



Giáo Dục Bệnh Nhân

Khoa Thực Phẩm và Dinh Dưỡng



Có Đủ Chất Đạm và Năng Lượng

Chất dinh dưỡng giúp quý vị lành lặn

Cơ thể của quý vị cần nhiều chất đạm và năng lượng hơn để vết thương có thể lành lặn và khi quý vị bị bệnh, đang được điều trị, và đang hồi phục sức khỏe.

Tập sách này sẽ giúp quý vị:

- **Xác định những thực phẩm có chất đạm cao, cung cấp nhiều năng lượng.**
- **Biết cách gia tăng lượng chất đạm và năng lượng trong chế độ ăn uống của quý vị.**

Đây chỉ là những hướng dẫn chung. Cách tốt nhất là nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng hoặc chuyên viên dinh dưỡng về nhu cầu ăn uống cụ thể của quý vị.

Chế độ dinh dưỡng thích hợp hỗ trợ quá trình lành lặn và giúp cơ thể của quý vị duy trì trọng lượng và chống nhiễm trùng. Đừng hạn chế hoặc ngăn cấm ăn uống thực phẩm cho đến khi quý vị lành lặn hoàn toàn và quý vị đã hồi phục toàn bộ. Cơ thể của quý vị cần nhiều chất dinh dưỡng hơn bình thường để có thể lành lặn tốt.

Các Nhu Cầu Dinh Dưỡng Của Quý Vị

Nhu cầu dinh dưỡng của quý vị được dựa trên trọng lượng cơ thể lý tưởng của quý vị.

- Trọng lượng cơ thể lý tưởng của quý vị là: _____ kilogram (_____ pounds).
- Dựa theo trọng lượng này, quý vị cần: _____ gram chất đạm mỗi ngày. Đây là _____ khẩu phần chất đạm.
- Nhu cầu năng lượng của quý vị là: _____ calorie mỗi ngày.

Các Nguồn Chất Đạm

Đây là danh sách các thực phẩm có chất đạm cao. Số lượng được cho bằng với **1 khẩu phần chất đạm**, hoặc 7 gram chất đạm.

- 1 ounce cá, thịt gà vịt, hoặc thịt nạc nấu chín
- 1 ounce phó mát cứng, chẳng hạn như Swiss hoặc phó mát dày miếng
- 1 quả trứng hoặc ¼ cốc chất lỏng thay thế trứng
- 1 cốc sữa (tách chất béo, 1%, 2% hoặc nguyên chất béo)
- ¼ cốc sữa bột khô
- 1 cốc da ua (ít chất béo hoặc không có chất béo)
- ¼ cốc cá thu hoặc cá hồi đóng hộp
- 2 muỗng canh bơ đậu phụng
- 1 cốc pudding
- ¾ cốc sữa trứng

Một khẩu phần chất đạm bằng 7 gram chất đạm.

- ¼ cốc đậu hũ cứng
- ¾ cốc sữa đá
- 6 con sò nấu chín cỡ trung bình
- 2 ounce tôm, trai, tôm hùm, sò điệp, hoặc cua
- ½ cốc đậu hoặc đậu que
- 1 ounce hạt
- ¼ cốc pho mát trắng

Tăng Cường Chất Đạm

Đây là một vài mẹo vặt để thêm chất đạm vào chế độ ăn uống của quý vị:

