



## CHẤT ĐẠM

Một số sản phẩm có chất đạm đã chế biến có thể chứa hydrat-carbon. Đọc trên nhãn.

**Thịt bò**  
quay, nướng, hoặc xay  
1 aoxơ

**Pho mát, cứng**  
Thụy sĩ, Anh, Úc,  
Ý, hoặc Mỹ  
1 aoxơ

**Pho mát, mềm**  
đã gạn kem, Ý trắng, không muối  
1/4 cốc

**Thịt gà hoặc Gà tây**  
1 aoxơ

**Trứng**  
nguyên quả, 1  
lòng trắng, 2

**† Cá**  
cá chỉ vàng, cá bơn  
cá hồi  
1 aoxơ

**Thịt Heo**  
đã chín hoặc  
kiểu Ca-na-đa  
1 aoxơ

**Hàu**  
6 con nhỏ

**Bơ Lạc (Đậu phộng)**  
tự nhiên  
1 thìa canh

**Sườn Heo**  
miếng mỏng, 1 aoxơ

**Cá mòi**  
2 con nhỏ

**Tôm cua ốc**  
cua, trai, tôm hùm, hoặc tôm  
1 aoxơ

**Tàu hũ**  
Tàu hũ  
1/2 cốc

**Cá ngừ, Thịt gà hoặc Gà tây**  
đóng hộp có nước  
1/4 cốc

† Không ăn cá mập, cá mũi kiếm, cá thu to, hoặc cá đốm vàng vì chúng chứa lượng thủy ngân cao. Mỗi tuần ăn tới 12 aoxơ các loại cá và tôm cua ốc có lượng thủy ngân thấp.

## THỨC ĂN KHÔNG CẦN KIÊNG

Một suất = ít hơn 20 calo & ít hơn 5g tổng tinh bột.

**● Nước canh thịt**

**Ớt**

**Rau bina Tàu**

**Mùi tây**

**Cà phê và trà không có chất caffeine**

**◆ Nước xô đa không ngọt**

**● Dưa chuột muối**

**Nước uống Hỗn hợp không có đường**

**Tỏi**

**◆ Thạch không có đường**

**Rau thơm**  
thì là, húng quế,  
thì là Ai cập, lá thơm  
kính giới ô, v.v.

**Chanh**

**Xà lách**

**Nấm**

**Củ cải**

**Nước sốt cay**  
cà chua,  
ớt  
1/4 cốc

**● Canh rau**  
(không dùng rau  
có tinh bột như  
khoai tây, ngô, bí, v.v.)

**● Nước tương**

**Dấm không ngọt**

**Nước**

◆ Hãy thảo luận với chuyên gia dinh dưỡng của bạn về việc dùng các chất làm ngọt nhân tạo, nếu bạn ăn bất kỳ loại thức ăn nào với số lượng lớn.  
● Những thức ăn này có lượng natri cao và có thể không nên dùng đối với một số người.

## CHẤT BÉO

Một số sản phẩm không béo có chứa hydrat-carbon. Đọc trên nhãn.

**Chất béo Thực vật (chưa bão hòa)**

✓ Quả bơ  
2 thìa canh

■ **Xốt ma-don-ne**  
ít béo, 1 thìa canh  
thường, 1 thìa cà phê

**Bơ thực vật**  
ít béo, 1 thìa canh  
thường, 1 thìa cà phê

**Hạt**  
✓ hạnh nhân, 6 hạt nguyên  
✓ lạc, 10 hạt nguyên  
✓ hồ đào péc-an, 2 hạt nguyên  
✓ vừng, 1 thìa canh  
■ óc chó, 2 hạt nguyên

■ **Nước sốt trộn xà lách**  
ít béo, 2 thìa canh  
thường, 1 thìa canh

**Dầu thực vật**  
✓ hạt cải, ô liu, lạc, vừng  
■ ngô, rum, hướng dương  
1 thìa cà phê

✓ Gắn kết đơn ■ Gắn kết kép

**Chất béo Động vật (bão hòa)**

**Thịt ba-rọi**  
1 lát

**Bơ**  
1 thìa cà phê

**Nước cốt Dừa**  
1 thìa canh

**Kem**  
2 thìa canh

**LARD**  
1 tspn

## MÓN NGỌT, TRÁNG MIỆNG VÀ CÁC MÓN CÓ HYDRAT-CARBON KHÁC

Không ăn các loại thực phẩm này trừ khi bạn đã nói với chuyên gia dinh dưỡng. Đọc trên nhãn.

**Nước Trái cây Các loại**

**Bánh vòng (bagel)**

**Sữa đặc có Đường**

**Bột ngô**

**Kẹo**

**Trái cây Đóng hộp**  
có xi-rô hoặc nước ép

**Bánh ga-tô, bánh quy hoặc bánh nướng, bánh donut**

**Kem dùng với Cà phê**

**Nước uống Hỗn hợp**

**Sữa có Mùi vị**

**Mật ong**

**Xốt Hào**  
**Xốt Hải sản**

**Kem**  
**Sữa chua Đông lạnh**

**Ngũ cốc Nóng hoặc Lạnh Ăn liền**

**Mứt hoặc Thạch**

**Bánh Thịt lợn**  
**Bánh Đậu Đỏ**

**Cháo**  
đã nấu chín, 3/4 cốc

**Nước Ngọt, Xô đa**  
nước trái cây ép

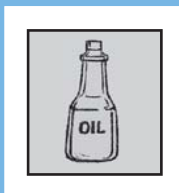
**Đường**

**Xốt Mì ống hoặc Pit sa**  
trắng hoặc đỏ

**Xốt Teriyaki**  
**Xốt Lạc**

# HƯỚNG DẪN VỀ THỨC ĂN

Vietnamese Food Guide



Chương trình Trước và Sau Sinh của Khu vực California (Regional Perinatal Program of California) được hỗ trợ một phần thông qua các hợp đồng với Bang California, Bộ Y tế, Chi nhánh MCH có Quỹ V thuộc Liên bang.

Hãy xem trang web của chúng tôi: [www.llu.edu/llumc/sweetsuccess](http://www.llu.edu/llumc/sweetsuccess) [www.mch.dhs.ca.gov](http://www.mch.dhs.ca.gov). Để đặt thêm bản sao, hãy gọi Trung tâm Sweet Success Resource tại 858 536-5090.