TỦ SÁCH CÔ LAN · CUỐN 3

Mâm cơm 7 ngày

Thực đơn, 14 công thức món quen và danh sách đi chợ cho cả nhà



ĐÀM LAN

CẢ NHÀ CÙNG ĂN, KHÔNG NẤU RIÊNG

MỤC LỤC

Trong cuốn sách này

Mở đầu	Bắt đầu từ mâm cơm nhà mình
Phần 1	Một mâm cơm cân bằng trông thế nào
Phần 2	Thực đơn 7 ngày
Phần 3	14 công thức món quen
Phần 4	Danh sách đi chợ cả tuần
Phần 5	Nấu trước cuối tuần
Phần 6	Đổi món khi thiếu nguyên liệu
Tiếp theo	Bước tiếp theo của bạn
Về tác giả	Đàm Lan

Thực đơn mang tính gợi ý cho người khỏe mạnh. Người có bệnh tiểu đường, thận, tim mạch, gút, đang mang thai hoặc đang dùng thuốc nên hỏi bác sĩ để điều chỉnh khẩu phần.

Cách dùng: đọc Phần 1 một lần. Sau đó mỗi tuần chỉ cần mở Phần 2 để biết hôm nay ăn gì, và Phần 4 để đi chợ.

LỜI MỞ ĐẦU

Bắt đầu từ mâm cơm nhà mình

> Câu hỏi đầu tiên của hầu hết mọi người khi muốn ăn uống lành mạnh là: "Vậy hôm nay ăn gì?"

Nhiều người giảm cân bằng cách nấu riêng cho mình một đĩa luộc nhạt, còn cả nhà vẫn ăn như cũ. Được vài hôm là bỏ, vì vừa mệt vừa buồn.

Tôi tin cách bền nhất là đổi chính mâm cơm của cả nhà. Vẫn là cá kho, canh rau, thịt rim quen thuộc, chỉ nêm nhạt hơn, ít dầu hơn, nhiều rau hơn, và chia khẩu phần cho đúng người.

Gần 30 năm làm việc trong ngành y tế, tôi thấy nhiều bệnh mãn tính bắt đầu từ những bữa ăn rất bình thường, lặp lại nhiều năm. Vì vậy cuốn sách này không có món lạ, không có nguyên liệu đắt tiền. Chỉ có những món bạn đã biết nấu, nấu lại cho lành hơn.

Trong sách, mỗi món ghi rõ cách chia cho người đang giảm mỡ và cho ông bà trong nhà.

PHẦN 1

Một mâm cơm cân bằng trông thế nào

> Một món đạm, một món rau, một bát canh, cơm có gạo lứt. Thế là đủ.

Mâm cơm 4 thành phần

Thành phần	Ví dụ
Món đạm	Cá kho, thịt rim, gà hấp, đậu hũ sốt, trứng hấp
Món rau	Rau muống luộc, bông cải hấp, nộm bắp cải
Bát canh	Canh rau ngót, canh bí đỏ, canh chua cá
Cơm	Gạo trắng trộn gạo lứt, hoặc khoai lang thay một phần cơm

Cố gắng để trên mâm có ít nhất 3 màu rau. Cả ngày nên đạt khoảng 400 g rau quả mỗi người.

Chia đĩa của người đang giảm mỡ

- **Một nửa đĩa là rau.** Ăn rau trước, rồi đến đạm, cơm sau cùng.
- **Một phần tư là đạm:** khoảng 100 g thịt, cá (cân sống), cỡ lòng bàn tay.
- **Một phần tư là tinh bột:** khoảng 100 g cơm (cân chín), cỡ một nắm tay.
- Không ăn tráng miệng ngọt ngay sau bữa. Trái cây ăn cách bữa chính 1–2 giờ.
- 3 bữa chính là đủ. Bữa phụ chỉ khi hay đói, và khi đã ăn phụ thì bớt lượng ở bữa chính.

Chia cho ông bà trong nhà

- Gắp phần của ông bà ra trước khi nêm lần cuối, vì người lớn tuổi dễ nêm mặn do vị giác giảm.
- Thái nhỏ, nấu mềm hơn; ưu tiên cá, trứng, đậu hũ.
- Chia nhiều bữa nhỏ nếu ông bà ăn ít.

Ba điều nêm nếm

- Muối dưới 5 g mỗi người mỗi ngày, tính cả nước mắm và bột nêm.
- Không dùng đường để kho, rim. Lấy vị ngọt từ cà chua, hành tây, dứa.
- Nêm bằng hành, tỏi, gừng, sả, tiêu, rau thơm thay cho bột ngọt.

