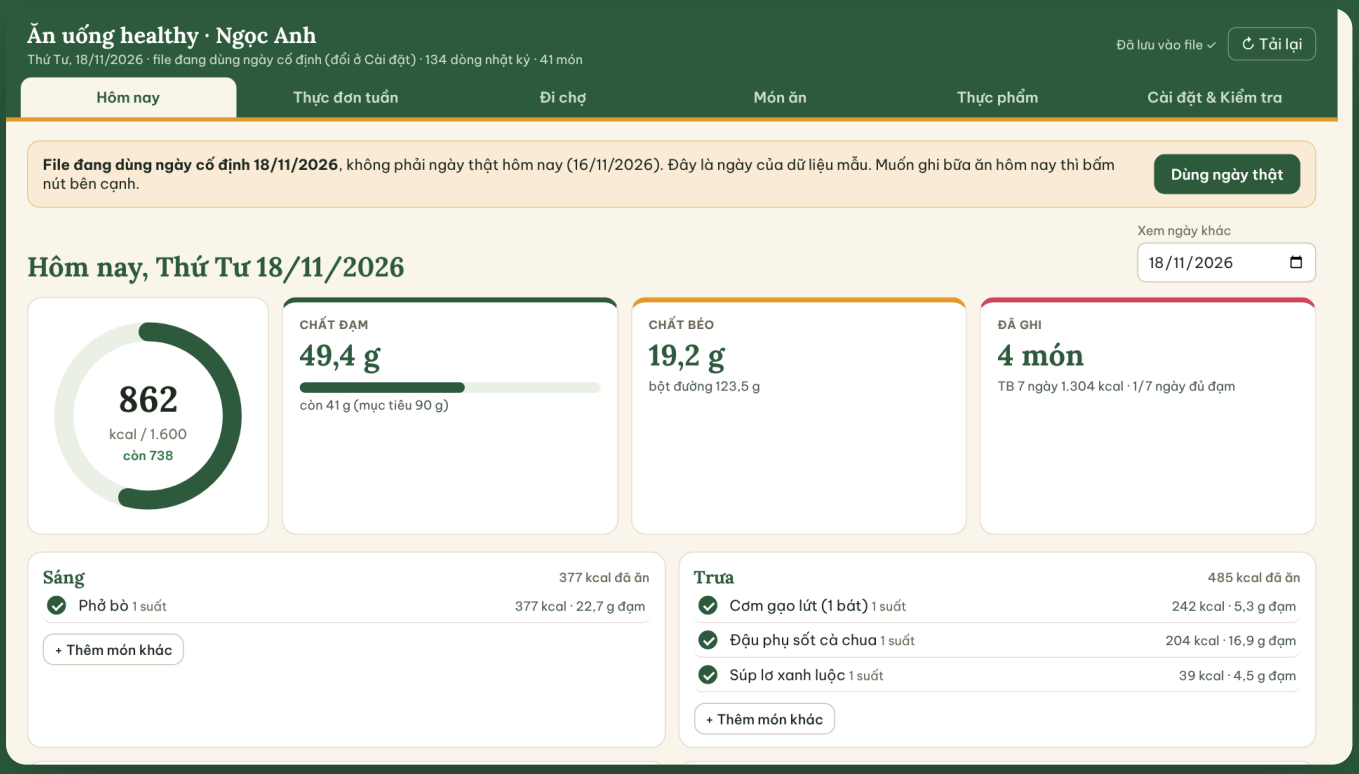
Ăn uống healthy và đếm calo

File Google Sheets tiếng Việt, miễn phí. Lên thực đơn cả tuần bằng món Việt, ghi món đã ăn; file tự cộng calo, chất đạm và tự lập danh sách đi chợ. Đọc 10 phút là dùng được.



- ✓ Thực đơn 7 ngày
- ✓ Đếm calo, đạm
- ✓ Danh sách đi chợ
- ✓ 41 món Việt gợi ý
- ✓ 516 thực phẩm
- ✓ Tự kiểm lỗi

Trong hướng dẫn này

1. Lấy file về Google Drive của bạn 2
2. Mở app lần đầu (cho phép Google chạy file) 3
3. Xem mẫu, rồi xóa mẫu 4
4. Trang Hôm nay: ghi món đã ăn 4
5. Thực đơn tuần và Đi chợ 5
6. Món ăn, Thực phẩm, Cài đặt 6
7. Kiểm tra, hỏi đáp 7

1 Lấy file về Google Drive của bạn

Bạn cần một tài khoản Google (Gmail). File là của bạn, nằm trong Drive của bạn. Mr. Sheet không xem được số liệu của bạn.

