

**Thực đơn cho bệnh nhân tăng huyết áp kèm suy thận  
cân nặng 50 – 55kg (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>Miến nấu cá:</b></li> <li>+ Miến rong: 130g</li> <li>+ Cá chép: 30g</li> <li>+ Cần ta: 100g</li> <li>+ Dầu: 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cháo trứng:</b></li> <li>+ Gạo tẻ: 50g</li> <li>+ Trứng gà: 1 quả (40g)</li> <li>+ Cải cúc: 100g</li> <li>+ Dầu ăn: 20g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Súp thịt gà:</b></li> <li>+ Gạo tẻ: 50g</li> <li>+ Thịt gà: 20g</li> <li>+ Cà rốt: 70g</li> <li>+ Khoai tây: 100g</li> <li>+ Dầu ăn: 15g</li> </ul>
11 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bún xào thịt bò:</b></li> <li>+ Bún: 300g</li> <li>+ Thịt bò: 20g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> <li>+ Dầu ăn: 20g</li> <li>- Rau cải xanh: 300g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Súp:</b></li> <li>+ Gạo tẻ: 60g</li> <li>+ Khoai sọ: 100g</li> <li>+ Cá chép: 30g</li> <li>+ Khoai tây: 200g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> <li>+ Dầu ăn: 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Phở thịt gà:</b></li> <li>+ Bánh phở: 130g</li> <li>+ Thịt gà: 20g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> <li>+ Dầu ăn: 15g</li> </ul>
18 - 19 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Súp thịt khoai tây:</b></li> <li>+ Gạo tẻ: 50g</li> <li>+ Thịt lợn nạc: 20g</li> <li>+ Bí đỏ: 100g</li> <li>+ Khoai tây: 200g</li> <li>+ Dầu ăn: 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Phở xào thịt bò:</b></li> <li>+ Bánh phở: 160g</li> <li>+ Thịt gà: 20g</li> <li>+ Hành tây: 30g</li> <li>+ Hành lá: 10g</li> <li>+ Dầu ăn: 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Miến xào cá:</b></li> <li>+ Miến: 100g</li> <li>+ Cá chép: 20g</li> <li>+ Cần ta: 100g</li> <li>+ Dầu thực vật: 10g</li> </ul>
21 giờ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chè đậu xanh bí đỏ:</b></li> <li>+ Đậu xanh: 20g</li> <li>+ Bí đỏ: 150g</li> <li>+ Đường kính: 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chè bột sắn:</b></li> <li>+ Bột sắn: 40g</li> <li>+ Đường kính: 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Súp thịt khoai tây:</b></li> <li>+ Gạo tẻ: 50g</li> <li>+ Thịt bò: 20g</li> <li>+ Bí đỏ: 200g</li> <li>+ Khoai tây: 100g</li> <li>+ Dầu ăn: 15g</li> </ul>

**Giá trị dinh dưỡng của thực đơn:**

- Năng lượng: 1700 – 1800Kcal
- Protein: 26 – 28g.