

## Thực đơn cho phụ nữ mang thai 3 tháng cuối, có tăng huyết áp (Ăn nhạt 2 – 4g muối/ngày)

Giờ ăn	Thứ 2 + 5	Thứ 3 + 6 + Chủ nhật	Thứ 4 + 7
7 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sữa bò:</b> 200ml</li> <li>- <b>Cháo trứng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gạo tẻ: 30g</li> <li>+ Trứng gà 1 quả: 40g</li> <li>+ Cải cúc: 100g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sữa bò:</b> 200ml</li> <li>- <b>Xôi thịt rim:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gạo nếp: 100g</li> <li>+ Thịt vai rim: 30g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sữa bò:</b> 200ml</li> <li>- <b>Phở gà:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bánh phở: 200g</li> <li>+ Thịt gà: 40g</li> <li>+ Hành, rau thơm</li> </ul> </li> </ul>
11 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- Thịt nạc vai luộc: 80g</li> <li>- Lạc rang: 30g</li> <li>- Canh cải xanh: 200g</li> <li>- Dưa hấu: 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- <b>Tôm đồng rang:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tôm đồng: 50g</li> <li>+ Dầu ăn: 5g</li> </ul> </li> <li>- <b>Nộm rau muống:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rau muống: 200g</li> <li>+ Lạc: 10g</li> <li>+ Vừng: 10g</li> <li>+ Đường: 10g</li> <li>+ Dấm, tỏi, rau thơm</li> </ul> </li> <li>- Cam: 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- <b>Thịt bò xào thập cẩm:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thịt bò: 50g</li> <li>+ Hành tây: 50g</li> <li>+ Hành, cần tây</li> <li>+ Dầu ăn: 5g</li> </ul> </li> <li>-</li> </ul>
15 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chè khoai môn:</b> 200ml <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Khoai môn: 100g</li> <li>+ Bột đao: 10g</li> <li>+ Đậu trắng: 30g</li> <li>+ Đường kính: 10g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sữa chua:</b> 200ml</li> <li>- <b>Chè ngô</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ngô hạt non: 60g</li> <li>+ Đậu xanh : 20g</li> <li>+ Bột đao : 10g</li> <li>+ Đường kính: 10g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sữa đậu nành:</b> 250ml</li> <li>- <b>Ngô luộc:</b> 200g</li> </ul>
18 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- <b>Thịt gà rang:</b> 100g</li> <li>- <b>Giá xào thịt nạc:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Giá đỗ: 200g</li> <li>+ Thịt nạc: 30g</li> <li>+ Dầu ăn: 5g</li> </ul> </li> <li>- <b>Canh rau ngót:</b> 50g</li> <li>- <b>Xoài ngọt:</b> 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- <b>Cá rán sốt cà chua:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Cá: 150g</li> <li>+ Cà chua: 100g</li> <li>+ Dầu ăn: 5g</li> </ul> </li> <li>- <b>Bí xanh nấu canh:</b> 200g</li> <li>- <b>Đu đủ chín:</b> 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cơm tẻ:</b> 2 bát (150g gạo)</li> <li>- <b>Thịt kho tàu:</b> 100g</li> <li>- <b>Đậu phụ luộc:</b> 1 bìa</li> <li>- <b>Cải ngọt luộc:</b> 200g</li> <li>- <b>Chuối tiêu:</b> 1 quả</li> </ul>
21 giờ	Sữa 200ml	Sữa 200ml	Sữa 200ml

### Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:

- Năng lượng: 2600 – 2800Kcal
- Protein: 100 – 130g
- Lipid: 60 – 70g
- Glucid: 370 – 380g