1. Đăng nhập Gmail trên máy tính (Chrome là tốt nhất).
2. Vào trang file trên web Mr. Sheet (link bên dưới), bấm nút **Lấy file miễn phí**.
3. Google hỏi có muốn tạo bản sao không. Bấm nút **Tạo bản sao**.
4. File mới mở ra, tên bắt đầu bằng "Bản sao của…". Bạn đổi tên tùy ý.

> **Trang lấy file:**
> https://mrsheet.pages.dev/an-uong-healthy.html

> **Mẹo:** Ghim tab file trên trình duyệt. Mỗi tối bỏ ra 2 phút ghi các bữa trong ngày là đủ.

2 Mở app lần đầu

Ở tab **Bắt đầu** của file có nút xanh này. Bấm vào là mở app:



Hoặc trên thanh menu (cạnh "Trợ giúp"), bấm **Mr. Sheet → Mở app ăn uống**. Chưa thấy menu thì tải lại trang và đợi vài giây.

Lần đầu tiên, Google hỏi bạn có cho phép không. Làm đúng 3 bước dưới đây, chỉ làm một lần:

Bước	Bạn thấy gì	Bấm gì
a	Hộp "Phải ủy quyền"	**OK**, rồi chọn Gmail của bạn
b	"Google chưa xác minh ứng dụng này"	**Nâng cao**, rồi dòng chữ nhỏ bắt đầu bằng **"Đi tới..."**
c	Danh sách quyền	Tích **Chọn tất cả**, kéo xuống, bấm **Tiếp tục**

Vì sao Google cảnh báo "chưa xác minh"? Khi bạn tạo bản sao, đoạn mã trong file trở thành của chính bạn. Google cảnh báo với mọi đoạn mã chưa đăng ký với Google. Mã này chỉ đọc và sửa đúng file này, không đụng tới file khác hay Gmail của bạn.

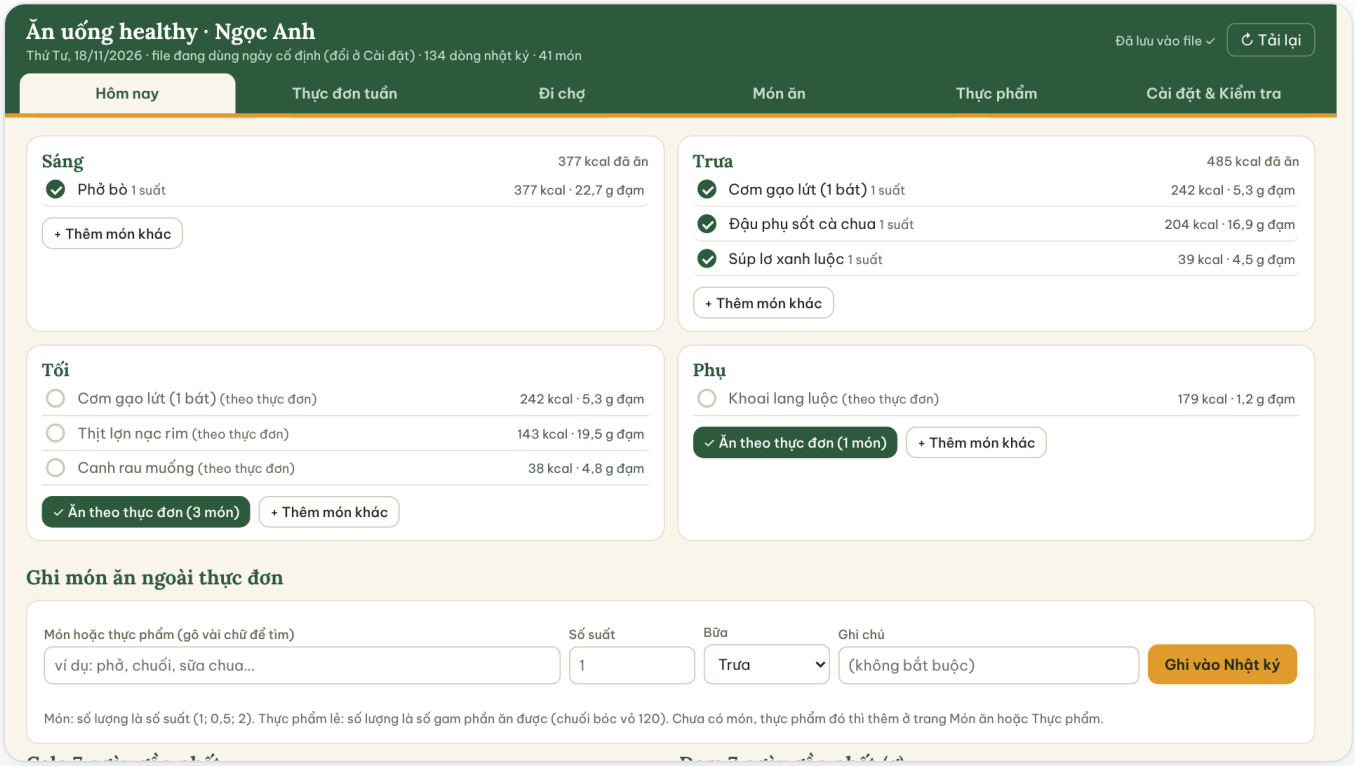
App chạy trên Google Sheets ở máy tính. Trên điện thoại, bạn gõ thẳng vào tab **Nhật ký ăn** (ngày, bữa, món, số lượng); file vẫn tự cộng calo, đạm.