- Thêm 1 cốc bột sữa đã tách chất béo vào một quart sữa nguyên chất béo (xem công thức Milk Mixture ở trang 5). Hòa tan và để lạnh. Dùng Milk Mixture này để nấu ăn cũng như uống.
- Dùng sữa, Milk Mixture, sữa đặc, hoặc kem thay vì nước để nấu ngũ cốc nóng. Cũng dùng những thức uống này thay vì nước để làm nước ca cao dùng liền, xúp đóng hộp, sữa trứng và pudding.
- Thêm thịt xay hoặc thịt băm hoặc đậu hũ vào trứng chiên, trứng ốp la, hoặc xúp. Ví dụ, thêm thịt gà vào xúp gà, thêm thịt ngỗng vào xúp đậu, hoặc thêm thịt bò và xúp cà chua.
- Thêm trứng nấu chín, cắt nhỏ vào nước xốt, thịt hầm, và món xà lách trộn thịt gà hoặc cá thu. Trộn thức ăn thay thế trứng vào nước trái cây, sữa trứng, hoặc kem sữa. Ăn thức ăn tráng miệng, chẳng hạn như bánh kem trứng, được làm từ trứng.
- Bơ đậu phộng để phết lên bánh mì nướng, bánh quy, hoặc trái cây tươi và rau quả. Thử dùng với táo lát, chuối, và cần tây.
- Ăn dặm hạt đậu có ướp muối hoặc không ướp muối hoặc đậu nành rang sẽ bổ sung thêm chất đạm cũng như năng lượng vào chế độ ăn uống của quý vị.
- Thôi điếm tâm, thôi yến mạch & ngũ cốc, và da ua là những thức ăn dặm tốt giữa các bữa ăn.
- Thử dùng các chất bổ sung hoặc thức uống đặc biệt (xem trang 3, 4, 5 và 6).
- Thêm pho mát mài vào rau quả, nước xốt, xúp, và thịt hầm. Làm tan một miếng pho mát trên English muffin (bánh mì xốp). Pho mát trắng và trái cây hoặc pho mát và bánh quy cũng là những thức ăn dặm tốt giữa các bữa ăn.

Tăng Cường Năng Lượng

Đây là những mẹo vặt sẽ giúp quý vị thêm năng lượng vào chế độ ăn uống của quý vị:

- Ăn những bữa ăn nhỏ thường xuyên hơn, hoặc chia các bữa ăn làm hai. Ví dụ, ăn điêm tâm một quả trứng và bánh mì nướng, sau đó ăn trái cây và ngũ cốc cho bữa ăn dặm giữa buổi sáng.
- Thêm bơ và bơ thực vật vào ngũ cốc nóng, trứng, rau quả nấu chín, khoai tây nghiền, mì ống, gạo, mì sợi, bánh quy, và xúp.
- Dùng nước thịt và nước xốt với thịt và rau quả. Có đủ loại nước xốt pha trộn bán tại các tiệm tạp hóa.
- Dùng kem chua để bỏ lên trái cây, thịt, xúp kem, và khoai tây nướng. Quý vị cũng có thể thêm kem chua vào nước xốt hoặc trứng chiên hoặc trứng ốp la.
- Dùng xốt mayonnaise hoặc nước xốt xà lách với các món xà lách, trứng nấu chín và bánh sandwich. Tránh dùng các sản phẩm giảm chất béo hoặc không có chất béo.
- Đổ kem hoặc sữa đặc vào ngũ cốc, pudding, thạch Jell-O, và trái cây. Làm pudding và bánh trứng với kem hoặc sữa đặc thay vì sữa.
- Phết pho mát kem và thạch hoặc mật ong lên bánh quy hoặc bánh mì xốp. Rắc quế bột hoặc đường lên bánh mì nướng bơ.
- Ăn dặm trái cây khô hoặc thêm vào các thức ăn nướng như bánh mì xốp hoặc bánh mì.
- Dùng kem đánh toi hoặc kem trên mặt bánh nướng, thạch Jell-O, pudding, trái cây hoặc ca cao.
- Thêm trái bơ vào xà lách. Ăn dặm nước chấm bằng bơ và chip.
- Làm nhiều thịt hầm và làm đông lạnh một số khẩu phần để làm thức ăn dặm nhanh sau này.
- Để một máy ướp lạnh hoặc một bình cách nhiệt đựng thức uống hoặc xúp quý vị ưa thích bên cạnh giường hoặc ghế của quý vị.

Bổ Sung Thực Phẩm Có Chất Đạm Cao, Năng Lượng Cao

Nếu quý vị thấy rằng quý vị không thể ăn uống đủ thực phẩm để tăng cường năng lượng của quý vị, hãy thử thêm nước bổ sung chất đạm vào chế độ ăn uống của quý vị. Quý vị có thể mua những nước này tại hầu hết các tiệm thuốc và tiệm tạp hóa. Dược sĩ của quý vị có thể đặt những chất bổ sung bình thường không được bán ở tiệm.

Đa số chất bổ sung có đủ loại hương vị và không chứa lactose. Quý vị có thể thêm nước đường, trái cây, cà phê dùng liền, hoặc những hương vị khác vào chất bổ sung không có hương vị.

