

## KẾ HOẠCH BỮA ĂN THUẦN CHAY

Chào mừng bạn đến với chương trình Creative Healing Retreat. Dưới đây là thông tin tham khảo về chế độ ăn hàng ngày trong kỳ nghỉ của bạn.

### BỮA SÁNG NHƯ VỊ VUA, BỮA TRƯA NHƯ HOÀNG TỬ, BỮA TỐI NHƯ NGƯỜI BẦN CÙNG

Thực đơn ăn uống này tại TIA khuyến khích bạn bắt đầu ngày mới với một bữa sáng thật để tăng cường trao đổi chất và cung cấp nhiều năng lượng cho các hoạt động trong ngày. Bạn có thể thoải mái lựa chọn từ buffet sáng thuần chay hoặc thực đơn gọi món riêng. Bữa trưa bao gồm bữa ăn 3 món thuần chay và bữa tối cung 2 món thuần chay thô. Chế độ phân phối này nhằm mục đích cung cấp nhiều calo hơn cho các hoạt động trong ngày và sẽ giảm dần vào buổi tối để hỗ trợ tiêu hóa.

### CHẾ ĐỘ ĂN THUẦN CHAY

Chúng tôi thiết kế các bữa ăn thuần chay bao gồm nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu, chất béo lành mạnh, protein và chất xơ. Tất cả các bữa ăn của bạn sẽ tập trung vào các loại rau và trái cây giàu vitamin, cung cấp nhiều chất chống oxy hóa. Chất béo và nguồn protein lành mạnh bao gồm các loại hạt và đậu, thay thế cho protein động vật thông thường. Bên cạnh đó, chúng tôi chuẩn bị trái cây làm món khai vị cho bữa tối, giúp tăng cảm giác no do và góp phần làm cho lượng đường trong máu ổn định từ chất xơ.

TIA xây dựng chế độ ăn uống thuần chay này với mong muốn mang đến một khoảng nghỉ lành lạnh và thú vị sau thời gian cơ thể bạn đã tiêu hóa nhiều chất béo không tốt và protein động vật. Nếu bạn đang dự tính chuyển đổi hoàn toàn sang chế độ ăn thuần chay, chúng tôi khuyến bạn nên tham khảo thêm ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng. Mỗi cá nhân có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy thuộc vào các yếu tố như: độ tuổi, mức độ hoạt động và tình trạng sức khỏe. Do đó, bạn cần một chế độ ăn uống thuần chay cân bằng tại nhà để tránh nguy cơ bị thiếu hụt chất dinh dưỡng.

### HƯỚNG DẪN CHO BỮA SÁNG

Thường thức các món thuần chay từ buffet sáng hoặc menu gọi món riêng tại nhà hàng hoặc tại phòng. Nếu bạn cảm thấy đói, hãy đảm bảo rằng bạn được cung cấp đủ nước cho cơ thể bằng cách uống nhiều nước. Nếu cơn đói vẫn tiếp diễn, bạn có thể dùng các loại món ăn vặt nhẹ từ hạt và có thể tự thưởng cho mình một quả dứa tươi mát, chứa nhiều chất điện giải.

### LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ ĂN GIẢM DẦN CALO

*Tăng cường trao đổi chất, ngủ ngon hơn, cân bằng hormone, tăng cường hoạt động thể chất, cải thiện tiêu hóa, ổn định lượng đường trong máu, giảm căng thẳng và lo âu*

### LỢI ÍCH CỦA CHẾ ĐỘ ĂN THUẦN CHAY

*Cải thiện tâm trạng, tăng mức năng lượng, nhận thức tốt hơn, giảm lo âu và căng thẳng, nâng cao chất lượng giấc ngủ, quản lý cân nặng*

THỰC ĐƠN  
THUẦN CHAY

## THỨ HAI

- Bữa trưa
- MĂNG TÂY NƯỚNG**  
Với tinh dầu chanh, hạt điều, ớt bột paprika & vụn hạt anh túc, phục vụ với salad củ cải đỏ & lá bạc hà
- VIÊN RAU CỦ & HẠT DIÊM MẠCH**  
Phục vụ trên rau củ bào sợi, sốt cà chua nhà làm & rau mùi
- DỨA NƯỚNG ME**  
Dứa tẩm gia vị nướng với me & ớt, phục vụ với kem đá vị dứa
- Bữa tối
- GỎI XOÀI**  
Với dứa, ổi & sốt rau mùi
- PHỞ CHAY VIỆT NAM**  
Với nấm shitake, giá đỗ & đậu nành Nhật

