



Eat clean cùng Dieud

18 SET ĂN BỮA CHÍNH

Bữa ăn ngon hàng ngày lành mạnh đầy đủ
dưỡng chất - đơn giản - khoẻ mạnh.



LIÊN HỆ:

dieudinhduong.com

Cà ri gà nấu đậu

Thành phần:

CÀ RI GÀ NẤU ĐẬU
SU HÀO VÀ CỦ CẢI HẦM
NUI LÚA MẠCH XÀO
SÚP LỚ XANH HẤP
ĐẬU QUE HẤP
SALAD HẠT TỔNG HỢP

Hàm lượng dinh dưỡng:

Giá trị dinh dưỡng: 553 calo/bữa

Protein: 36g

Carbs: 77g

Fat: 12g



dieudinhduong.com

Gà áp chảo sốt Satay

Thành phần:

GÀ ÁP CHẢO SỐT SATAY
CHUỐI NƯỚNG MẬT ONG
KHOAI LANG MẬT NƯỚNG
BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA
SÚP LỚ TRẮNG HẤP
ĐẬU BẮP HẤP

Hàm lượng dinh dưỡng:

Giá trị dinh dưỡng: 583 calo/bữa

Protein: 39g

Carbs: 77g

Fat: 14g



Đậu hũ non sốt Teriyaki

Thành phần

ĐẬU HŨ NON SỐT TERIYAKI

SALAD RAU CỦ NƯỚNG

GẠO HUYẾT RỒNG NẤU ĐẬU HÀ LAN

SÚP LƠ XANH HẤP

ĐẬU BẮP HẤP

SALAD HẠT TỔNG HỢP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 606 calo/bữa

Protein: 29g

Carbs: 86g

Fat: 13g



Gà nấu chậm sốt Teriyaki

Thành phần

GÀ NẤU CHẬM SỐT TERIYAKI

BÍ ĐỎ NƯỚNG MẬT ONG

GẠO HUYẾT RỒNG NẤU ĐẬU HÀ LAN

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

SÚP LƠ TRẮNG HẤP

SÚP LƠ XANH HẤP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 520 calo/bữa

Protein: 37g

Carbs: 72g

Fat: 10g



dieudinhduong.com

Gà nướng thảo mộc sốt tiêu xanh

Thành phần

GÀ NƯỚNG THẢO MỘC SÓT TIÊU XANH
CÀ RỐT NƯỚNG MẬT ONG THẢO MỘC
DIÊM MẠCH NẤU ĐẬU
ĐẬU QUE HẤP
SÚP LỚ TRẮNG HẤP
NGÔ

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 565 calo/bữa

Protein: 41g

Carbs: 72g

Fat: 12g



Gà áp chảo sốt BBQ kiểu Mỹ

Thành phần

GÀ ÁP CHẢO SỐT BBQ KIỂU MỸ

CÀ TÍM NƯỚNG SỐT BBQ

GẠO BASMATI XÀO ĐẬU ĐEN

CÀ CHUA BI

ĐẬU BẮP HẤP

SALAD HẠT TỔNG HỢP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 558 calo/bữa