Đây là một vài chất bổ sung quý vị có thể muốn thử:

Chất Bổ Sung	Cỡ Khẩu Phần	Năng Lượng Trong 1 Khẩu Phần	Gram Chất Đạm Trong 1 Khẩu Phần	Khẩu Phần Chất Đạm Trong Một Gói
Boost* (Nestlé)	8 oz.	240	10	1½
Boost Plus* (Nestlé)	8 oz.	360	14	2
Boost Diabetic (Nestlé)	8 oz.	250	13.8	2
Boost High Protein (Nestlé)	8 oz.	240	15	2
Ensure* (Abbott)	8 oz.	250	9	1½
Ensure Plus* (Abbott)	8 oz.	355	13	2
Enlive (Abbott)	8 oz.	300	10	1½
Resource Boost Breeze (Nestlé)	8 oz.	250	9	1½
Carnation Instant Breakfast – Bột (Nestlé)	8 oz.	280	12	2
Carnation Instant Breakfast – Thức Uống Chuẩn Bị Sẵn (Nestlé)	8 oz.	200	12	2
Carnation Instant Breakfast VHC (Nestlé)	8 oz.	560	22	3
Slim-Fast	11 oz.	220	10	1½
Slim-Fast High Protein	11 oz.	190	15	2
Glucerna Shake (Abbott)	8 oz.	220	10	1
ScandiShake	1 gói	440	5	1
Nepro (Abbott)	8 oz.	425	17	1
Benecalorie (Nestlé)	1.5 oz.	330	7	1
Polycose Liquid (Abbott)	1 muỗng canh	30	Thêm vào nước trái cây, sữa, nước uống, xúp, nước thịt, hoặc thực phẩm trộn.	
Polycose Powder (Abbott)	1 muỗng canh	23		
Chất Đạm Bột	Có đủ loại bột bổ sung chất đạm. Pha với thực phẩm hoặc nước uống.			

**Những chất bổ sung này cũng có thể được sử dụng để nấu ăn thay vì dùng sữa.*

Thức Uống Đặc Biệt

Hãy chuẩn bị những thức uống này tại nhà để bổ sung vào chế độ ăn uống của quý vị khi cần thiết. Một vài hương vị được đề nghị, nhưng xin thay đổi cho phù hợp với khẩu vị ưa chuộng riêng của quý vị.

Milk Mixture (Hỗn Hợp Sữa)

Làm bốn phần 8 oz.

Trộn chung:

1 quart sữa nguyên chất béo

1 cốc sữa bột

Để lạnh. Dùng thay vì sữa thường để nấu ăn hoặc trong các thức uống đặc biệt.

Mỗi phần:

265 calorie

18 gram chất đạm

Điểm Tâm Bằng Một Ly

10 oz. mỗi phần

Trộn đều:

½ cốc sữa nguyên chất béo hoặc Milk Mixture

¼ cốc nước cam hoặc nước thơm

¼ cốc nước thay thế trứng

½ quả chuối

1 muỗng cà phê đường

Mỗi phần:

Với sữa nguyên chất béo:

210 calorie

10 gram chất đạm (1½ khẩu phần chất đạm)

Với Milk Mixture:

270 calorie

15 gram chất đạm (2 khẩu phần chất đạm)

Sữa Trứng

10 oz. mỗi phần

Trộn đều:

1 cốc sữa nguyên chất béo hoặc Milk Mixture

¼ cốc nước thay thế trứng

½ muỗng cà phê đường

Mỗi phần:

Với sữa nguyên chất béo:

210 calorie

14 gram chất đạm (2 khẩu phần chất đạm)

Với Milk Mixture:

320 calorie

25 gram chất đạm (3½ khẩu phần chất đạm)

Thức Uống Có Chất Đạm Cao

12 oz. mỗi phần

Trộn cho đến khi nhuyễn:

1/2 cốc sữa nguyên chất béo

1 cốc kem

1 gói Carnation Instant Breakfast

Mỗi phần:

340 calorie

10 gram chất đạm (1½ khẩu phần chất đạm)

Sinh Tố Chuối Đơn Giản

1 phần

Trộn cho đến khi nhuyễn:

1 cốc da ua 2% chất béo hương vanilla

1 quả chuối đông lạnh

3 viên đá

Mỗi phần:

300 calorie

12 gram chất đạm (2 khẩu phần chất đạm)