PHẦN 2

Thực đơn 7 ngày

> Bữa tối là mâm cơm cả nhà. Bữa trưa là hộp cơm mang đi hoặc ăn ở nhà.

Số trong ngoặc là số công thức ở Phần 3. Bữa sáng và bữa phụ không cần công thức. Ba bữa chính là phần cốt lõi; bữa phụ chỉ ăn khi cần.

Nếu bạn đang dùng một sản phẩm thay thế bữa ăn theo tư vấn riêng, hãy tính đó là một bữa chính và không ăn thêm bữa khác thay vào.

Mẹo: các món lặp lại trong tuần là có chủ ý, để bạn nấu một lần ăn hai bữa và đi chợ ít hơn.

Thứ Hai

Sáng	Yến mạch trộn sữa chua không đường + nửa quả chuối
Phụ sáng (nếu cần)	1 quả ổi
Trưa	Cơm gạo lứt + gà hấp gừng hành (4) + rau muống luộc (11)
Phụ chiều (nếu cần)	1 hộp sữa chua không đường + một nắm nhỏ hạt
Tối	Cá kho cà chua (1) · bông cải cà rốt hấp (12) · canh bí đỏ thịt bằm (9) · cơm (13)

Thứ Ba

Sáng	1 lát bánh mì đen + 2 quả trứng luộc + 1 ly sữa không đường
Phụ sáng (nếu cần)	100 g khoai lang luộc
Trưa	Cơm + cá kho cà chua còn lại (1) + rau cải luộc
Phụ chiều (nếu cần)	1 quả táo
Tối	Thịt nạc rim tiêu (3) · nộm bắp cải cà rốt (14) · canh rau ngót thịt bằm (8) · cơm (13)

Thứ Tư

Sáng	Khoai lang luộc + 1 quả trứng + 1 ly sữa đậu nành không đường
Phụ sáng (nếu cần)	Vài lát thanh long
Trưa	Cơm + thịt rim tiêu còn lại (3) + bông cải hấp (12)
Phụ chiều (nếu cần)	1 hộp sữa chua không đường
Tối	Đậu hũ sốt cà chua (2) · rau muống luộc (11) · canh chua cá (10) · cơm (13)

Thứ Năm

Sáng	Bún hoặc phở gà: ít bánh, thêm nhiều rau, chan ít nước béo
Phụ sáng (nếu cần)	1 quả ổi
Trưa	Cơm + đậu hũ sốt cà chua còn lại (2) + rau cải luộc
Phụ chiều (nếu cần)	Một nắm nhỏ hạt
Tối	Bò xào bông cải (7) · trứng hấp thịt bằm (6) · canh rau ngót (8) · cơm (13)

Thứ Sáu

Sáng	1 lát bánh mì đen + trứng ốp ít dầu + dưa leo, cà chua
Phụ sáng (nếu cần)	Nửa quả chuối
Trưa	Cơm + bò xào bông cải còn lại (7)
Phụ chiều (nếu cần)	1 hộp sữa chua không đường
Tối	Tôm hấp sả (5) · nộm bắp cải cà rốt (14) · canh bí đỏ thịt bằm (9) · cơm (13)

Thứ Bảy

Sáng	Yến mạch trộn sữa chua không đường + vài lát táo
Phụ sáng (nếu cần)	Vài lát thanh long
Trưa	Gà hấp gừng hành (4) · rau muống luộc (11) · canh chua cá (10) · cơm, cả nhà cùng ăn
Phụ chiều (nếu cần)	Một nắm nhỏ hạt
Tối	Trứng hấp thịt bằm (6) · bông cải cà rốt hấp (12) · canh rau ngót (8) · cơm (13)

Chủ Nhật

Sáng	Khoai lang luộc + 2 quả trứng luộc + 1 ly sữa không đường
Phụ sáng (nếu cần)	1 quả táo
Trưa	Cá kho cà chua (1) · rau cải luộc · canh bí đỏ thịt bằm (9) · cơm
Phụ chiều (nếu cần)	1 hộp sữa chua không đường
Tối	Đậu hũ sốt cà chua (2) · nộm bắp cải cà rốt (14) · canh rau ngót (8) · cơm (13)

Chiều Chủ Nhật: dành 1–2 giờ làm theo Phần 5 để chuẩn bị cho tuần sau.