Protein: 42g

Carbs: 75g

Fat: 11g



dieudinhduong.com

Heo viên sốt BBQ kiểu Hàn

Thành phần

HEO VIÊN SỐT BBQ KIỂU HÀN

SALAD RAU CỦ NƯỚNG

GẠO HUYẾT RỒNG NẤU ĐẬU HÀ LAN

SALAD HẠT TỔNG HỢP

CÀ CHUA BI

ĐẬU BẮP HẤP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 589 calo/bữa

Protein: 31g

Carbs: 78g

Fat: 19g



dieudinhduong.com

Heo nấu chậm sốt tiêu xanh

Thành phần

HEO NẤU CHẬM SỐT TIÊU XANH

CHUỐI NƯỚNG MẬT ONG

GẠO BASMATI XÀO ĐẬU ĐEN

SÚP LƠ TRẮNG HẤP

ĐẬU QUE HẤP

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 515 calo/bữa

Protein: 28g

Carbs: 75g

Fat: 12g



Tôm nướng sốt BBQ kiểu Mỹ

Thành phần

TÔM NƯỚNG SỐT BBQ KIỂU MỸ

BÍ ĐỎ NƯỚNG MẬT ONG

DIÊM MẠCH NẤU ĐẬU

SÚP LƠ TRẮNG HẤP

NGÔ

ĐẬU BẮP HẤP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 552 calo/bữa

Protein: 36g

Carbs: 77g

Fat: 11g



dieudinhduong.com

Đậu hũ non sốt Satay

Thành phần

ĐẬU HŨ NON SỐT SATAY

CÀ RỐT NƯỚNG MẬT ONG THẢO MỘC

GẠO BASMATI XÀO ĐẬU ĐEN

CÀ CHUA BI

SÚP LƠ TRẮNG HẤP

ĐẬU BẮP HẤP

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 567 calo/bữa

Protein: 28g

Carbs: 79g

Fat: 13g



dieudinhduong.com

Tôm sốt Satay

Thành phần

TÔM SỐT SATAY

CHUỐI NƯỚNG MẬT ONG

KHOAI LANG MẬT NƯỚNG

SÚP LỚ TRẮNG HẤP

ĐẬU QUE HẤP

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 571 calo/bữa

Protein: 35g

Carbs: 78g

Fat: 13g



dieudinhduong.com

Cá tra sốt chanh leo

Thành phần

CÁ TRA SỐT CHANH LEO

SU HÀO VÀ CỦ CẢI HẦM

GẠO HUYẾT RỒNG NẤU ĐẬU HÀ LAN

SÚP LỚ XANH HẤP

NGÔ

CÀ CHUA BÌ

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 556 calo/bữa

Protein: 39g

Carbs: 67g

Fat: 14g



dieudinhduong.com

Bò hầm đậu kiểu Pháp

Thành phần

BÒ HẦM ĐẬU KIỂU PHÁP
CÀ CHUA NƯỚNG THẢO MỘC
NUI LÚA MẠCH XÀO
ĐẬU BẮP HẤP
SÚP LỚ TRẮNG HẤP
BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 574 calo/bữa

Protein: 28g

Carbs: 81g

Fat: 16g



Beefsteak sốt tiêu xanh

Thành phần

BEEFSTEAK SỐT TIÊU XANH SỐT TIÊU XANH
CÀ TÍM NƯỚNG SỐT BBQ
KHOAI LANG MẬT NƯỚNG
SÚP LỖ TRẮNG HẤP
ĐẬU QUE HẤP
BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 558 calo/bữa

Protein: 28g

Carbs: 73g

Fat: 17g



Bò lúc lắc

Thành phần
BÒ LÚC LẮC
SU HÀO VÀ CỦ CẢI HẦM
GẠO HUYẾT RỒNG NẤU ĐẬU HÀ LAN
NGÔ
SÚP LỚ XANH HẤP
CÀ CHUA BỊ

Hàm lượng dinh dưỡng
Giá trị dinh dưỡng: 524 calo/bữa
Protein: 27g
Carbs: 69g
Fat: 15g



dieudinhduong.com

Cá hồi sốt mè rang

Thành phần

CÁ HỒI SỐT MÈ RANG

SU HÀO VÀ CỦ CẢI HẦM

NUI LÚA MẠCH XÀO

SÚP LỚ XANH HẤP

NGÔ

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 658 calo/bữa

Protein: 24g

Carbs: 87g

Fat: 23g



dieudinhduong.com

Cá hồi sốt mè rang

Thành phần

CÁ HỒI SỐT MÈ RANG

SU HÀO VÀ CỦ CẢI HẦM

NUI LÚA MẠCH XÀO

SÚP LỚ XANH HẤP

NGÔ

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 658 calo/bữa

Protein: 24g

Carbs: 87g

Fat: 23g



dieudinhduong.com

Cá hồi sốt Teriyaki

Thành phần

CÁ HỒI SỐT TERIYAKI

SALAD RAU CỦ NƯỚNG

GẠO BASMATI XÀO ĐẬU ĐEN

ĐẬU QUE HẤP

SÚP LỚ TRẮNG HẤP

CÀ CHUA BỊ

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 617 calo/bữa

Protein: 29g

Carbs: 82g

Fat: 19g



dieudinhduong.com

Cá tra sốt curry Thái

Thành phần

CÁ TRA SỐT CURRY THÁI

CÀ TÍM NƯỚNG SỐT BBQ

NUI LÚA MẠCH XÀO

SÚP LỖ TRẮNG HẤP

ĐẬU QUE HẤP

BẮP CẢI TÍM NGÂM CHUA

Hàm lượng dinh dưỡng

Giá trị dinh dưỡng: 597 calo/bữa

Protein: 38g

Carbs: 77g

Fat: 14g