Trang 6

Khoa Thực Phẩm và Dinh Dưỡng
Có Đủ Chất Đạm và Năng Lượng

Nước Uống Trái Cây

10 oz. mỗi phần

Trộn đều:

¼ cốc nước cam

½ cốc nước quả

Thêm:

4 ounce nước ngọt (cam, chanh,
hoặc nước ngọt có ga)

Mỗi phần:

215 calorie

1 gram chất đạm (0 khẩu phần chất
đạm)

Sinh Tố Bơ Đậu Phộng

1 phần

Trộn cho đến khi nhuyễn:

1 cốc sữa ít chất béo loại 2%

2 muỗng canh bơ đậu phộng

1 quả chuối đông lạnh

Mỗi phần:

415 calorie

17 gram chất đạm (2½ khẩu phần chất
đạm)

Sinh Tố Cam, Giòn

Làm 1 phần

Trộn cho đến khi nhuyễn:

1 cốc da ua ít chất béo loại 2%

2 muỗng canh nước cam đông lạnh

½ cốc yến mạch & ngũ cốc

Mỗi phần:

450 calorie

18 gram chất đạm (3 khẩu phần chất
đạm)

Thức Uống Da Ua

8 oz. mỗi phần

Trộn cho đến khi nhuyễn:

½ cốc sữa nguyên chất béo hoặc Milk Mixture

¼ cốc da ua trái cây

¼ cốc trái cây tươi, mềm hoặc trái cây đóng hộp

Mỗi phần:

Với sữa nguyên chất béo:

255 calorie

8 gram chất đạm (1 khẩu phần chất
đạm)

Với Milk Mixture:

310 calorie

13 gram chất đạm (2 khẩu phần chất
đạm)

**Một phần thịt khoảng cỡ
bộ bài được tính như
3 khẩu phần chất đạm.**

Có Thắc Mắc?

Thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại. Nhân viên y viện UWMC cũng sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh Dưỡng/Chuyên Viên Dinh Dưỡng:

Độ Lớn Của Khẩu Phần

Đây là danh sách những thực phẩm thường chứa chất đạm. Hãy dùng danh sách này để giúp ước tính lượng chất đạm đưa vào cơ thể của quý vị.

Thực Phẩm	Khẩu Phần Chất Đạm
Miếng thịt băm hamburger cỡ trung bình	3
Bít tết cỡ 3 inch x 4 inch	4
Sườn lợn cỡ trung bình	3
½ ức gà nhỏ	3
Cẳng gà	1½
Đùi gà	2
2 miếng gà chiên	1
Cá miếng cá lóc xương cỡ 3 inch x 3 inch	3
1 thoi cá	¾
1 cốc thịt lợn và đậu đóng hộp	2
1 cốc ớt đóng hộp	2
1 cốc xúp nấu với sữa đóng hộp	1
1 cốc xúp nấu với nước đóng hộp	½
¼ cốc đậu hũ cứng	1
½ cốc phó mát trắng	2
1 ounce phó mát cứng (Swiss, phó mát dày miếng, v.v.)	1
2 muống canh bơ đậu phụng	1
1 cốc rau đậu nấu chín	2

Ghi Chú

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services
Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

© University of Washington Medical Center
Getting Enough Protein and Calories
Vietnamese
12/2002 Rev. 10/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



Getting Enough Protein and Calories

Nutrition to support your healing

Your body needs more protein and calories for wound healing and when you are ill, receiving treatment, and recovering.

This handout will help you:

- **Identify high-protein, high-calorie foods.**
- **Learn ways to increase protein and calories in your diet.**

These are guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.

Proper nutrition supports the healing process and helps your body maintain weight and fight infections. Do not limit or restrict your food intake until your healing is complete and you have recovered fully. Your body needs more nutrients than normal to heal well.

Your Nutrient Needs

Your nutrient needs are based on your ideal body weight.

- Your ideal body weight is: _____ kilograms (_____ pounds).
- Based on this weight, you need: _____ grams of protein each day. This is _____ servings of protein.
- Your calorie needs are: _____ calories each day.

Protein Sources

This is a list of high-quality protein foods. The amount given is equal to **1 protein serving**, or 7 grams of protein.

