



Chế độ ăn Thông thường

Nhiều hạn chế về chế độ ăn có thể giới hạn lượng thực phẩm được phép



Bữa sáng:

♥ Món ăn chính

Trứng Bóc/Lượng Cholesterol
Thấp/Luộc Kỹ

Trứng Tráng với các Lựa chọn thêm:

Hành / Ớt Chuông Xanh /Cà Chua /
Nấm / Phô Mai / Thịt Nguội

Bánh Kếp Sữa Bơ

Bánh Mì Nướng

Taco cho Bữa sáng

Bánh Mì Săn Ưých cho Bữa sáng

♥ Ngũ cốc

♥ Yến mạch Lứt

♥ Bột Kiềm Mạch

♥ Cream of Wheat

♥ Rice Krispies

Frosties

♥ Ngũ cốc Corn Flakes

♥ Ngũ cốc Cheerios

♥ Ngũ cốc Special K

♥ Ngũ cốc Raisin Bran

♥ Trái cây

Táo

Chuối

Cam

Cốc Trái cây Tươi

Lê bỏ đôi

Đào

Sốt táo

♥ Món phụ ăn kèm

Khoai tây Băm Bao Bột Cháy Cạnh

Xúc xích Thịt heo

♥ Thịt Xông khói Xúc xích Gà tây

♥ Phô mai kiểu Cottage

♥ Sữa chua Vani hoặc Dâu tây

♥ Sữa chua Hy Lạp

♥ Bánh nướng

Bánh mì tròn Bagel

♥ Bánh mì Đại mạch/Bánh mì Trắng

♥ Bánh English Muffin

Bánh Quy Sữa bơ

Bánh Nướng Xốp: Quả Việt Quất/Không Nhân

Bữa trưa/Bữa tối:

♥ Món ăn chính

♥ Bánh Hamburger

Hot dog

Thịt ức gà

Món French Dip Au Jus

Bánh Mì Săn Ưých Thịt gà Nướng

Phô mai Nướng

♥ Bánh Burger Rau

Món Cuộn Nhân Rau Nướng

♥ Mì Spaghetti / Penne Pasta

Nước sốt Marinara hoặc sốt Thịt

Bánh Pizza

♥ Phô mai Parmesan Thịt gà

Món Quesadilla: Phô mai, Gà, Rau

Món Salad Taco: Thịt gà hoặc Thịt bò

♥ Taco: Thịt gà hoặc Thịt bò

Mì Macaroni Thịt bò

Thịt xay Cuộn

♥ Thịt hầm

♥ Thịt Gà Nướng Tẩm Gia vị

♥ Thịt Thăn Heo Tẩm Gia vị

♥ Ưc Gà Tây Quay

♥ Ưc Gà Nướng BBQ

♥ Cá rô phi Nướng Giòn

Bánh Mì Săn Ưých Kẹp Thịt Nguội: Gà tây, Thịt Giăm

Bông, Bò Nướng, Salad Gà, Salad Cá ngừ, Salad Trứng

♥ Món phụ ăn kèm

♥ Cà rốt

♥ Đậu Cô ve

♥ Ngô

♥ Đậu Hà Lan

♥ Bông cải xanh

♥ Bí Vàng

(Yellow Squash)

♥ Quả Zucchini

♥ Gạo Trắng

♥ Khoai Tây Nghiền Trộn

♥ Khoai Tây Luộc Trộn Mùi Tây

Khoai Tây Chiên Miếng lớn

Mì Macaroni; Phô mai

Bánh Mì Phủ Phô mai nướng

♥ Bánh Mì Ăn Tối

♥ Bánh Mì Nướng Xốp Bột Ngô

Lát Khoai Tây Chiên

♥ Đồ uống

Sữa: Hớt váng béo / Không chứa

Lactose / Đậu nành

Cà phê / Decaf

♥ Iced Tea (Trà Đá): Có Đường hoặc

Không Đường

Nước Chanh

♥ Cola (Loại ăn kiêng)

♥ Chanh Vàng/Xanh (Ăn kiêng)

Nước Gingerale

Soda Cam

♥ Nước Táo

♥ Nước Cam

♥ Nước Nho

♥ Nam Việt Quất

♥ Crystal Light :

Chanh Vàng hoặc Quả Mọng

♥ Súp/Salad

♥ Mì Gà

Cà chua

♥ Súp Kem Khoai tây

Súp Kem Gà

♥ Rau Tươi

♥ Nước Súp Bò/Gà/Rau

Salad:

Caesar, Gà nướng Cháy cạnh, hoặc Thập cẩm (Chef)

♥ Salad rau vườn

Salad mì Pasta

♥ Salad trộn Cole Slaw

♥ Salad Dưa leo

♥ Địa Phô mai kiểu Cottage & Hoa quả

♥ Món tráng miệng

♥ Bánh Wafer Vanilla

♥ Bánh Graham Cracker

Bánh Cookies

♥ Bánh Angel Food Cake

Bánh Brownie Sô cô la

Bánh Táo

Bánh Khoai Lang

Bánh Pút Đình: Vanilla hoặc Sô cô la

Thạch Gelatin

Kem: Vani, Sô cô la, Dâu tây

Kem hoa quả sherbet: Cam hoặc Chanh

Chanh Đông Đá

♥ thể hiện các lựa chọn ít muối cho chế độ ăn Ít Muối hoặc Lợi Tim