Ghi chú chung

- **Người đang giảm mỡ:** giữ khẩu phần như Phần 1, ăn tối trước 19h30, 3 bữa chính đúng giờ, bữa phụ chỉ khi đói.
- **Người lao động nặng, trẻ đang lớn:** thêm cơm và đạm theo sức ăn.
- **Ông bà:** phần cơm mềm hơn, thái nhỏ, nêm nhạt hơn.

PHẦN 3

14 công thức món quen

Nguyên liệu tính cho khoảng 4 người ăn một bữa. Lượng nêm chỉ để bắt đầu, nếm rồi chỉnh nhạt dần theo khẩu vị nhà bạn.

1. Cá kho cà chua ít mặn

Món đạm · hợp cả ông bà (chọn cá ít xương)

500 g cá thu hoặc cá basa cắt khúc · 3 quả cà chua · 2 củ hành tím · 1 thìa nước mắm · tiêu, hành lá

1. Rửa cá, thấm khô. Ướp với hành tím băm, tiêu, nửa thìa nước mắm 15 phút.
2. Phi thơm hành với ít dầu, cho cà chua thái múi xào đến khi mềm.
3. Xếp cá vào, thêm nước xâm xấp, đun lửa nhỏ 15–20 phút.
4. Nêm lại nhạt, rắc hành lá, tiêu.

Không cần đường: cà chua chín cho vị ngọt chua tự nhiên.

2. Đậu hũ sốt cà chua

Món đạm thực vật · mềm, hợp ông bà

4 bìa đậu hũ · 3 quả cà chua · hành lá · 1 thìa nước mắm

1. Cắt đậu miếng vừa ăn. Không chiên; hấp hoặc chần qua nước sôi cho chắc.
2. Xào cà chua với chút dầu đến khi nhuyễn thành sốt.
3. Cho đậu vào, đun nhỏ lửa 5 phút cho thấm, nêm nhạt, rắc hành.

Bỏ bước chiên đậu là bớt được rất nhiều dầu mà món vẫn ngon.

3. Thịt nạc rim tiêu

Món đạm · mang hộp cơm trưa được

400 g thịt thăn hoặc nạc vai · 2 củ hành tím · tỏi · tiêu · 1 thìa nước mắm

1. Thái thịt miếng mỏng, ướp hành tỏi băm, tiêu, nửa thìa nước mắm.
2. Cho thịt vào chảo nóng với rất ít dầu, đảo săn.
3. Thêm vài thìa nước, rim lửa nhỏ đến khi sệt lại. Nêm nhạt, rắc nhiều tiêu.

Không cho đường hay nước màu. Màu đẹp đến từ việc rim đủ lâu.

4. Gà hấp gừng hành

Món đạm · ít dầu nhất

500 g thịt gà (ức hoặc đùi bỏ da) · 1 củ gừng · hành lá · chút muối, tiêu

1. Bỏ da gà, chặt miếng. Ướp gừng thái sợi, ít muối, tiêu 15 phút.
2. Hấp cách thủy 20–25 phút đến khi chín.
3. Rắc hành lá, chấm nước mắm gừng pha loãng.

Bỏ da gà là bớt phần lớn mỡ của món.

5. Tôm hấp sả

Món đạm · làm nhanh 15 phút

400 g tôm · 3 cây sả · vài lát gừng

1. Rửa tôm, cắt râu. Sả đập dập, cắt khúc lót đáy nồi.
2. Xếp tôm lên, thêm ít nước, đậy nắp hấp 5–7 phút đến khi tôm đỏ.
3. Chấm muối tiêu chanh, dùng ít muối.

6. Trứng hấp thịt bằm

Món đạm · mềm, hợp ông bà và trẻ nhỏ

4 quả trứng · 150 g thịt nạc băm · mộc nhĩ, nấm hương (tùy) · hành lá · chút nước mắm

1. Đánh tan trứng với thịt băm, mộc nhĩ thái nhỏ, hành lá, chút nước mắm.
2. Đổ vào bát, hấp cách thủy 20 phút đến khi chín đều.

Thêm nửa bát nước vào trứng thì món mềm mịn hơn, dễ ăn với người lớn tuổi.

7. Bò xào bông cải xanh

Món đạm + rau · mang hộp cơm trưa được

300 g thịt bò · 1 bông cải xanh · 1 củ cà rốt · tỏi · chút dầu hào

1. Thái bò mỏng ngang thớ, ướp tỏi, tiêu.
2. Chần bông cải, cà rốt qua nước sôi 1 phút.
3. Xào nhanh bò với ít dầu lửa lớn, cho rau vào đảo đều, nêm nhạt.