- 1 ounce of any cooked fish, poultry, or lean meat
- 1 ounce of hard cheese, such as Swiss or cheddar
- 1 egg or ¼ cup liquid egg substitute
- 1 cup milk (skim, 1%, 2%, or whole)
- ¼ cup dry powdered milk
- 1 cup yogurt (low-fat or nonfat)
- ¼ cup canned tuna or salmon
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 cup pudding
- ¾ cup custard

One protein serving equals about 7 grams of protein.

- ¼ cup firm tofu
- ¾ cup ice milk
- 6 medium cooked oysters
- 2 ounces of shrimp, clams, lobster, scallops, or crab
- ½ cup cooked peas or beans
- 1 ounce nuts
- ¼ cup cottage cheese

Boosting Protein

Here are some tips for adding protein to your diet:

- Add 1 cup skim milk powder to a quart of whole milk (see recipe for Milk Mixture on page 5). Blend and chill. Use this Milk Mixture for cooking as well as drinking.
- Use milk, Milk Mixture, evaporated milk, or cream instead of water for cooking hot cereal. Also use these liquids instead of water to make instant cocoa, canned soups, custards, and pudding.
- Add extra pureed or chopped meat or tofu to scrambled eggs, omelets, or soups. For example, add chicken to cream of chicken soup, ham to split pea soup, or beef to tomato soup.
- Add chopped, hard-cooked eggs to sauces, soups, casseroles, and to chicken or tuna salads. Blend egg substitute into fruit juice, eggnog, or milkshakes. Eat desserts, such as custard, that are made with eggs.
- Spread peanut butter on toast, crackers, or raw fruit or vegetables. Try it on apple slices, bananas, and celery.
- A snack of salted or unsalted nuts or roasted soybeans will add extra protein as well as calories to your diet.
- Breakfast bars, granola bars, and yogurt make good between-meal snacks.
- Try supplements or special drinks (see pages 3, 4, 5, and 6).
- Add grated cheese to vegetables, sauces, soups, and casseroles. Melt a slice of cheese on an English muffin. Cottage cheese and fruit or cheese and crackers are good between-meal snacks.

Boosting Calories

These tips will help you add calories to your diet:

- Eat smaller meals more often, or divide meals in half. For example, have an egg and toast for breakfast and then have some fruit and cereal for a midmorning snack.
- Add butter or margarine to hot cereal, eggs, cooked vegetables, mashed potatoes, pasta, rice, noodles, crackers, and soups.
- Use gravies and sauces on meats and vegetables. A variety of sauce mixes are available in the grocery store.
- Use sour cream to top fruits, meats, cream soups, and baked potatoes. You can also add it to sauces or scrambled eggs and omelets.
- Use mayonnaise or salad dressing on salads, hard-cooked eggs and sandwiches. Avoid reduced-fat or fat-free products.
- Pour cream or evaporated milk over cereals, puddings, Jell-O, and fruit. Make puddings and custard with cream or evaporated milk instead of milk.
- Spread cream cheese and jelly or honey on crackers or English muffins. Sprinkle cinnamon and sugar on buttered toast.
- Eat dried fruits as snacks or add them to baked goods such as muffins or bread.
- Use whipped cream or ice cream on top of pies, Jell-O, pudding, fruit, or cocoa.
- Add avocados to salads. Eat guacamole and chips as a snack.
- Make large casseroles and freeze extra servings for quick snacks later.
- Keep a cooler or a thermos filled with a favorite shake or soup by the side of your bed or chair.

High-Protein, High-Calorie Supplements

If you find that you cannot eat enough solid food to boost your calories, try adding a liquid protein supplement to your diet. You can buy these supplements at most drugstores and grocery stores. Your pharmacist can order supplements that are not generally stocked.

Most supplements come in a variety of flavors and do not contain lactose. You can add syrups, fruit, instant coffee, or other flavorings to unflavored supplements.

