



LẬP KẾ HOẠCH THỜI GIAN ĂN

Lập kế hoạch bữa ăn có lợi gì?

- **Giúp ăn uống lành mạnh dễ dàng hơn**, đặc biệt là trong tuần bận rộn. Nếu bạn có thể lên kế hoạch và nấu các bữa ăn trước, điều này sẽ hạn chế thời gian nấu nướng và chuẩn bị thực phẩm trong tuần. Bạn cũng có thể làm gấp đôi khẩu phần và để dành một nửa cho thức ăn thừa!
- **Tiết kiệm tiền!** Lập kế hoạch bữa ăn là một trợ giúp lớn với việc mua sắm. Nếu bạn có một danh sách các món cần mua cho bữa ăn, điều này sẽ giúp bạn lập ngân sách, tránh chi thêm tiền và giúp việc mua đồ nhanh hơn.

Các bước đơn giản để lập kế hoạch bữa ăn:

1. Xem bạn đã có thức ăn gì trong tay.
2. Chọn 2-3 công thức nấu ăn bao gồm các món bạn đã có.
3. Lập danh sách tạp hóa gồm các mặt hàng bổ sung cần thiết cho công thức nấu ăn và mua sắm cho phù hợp.
4. Dành thời gian để nấu ăn hoặc chuẩn bị bữa ăn.
5. Bảo quản thực phẩm đã nấu chín một cách thích hợp để giữ được hương vị và độ tươi.

Mẹo:

Nếu bạn không có thời gian để nấu các bữa ăn đầy đủ trước, đừng thưởng thức đồ ăn thừa, hoặc nếu có đủ không gian lưu trữ: hãy cắt nhỏ rau và trái cây để bạn có thể dễ dàng mang theo hoặc thêm vào công thức nấu ăn. Bạn cũng có thể nấu các loại ngũ cốc (gạo lứt, đậu lăng và mì ống) trước và nhanh chóng hâm nóng khi cần. Điều này sẽ giúp thời gian chuẩn bị và nấu nướng trở nên dễ dàng khi bạn bận rộn!

Bữa ăn trong tủ lạnh:

Chuẩn bị trước cho những tuần bận rộn không có thời gian lập kế hoạch bữa ăn hoặc đi mua thức ăn bằng cách dự trữ các bữa ăn trong tủ đông. Các bữa ăn tự chế biến và trữ trong tủ đông rất tiện lợi, giữ được lâu hơn và luôn là một lựa chọn dự phòng tuyệt vời cho những lúc cần thiết. Khi chuẩn bị bữa ăn trữ trong tủ đông, hãy đảm bảo rằng chúng được bảo quản đúng cách trong hộp đựng hoặc túi đông lạnh để tránh cho ngăn đông lạnh không bị cháy và hư hỏng.

BỮA ĂN NGON NHẤT KHI SỬ DỤNG TỦ ĐÔNG

Món súp

Món hầm

Bánh Enchilada (được làm từ bột mì hoặc bột ngô có nhân và nước sốt)

Món Mì Ý

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org) và tìm kiếm Kế hoạch Bữa ăn.