## ▶ THỨ BA

- Bữa trưa
- HÁ CẢO NHÂN NẤM**  
Há cảo nấm shitake & lá hẹ với nước dùng nấm hương gừng
- BÔNG CẢI TRẮNG ĐÚT LÒ**  
Bông cải trắng tẩm nghệ & sốt hành hương bí đỏ đút lò, với củ cải đỏ, củ dền & vụn hạnh nhân
- LÊ CHẦN SỐT CARAMEL & VỤN HẠT**  
Lê chần sốt caramel, phục vụ với vụn hạt & sốt caramel vị dứa
- Bữa tối
- SÚP DƯA HẤU LẠNH**  
Dưa hấu & chanh, với gừng tươi & lá bạc hà
- BÁNH KẸP RAU CỦ KIỂU Ý**  
Gồm 3 tầng bơ thực vật, sốt cà chua, sốt bơ & bí ngòi

## ▶ THỨ TƯ

- Bữa trưa
- GỎI RAU CUỐN**  
Gỏi cuốn rau với hạt hướng dương rang, giá đỗ & rau mùi. Ăn kèm với sốt đậu phộng
- CƠM BÍ ĐỎ & HẠT KIỂU MẠCH KIỂU Ý**  
Nấm, cải xoăn, bí đỏ & kiều mạch nấu với nước cốt dứa. Phục vụ với sốt rau mùi
- BÁNH TẠT VỊ SÔ CÔ LA & CÀ PHÊ**  
Bánh tạt để yếm mạch & hạnh nhân, nhân sô cô la, ca cao, hạt điều, cà phê & đậu phộng
- Bữa tối
- GỎI BƯỞI & CAM**  
Gỏi bưởi với cam hương quế & hoa hồi
- CƠM RAU CỦ**  
Bông cải trắng, cà rốt, nấm, giá đỗ, ớt chuông với sốt tamari & cam

## THỰC ĐƠN THUẦN CHAY

### THỨ NĂM

Bữa trưa **SÚP DƯA LEO LẠNH**  
Dưa leo & chanh, với tiêu xanh, lá hẹ & rau ngò

**CHẢ ĐẬU RĂNG NGỰA & KHOAI LANG**  
Với sốt mè tahini, sốt tỏi & salad bơ tươi, cải mầm

**BÁNH TẠT NHIỆT ĐỚI**  
Đế hạt điều nhân xoài, chanh & nghệ, vụn hạnh nhân rang

Bữa tối **GỎI BƯỞI & DƯA HẤU**  
Với giá đỗ, ớt xanh, rau mùi & mè đen

**BÁNH BAO CỬ ĐỀN KIỂU Ý**  
Nhân hạt điều & tỏi, phục vụ trên bơ tươi thái mỏng & mè đen

### THỨ SÁU

Bữa trưa **SÚP CÀ CHUA LẠNH**  
Tinh chất cà chua tươi với rau quế, tỏi & ớt chuông

**BÍ ĐỎ ĐÚT LÒ & ĐẬU PHỘNG**  
Bí đỏ nấu chậm đút lò, ăn kèm với cà ri bí đỏ rắc đậu phộng, dừa sấy, giá đỗ & cà chua

**BÁNH XỐP KEM KIỂU ANH**  
Bánh xốp kem & hạt điều, hạnh nhân, sốt cây thích, chà là & chuối

Bữa tối **SÚP XOÀI & DỨA**  
Súp lạnh xoài & dưa, ớt & sốt salsa rau bạc hà

**XÀ LÁCH RAU XANH**  
Với bơ tươi, cà rốt baby, dưa leo bào sợi, cà chua, giá đỗ & củ cải đỏ

### THỨ BẢY

Bữa trưa **CÀ TÍM XÔNG KHÓI**  
Với gia vị rải cơm kiểu Nhật, cải thìa nướng & sốt ponzu

**ĐẬU PHỤ SỐT CAM**  
Đậu phụ áp chảo với cam, gừng, sốt cây thích, ăn kèm với cải thìa xào & bún gạo lứt

**KEM MỀM SÔ CÔ LA**  
Với bơ đậu phộng, hạnh nhân & chuối nướng

Bữa tối **GỎI TRÁI CÂY NGĂN LÃO HÓA**  
Nho, các loại dâu & kiwi với sốt chanh bưởi

**SỢI BÍ NGÒI**  
Trộn với sốt rau quế, cải xoăn & măng tây hấp

### CHỦ NHẬT

Bữa trưa **BÁNH TẠT**  
Bánh tạt nhân cải bó xôi, nấm, hạnh nhân ăn kèm với viên bột đậu, nghệ tây rán & kem hạt điều, sốt nấm

**BÔNG CẢI TRẮNG XÔNG KHÓI**  
Bông cải trắng ướp tỏi, nghệ đút lò ăn kèm với sốt bắp ngọt, hạt diêm mạch, chùm ngây sấy giòn

**LÊ CHÂN TRÀ HOA DÂM BỤT**  
Với sốt dừa sô cô la, vụn hạt phỉ rang

Bữa tối **GỎI ĐU ĐỦ CAY**  
Với đu đủ, hạt bí, táo, sốt quýt & chanh dây

**GỎI HOA CHUỐI**  
Với táo, cà rốt, hành hương trộn với sốt chanh & lá chanh