNG LƯỢNG (Kcal)
33	SƯỜN RAM CHAY	Phần Mì căn: 70 Nui ống: 10	274
34	TÀU HŨ KY CHIÊN	Phần Tàu hũ ky: 74	306
35	THỊT HEO QUAY	Phần Đậu hũ trắng: 27 Dừa khô nạo: 27 Bột gạo, bột nếp: 20 Bánh mì: 7 Tàu hũ ky: 7	250
36	THỊT KHO TIÊU CHAY	Phần Đậu nành: 50	312
37	TÔM LĂN BỘT CHIÊN CHAY	Phần Bột gạo: 30 Khoai mỡ: 30 Dầu: 10	247
38	TÔM SỐT CÀ CHAY	Phần Khoai môn: 40 Khoai mì: 25 Tàu hũ ky: 20 Dầu: 5	248

Xem thêm thông tin tại:  
[www.lic-ecogreen.com.vn](http://www.lic-ecogreen.com.vn)