

# CÁCH ĐẾM SỐ LƯỢNG TINH BỘT



\*Nên ăn bao nhiêu phần, bao nhiêu gram tùy đường huyết sau khi ăn. Nên đo đường để điều chỉnh số lượng tinh bột

Mẹ Bầu TĐTK:

**3 bữa chính (30-45g/ bữa)**

**3 bữa phụ (15-30g/bữa)**

Người TĐ2: số lượng tùy ca

Thí dụ: 1/2 chén cơm (25g) + 1 chén bó xôi (5g) + 1 chén cà chua (10g) xào trứng (0g) + 1 chén thịt (0g). Tổng: 40g

1 chén = 236mL

## CÁC LOẠI GẠO, BỘT (KHI ĐÃ NẤU CHÍN)

**15 GRAM TINH BỘT =**

- ½ chén yến mạch (loại nguyên hạt)
- ½ chén (cơm gạo trắng, gạo lứt\*, bún, phở, mì, miến, bánh ướt, nếp, mì ý) \*
- ½ chén (khoai tây\*, khoai lang\*, khoai mì\*, đậu đen, đậu đỏ, bắp/ngô)
- ½ ổ bánh mì (loại 100g)\*
- ½ miếng bánh hamburger\*
- ½ miếng bánh pizza nhỏ\*
- 1 lát bánh mì trắng\*
- 2 bánh tráng (loại lớn)\*



\*Loại thu hấp nhanh

## RAU (LÚC CHƯA NẤU)

**5 GRAM TINH BỘT =**

- 1 chén (bó xôi, cải, xà lách, bông cải xanh, giá, rau muống, bắp cải, cà tím, dưa leo, cần tây, nấm, su su, đậu que, đậu bắp, rau thơm)

**10 GRAM TINH BỘT =**

- 1 chén (cà chua, cà rốt, củ hành, củ sắn, bí đỏ)

## ĐƯỜNG CÁT

4 gram tinh bột =  
1 muỗng (loại muỗng nhỏ cà phê)

## TRÁI CÂY (KHI CHÍN TĂNG TINH BỘT)

**15 GRAM TINH BỘT =**

Tính theo chén:

- 1 ¼ chén (dâu tây, dưa hấu)
- 1 chén (trái bơ, đu đủ, dưa gang, dưa lưới)
- ¾ chén (khóm, việt quất, ổi)
- ½ chén (xoài)
- ½ chén (mít)
- ½ chén (sầu riêng)

Tính theo trái:

- 17 trái nho
- 1 trái nhỏ (táo, cam, mãng cụt)
- 1 trái lớn: kiwi
- ⅔ trái thanh long
- ½ trái chuối

## NƯỚC UỐNG

**15 GRAM TINH BỘT =**

- 3 chén sữa đậu nành không đường\*
- 1 ½ chén nước dừa tươi \*
- 1 hộp sữa không đường (220ml)\*
- 1 chén nước cốt dừa
- 2-3 muỗng sữa bột (loại muỗng canh)\*
- 2-3 muỗng ngũ cốc (loại muỗng canh)\*
- ½ chén nước cam vắt (không đường)\*

**KHÔNG TINH BỘT =**

- Nước đậu rang (chỉ uống nước)
- Sữa hạt nhân không đường
- Sữa hạt điều không đường

## CHẤT ĐAM (HẦU NHƯ KHÔNG TINH BỘT)

- Thịt, trứng, cá, hải sản (0g)
- 1 chén đậu hũ (5g)

## ĐỒ ĂN PHỤ

**15 GRAM TINH BỘT =**

- ½ chén hạt (hướng dương, hạt nhân, đậu phộng/lạc)
- 1 chén hạt óc chó
- 3 hộp sữa chua không đường (100ml). (1 hộp/bữa ăn)
- 3 bánh quy nhỏ cho người TĐ\*
- 15 miếng phô mai con bò cười (1-2 miếng/bữa ăn)

Thí dụ: 1 chén sữa đậu nành không đường (5g) + 1 trứng luộc (0g) + 1/2 trái cam (8g).

Tổng: 13g

Thí dụ : Sinh tố. 1/2 chén đu đủ (8g) + 1 chén nước đường tươi (9g) + 1 chén nước đá (0g). Tổng 17g