3 Xem mẫu, rồi xóa mẫu

File có sẵn 2 tuần ăn uống mẫu của Ngọc Anh (134 dòng nhật ký, từ 02/11 tới 18/11/2026) và đang xem cố định ngày 18/11/2026. Trên app có thanh vàng báo điều này, kèm nút **Dùng ngày thật**.

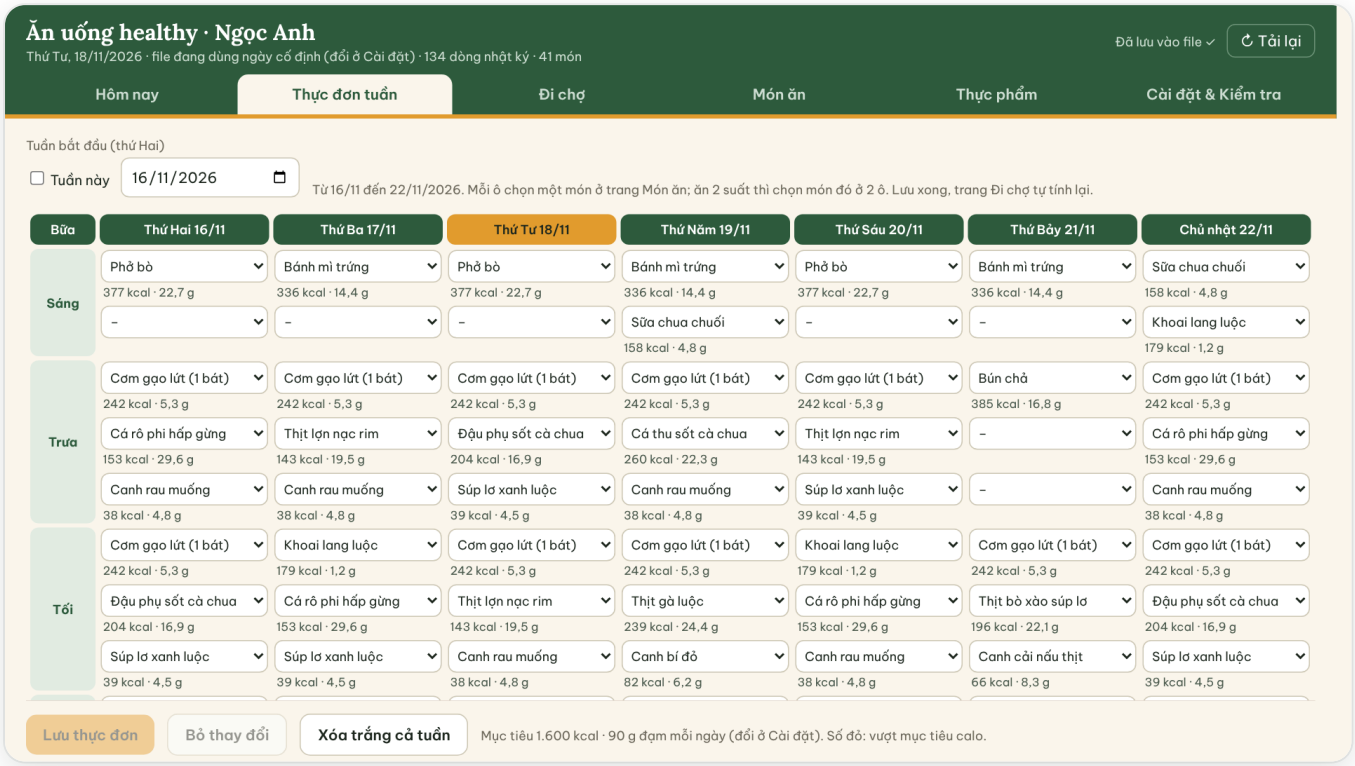
Xem quen rồi thì vào trang **Cài đặt & Kiểm tra**, bấm **Xóa dữ liệu mẫu**. Nút đổi chữ, bấm **lần nữa** mới xóa. 41 món gợi ý và bảng Thực phẩm vẫn giữ nguyên để bạn dùng.