Chần rau trước thì chỉ cần xào nhanh, đỡ tốn dầu và giữ rau xanh giòn.

8. Canh rau ngót thịt bằm

Bát canh · nấu 10 phút

1 bó rau ngót · 100 g thịt nạc băm · hành tím · chút nước mắm

1. Tuốt rau ngót, rửa sạch, vò nhẹ.
2. Xào sơ thịt với hành, thêm nước đun sôi.
3. Cho rau vào, sôi lại 2–3 phút là tắt bếp, nêm nhạt.

9. Canh bí đỏ thịt bằm

Bát canh · ngọt tự nhiên, hợp ông bà

400 g bí đỏ · 100 g thịt nạc băm · hành lá

1. Gọt bí, thái miếng vừa ăn.
2. Đun sôi nước với thịt băm, cho bí vào nấu đến khi mềm.
3. Nêm nhạt, rắc hành lá.

Bí đỏ đã ngọt sẵn, gần như không cần nêm thêm.

10. Canh chua cá

Bát canh + đạm

300 g cá (cá lóc, cá basa) · 2 quả cà chua · vài miếng dứa · đậu bắp, giá · rau thơm · me hoặc chanh

1. Đun nước với cà chua, dứa, me cho ra vị chua ngọt.
2. Cho cá vào nấu chín, thêm đậu bắp, giá.
3. Nêm nhạt, tắt bếp rồi cho rau thơm.

11. Rau muống luộc, nước chấm tỏi pha loãng

Món rau · dùng được cho mọi loại rau xanh

1 bó rau muống · tỏi · chanh · 1 thìa nước mắm

1. Đun sôi nhiều nước, cho rau vào, luộc vừa chín tới, vớt ra.
2. Nước chấm: 1 thìa nước mắm, 2 thìa nước sôi để nguội, tỏi, chanh.

Pha loãng nước chấm và chấm nhẹ, không chấm ngập.

12. Bông cải, cà rốt hấp

Món rau · nhiều màu

1 bông cải xanh · 1 củ cà rốt · vài cây đậu que · vừng rang

1. Cắt rau miếng vừa ăn.
2. Hấp 5–7 phút đến khi chín tới, còn giòn.
3. Rắc chút vừng rang, chấm nước tương pha loãng.

Hấp giữ vitamin tốt hơn luộc lâu nhiều nước.

13. Cơm gạo lứt trộn gạo trắng

Tinh bột · đổi dần cho cả nhà quen

Tuần đầu: 1 phần gạo lứt + 3 phần gạo trắng. Quen dần thì tăng lên một nửa.

1. Ngâm gạo lứt 2–3 tiếng hoặc từ tối hôm trước.
2. Trộn với gạo trắng, nấu như bình thường, thêm chút nước so với cơm trắng.

Người đang giảm mỡ ăn khoảng 100 g cơm chín mỗi bữa.

14. Nộm bắp cải cà rốt

Món rau · giòn, mát

Nửa bắp cải · 1 củ cà rốt · rau thơm · lạc rang · chanh, tỏi, ớt, nước mắm

1. Thái sợi bắp cải, cà rốt, bóp nhẹ với chút muối rồi rửa lại, vắt ráo.
2. Trộn với nước mắm chanh tỏi ớt, rất ít đường hoặc không đường.
3. Rắc rau thơm, lạc rang trước khi ăn.

PHẦN 4

Danh sách đi chợ cả tuần

> Đi chợ hai lần: Chủ Nhật cho đầu tuần, thứ Tư cho cuối tuần. Rau mua làm hai lần cho tươi.

Nhóm	Mua	Dùng cho
Cá, tôm	Cá thu hoặc basa (2 lần), cá nấu canh chua (2 lần), tôm	Món 1, 5, 10
Thịt	Ức hoặc đùi gà, thịt thăn/nạc vai, thịt nạc băm, thịt bò	Món 3, 4, 6, 7, 8, 9
Trứng, đậu, sữa	Trứng, đậu hũ, sữa không đường, sữa đậu nành, sữa chua không đường	Bữa sáng, phụ, món 2, 6
Rau lá	Rau muống, rau ngót, rau cải, bắp cải, rau thơm, hành lá	Món 8, 11, 14
Củ quả	Cà chua, bí đỏ, bông cải xanh, cà rốt, đậu que, đậu bắp, giá, dưa leo	Món 1, 2, 7, 9, 10, 12
Tinh bột	Gạo lứt, gạo trắng, khoai lang, yến mạch, bánh mì đen	Cơm, bữa sáng, bữa phụ
Trái cây	Ổi, táo, chuối, thanh long, dứa	Bữa phụ, canh chua
Gia vị	Hành tím, tỏi, gừng, sả, tiêu, chanh, me, nước mắm, dầu ăn thực vật, lạc, vừng, hạt	Cả tuần

Đọc nhãn khi mua: sữa, sữa chua chọn loại "không đường". Bánh mì đen, yến mạch chọn loại có trên 3 g chất xơ mỗi 100 g.

