

Thực đơn mẫu 10 ngày cho chế độ ăn kiêng truyền thống châu Á của AADI (Dựa trên chế độ ăn kiêng 2150 kcal)

Thực đơn mẫu 10 ngày này đã được sử dụng trong một nghiên cứu được thực hiện bởi chương trình Sáng kiến Joslin về bệnh tiểu đường người Mỹ gốc Á Châu.

Nghiên cứu này cho thấy chế độ ăn kiêng truyền thống của người châu Á có thể giúp giảm trọng lượng cơ thể và cải thiện độ nhạy cảm với insulin.

Reference: Hsu WC, Lau KHK, Matsumoto M, Moghazy D, Keenan H, King GL. Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study. PLoS ONE 9(9): e106851. doi:10.1371/journal.pone.0106851

Ngày 1:

Điểm tâm:

Nước ép Aojiru
Cơm gạo nâu
Súp miso
Quả táo



Ăn trưa:

Cơm Gạo nâu
Khoai lang
Thịt heo xào sốt Hoisin với
bông cải xanh
Nho



Ăn tối:

Mì soba gà với sốt
nấm



Ăn chơi:

Trái cam
Nước ép cà rốt

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2144 kcal, 78g chất đạm, 40g chất béo, 384g carbohydrate, 39g chất xơ

Ngày 2

Điểm tâm:

Nước ép Aojiru
Cơm gạo nâu
Rong biển phơi khô
Đùi gà bỏ lò với sốt Teriyaki sodium thấp



Ăn trưa:

Trái cam
Mì somen thịt heo



Ăn tối:

Cơm chiên tôm



Ăn chơi:

Quả táo
Nước ép cà rốt

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2142 kcal, 86g chất đạm, 34g chất béo, 380g carbohydrate, 37g chất xơ

Ngày 3

Điểm tâm:

Đậu hũ kho cay kiểu Đại Hàn
Sữa đậu nành
Cơm gạo nâu
Trái nho



Ăn trưa:

Đậu hũ tỏi với rau cải thìa (bok choy)
Cơm gạo nâu
Trái cam



Ăn tối:

Mì xào



Ăn chơi:

Dưa lưới
Nước ép Aojiru

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2158 kcal, 78g chất đạm, 38g chất béo, 388g Carbohydrates, 35g Chất xơ

Ngày 4

Điểm tâm:

Mì Wakame Udon với đậu hũ



Ăn trưa:

Gà xốt mè

Trái nho

Cơm gạo nâu

Nước ép Aojiru



Ăn tối:

Mì soba tôm tương Teriyaki

Nho



Ăn chơi:

Lê châu Á

Nước ép cà rốt

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2061 kcal, 83g Chất đạm, 22g Chất béo, 390g Carbohydrates, 34g Chất xơ

Ngày 5

Điểm tâm:

Gà tương Teriyaki
Cơm gạo nâu
Cam cắt lát



Ăn trưa:

Thịt heo sốt Hoisin với đậu Hà Lan



Ăn tối:

Mì xào



Ăn chơi:

Quả táo
Nước ép Aojiru

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2154 kcal, 82g Chất đạm, 37g Chất béo, 386g Carbohydrates, 38g Chất xơ

Ngày 6

Điểm tâm:

Súp miso
Cơm gạo nâu
Táo cắt lát
Nước ép Aojiru



Ăn trưa:

Cá rô phi măng Tây
Cơm gạo nâu
Nho



Ăn tối:

Gà tỏi với
Nước ép khoai lang



Ăn chơi:

Cam
Mận

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2151 kcal, 78g Chất đạm, 37g Chất béo, 398g Carbohydrates, 38g Chất xơ



Ngày 7

Điểm tâm:

Gà teriyaki
Cơm gạo nâu
Nho
Nước ép Aojiru



Ăn trưa:

Heo tỏi với rau bina
Cơm gạo nâu
Cam



Ăn tối:

Mì udon gà



Ăn chơi:

Nước ép cà rốt
Lê

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2158 kcal, 86 g Chất đạm, 35 g Chất béo, 375 g Carbohydrates, 34 g Chất xơ

Ngày 8

Điểm tâm:

Sữa đậu nành
Cháo gạo nâu
Nho



Ăn trưa:

Hoành thánh gà
Xu lơ Trung Quốc
Táo
Nước khoai lang áp



Ăn tối:

Mì somen tôm
Cam



Ăn chơi:

Nước ép Aojiru
Lê

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2203 kcal, 91 g Chất đạm, 37 g Chất béo, 388 g Carbohydrates, 33 g Chất xơ



Ngày 9

Điểm tâm:

Mì (Udon) nước đậu hũ rong biển



Ăn trưa:

Phở xào gà kiểu Thái Lan

Rau bina

Cam



Ăn tối:

Súp nấm

Cá rô phi sốt hải sản

Rau xu Lơ Trung Quốc, luộc

Cơm gạo nâu



Ăn chơi:

Nước ép Aojiru

Quả táo

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2139 kcal, 80 g Chất đạm, 38 g Chất béo, 376 g Carbohydrates, 29 g Chất xơ



Ngày 10

Điểm tâm:

Gà teriyaki
Gạo nâu
Cam



Ăn trưa:

Cơm chiên tôm
Nho
Nước ép cà rốt



Ăn tối:

Mì xào
Edamame và Cà chua
Nước ép khoai lang



Ăn chơi:

Nước ép Aojiru
Mận

Tổng dinh dưỡng hàng ngày:

2148 kcal, 81 g Chất đạm, 35 g Chất béo, 392 g Carbohydrates, 39 g Chất xơ