Here are some supplements you may want to try:

Supplement	Serving Size	Calories in 1 Serving	Protein Grams in 1 Serving	Protein Servings in a Package
Boost* (Nestlé)	8 oz.	240	10	1½
Boost Plus* (Nestlé)	8 oz.	360	14	2
Boost Diabetic (Nestlé)	8 oz.	250	13.8	2
Boost High Protein (Nestlé)	8 oz.	240	15	2
Ensure* (Abbott)	8 oz.	250	9	1½
Ensure Plus* (Abbott)	8 oz.	355	13	2
Enlive (Abbott)	8 oz.	300	10	1½
Resource Boost Breeze (Nestlé)	8 oz.	250	9	1½
Carnation Instant Breakfast – Powdered (Nestlé)	8 oz.	280	12	2
Carnation Instant Breakfast – Ready-to-drink (Nestlé)	8 oz.	200	12	2
Carnation Instant Breakfast VHC (Nestlé)	8 oz.	560	22	3
Slim-Fast	11 oz.	220	10	1½
Slim-Fast High Protein	11 oz.	190	15	2
Glucerna Shake (Abbott)	8 oz.	220	10	1
ScandiShake	1 pkg.	440	5	1
Nepro (Abbott)	8 oz.	425	17	1
Benecalorie (Nestlé)	1.5 oz.	330	7	1
Polycose Liquid (Abbott)	1 tablespoon	30	Add to juice, milk, drinks, soup, gravy, or blended foods.	
Polycose Powder (Abbott)	1 tablespoon	23		
Protein Powder	A variety of protein powder supplements are available. Mix with foods or beverages.			

**These supplements can also be used in cooking in place of milk.*

Special Drinks

Prepare these drinks at home to supplement your diet as needed. Some flavorings are suggested, but please change them to match your own taste preferences.

Milk Mixture

Makes four 8-oz. portions

Combine:

1 quart regular whole milk

1 cup powdered milk

Chill well. Use in place of regular milk for cooking or in special drinks.

Per portion:

265 calories

18 grams protein

Breakfast in a Glass

10 oz. per portion

Blend well:

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup orange or pineapple juice

¼ cup liquid egg substitute

½ banana

1 teaspoon sugar

Per portion:

With whole milk:

210 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

With Milk Mixture:

270 calories

15 grams protein (2 protein servings)

Egg Nog

10 oz. per portion

Blend well:

1 cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup liquid egg substitute

½ teaspoon sugar

Per portion:

With whole milk:

210 calories

14 grams protein (2 protein servings)

With Milk Mixture:

320 calories

25 grams protein (3½ protein servings)

High-Protein Shake

12 oz. per portion

Blend until smooth:

½ cup whole milk

1 cup ice cream

1 package Carnation Instant Breakfast

Per portion:

340 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

Basic Banana Smoothie

1 portion

Blend until smooth:

1 cup vanilla 2% low-fat yogurt

1 frozen banana

3 ice cubes

Per portion:

300 calories

12 grams protein (2 protein servings)

Sherbet Drink

10 oz. per portion

Blend well:

¼ cup orange juice

½ cup orange sherbet

Add:

4 ounces soda pop (orange, lemon-lime, or cream soda)

Per portion:

215 calories

1 gram protein (0 protein servings)

Peanut Butter Smoothie

1 portion

Blend until smooth:

1 cup 2% low-fat milk

2 tablespoons peanut butter

1 frozen banana

Per portion:

415 calories

17 grams protein (2½ protein servings)

Crunchy Orange Smoothie

Makes 1 portion

Blend until smooth:

1 cup 2% low-fat yogurt

2 tablespoons frozen orange juice concentrate

½ cup granola

Per portion:

450 calories

18 grams protein (3 protein servings)

Yogurt Shake

8 oz. per portion

Blend until smooth:

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup fruit yogurt

¼ cup soft fresh or canned fruit

Per portion:

With whole milk:

255 calories

8 grams protein (1 protein serving)

With Milk Mixture:

310 calories

13 grams protein (2 protein servings)

A portion of meat the size of a deck of cards counts as 3 protein servings.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Dietitian/
Diet Technician:

Portion Sizes

This is a list of common protein foods. Use this list to help estimate your protein intake.

Food	Protein Servings
Average hamburger patty	3
3-inch x 4-inch steak	4
Average pork chop	3
½ small chicken breast	3
Chicken drumstick	1½
Chicken thigh	2
2 chicken nuggets	1
3-inch x 3-inch fish fillet.....	3
1 fish stick	¾
1 cup canned pork and beans	2
1 cup canned chili	2
1 cup canned soup prepared with milk.....	1
1 cup canned soup prepared with water	½
¼ cup firm tofu.....	1
½ cup cottage cheese.....	2
1 ounce hard cheese (Swiss, cheddar, etc.)	1
2 tablespoons peanut butter.....	1
1 cup cooked legumes	2

Notes

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Food and Nutrition Services
Box 356057
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195