PHẦN 5

Nấu trước cuối tuần

> Dành 1–2 giờ chiều Chủ Nhật, ngày thường chỉ còn 20–30 phút mỗi bữa.

1. **Rau:** nhặt, rửa, để thật ráo, cho vào hộp có lót giấy, cất ngăn mát. Rau lá dùng trong vài ngày đầu tuần.
2. **Củ quả:** gọt, cắt sẵn bí đỏ, cà rốt, bông cải, cho vào hộp kín.
3. **Thịt, cá:** chia phần theo từng bữa, ướp sẵn, cất ngăn đá. Tối hôm trước chuyển xuống ngăn mát cho rã đông.
4. **Trứng:** luộc sẵn vài quả cho bữa sáng đầu tuần.
5. **Gạo lứt:** ngâm từ tối, nấu một nồi đủ hai bữa.
6. **Hạt:** chia sẵn từng nắm nhỏ vào túi để mang theo làm bữa phụ.

Hộp cơm trưa mang đi

- Món đạm còn lại từ bữa tối hôm trước + rau luộc hoặc hấp + cơm.
- Để rau riêng một ngăn để không bị nhũn.
- Cất tủ lạnh ngay sau khi nấu xong, hâm thật nóng trước khi ăn.

PHẦN 6

Đổi món khi thiếu nguyên liệu

> Chỉ đổi trong cùng nhóm. Như vậy mâm cơm vẫn cân bằng dù chợ hôm đó không có món bạn định nấu.

Nhóm	Có thể thay cho nhau
Đạm	Cá các loại, tôm, mực, thịt gà, thịt heo nạc, thịt bò, trứng, đậu hũ
Rau lá	Rau muống, rau ngót, rau cải, mồng tơi, rau dền, cải bắp
Củ quả	Bí đỏ, bí xanh, su su, cà rốt, bông cải, đậu que, mướp
Tinh bột	Cơm gạo lứt, cơm trắng, bún, khoai lang, khoai sọ, yến mạch, bánh mì đen
Trái cây	Ổi, táo, cam, bưởi, thanh long, chuối, dưa hấu

Ăn ngoài thì chọn thế nào

- Cơm bình dân: chọn một món đạm luộc, hấp hoặc kho, thêm hai phần rau, xin ít cơm.
- Bún, phở: ít bánh, thêm rau, chan ít nước béo, không uống hết nước dùng.
- Đồ uống: nước lọc hoặc trà không đường thay nước ngọt.

BƯỚC TIẾP THEO

Nấu xong tuần đầu rồi, làm gì tiếp?

> Lặp lại thực đơn này 2–3 tuần cho quen tay, rồi tự đổi món theo Phần 6.

1. **Chụp ảnh mâm cơm mỗi tối** và đếm màu rau. Tuần sau cố gắng nhiều màu hơn tuần trước.
2. **Đọc** *Dinh dưỡng cơ bản* (Cuốn 1) và *Giảm cân giữ cơ* (Cuốn 2) để hiểu vì sao mâm cơm được chia như vậy.
3. **Dùng** *Sổ tay 21 ngày* (Cuốn 4) để ghi bữa ăn và tick thói quen mỗi ngày.

VỀ TÁC GIẢ



Đàm Lan

Đàm Lan có gần 30 năm làm việc trong ngành y tế. Chị đã học dinh dưỡng và đang chuẩn bị học thạc sĩ dinh dưỡng.

Sứ mệnh của chị là lan tỏa hiểu biết về dinh dưỡng, để mỗi người chủ động chăm sóc sức khỏe của mình: ăn uống cân bằng, vận động, ngủ đủ, sống tích cực và tâm an.

Tủ sách Cô Lan: *Giảm cân giữ cơ · Dinh dưỡng cơ bản · Mâm cơm 7 ngày · Sổ tay 21 ngày*

"Không cần nấu riêng một đĩa luộc nhạt. Hãy đổi chính mâm cơm của cả nhà."

— **Đàm Lan**

Thực đơn 7 ngày · 14 công thức món quen · Danh sách đi chợ · Nấu trước cuối tuần · Bảng đổi món