4 Trang Hôm nay



1. **Vòng calo:** hôm nay đã ăn bao nhiêu so với mục tiêu. Cạnh đó là chất đạm, chất béo, bột đường.
2. **Ăn theo thực đơn:** ăn đúng món đã lên thực đơn thì bấm nút này, cả bữa được ghi một lần.
3. **Ghi món ăn ngoài thực đơn:** gõ vài chữ (không dấu cũng được), chọn trong danh sách. Món thì gõ số suất (1; 0,5; 2), thực phẩm lẻ thì gõ số gam phần ăn được (chuối bóc vỏ 120). Bấm **Ghi vào Nhật ký**.
4. **Sửa, xóa:** bấm vào món đã ghi. Xóa phải bấm 2 lần.
5. **Xem ngày khác:** chọn ngày ở ô lịch. Cuối trang có biểu đồ calo, đạm 7 ngày gần nhất.

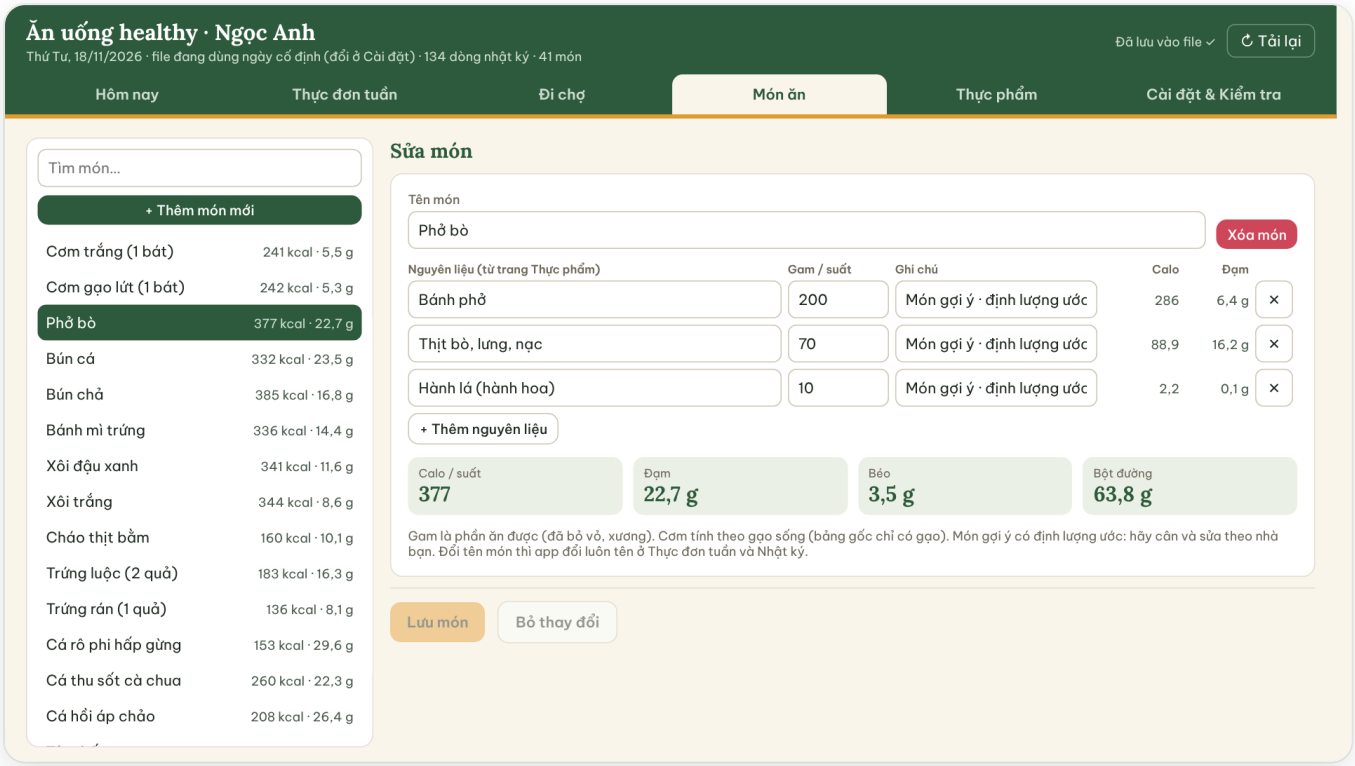
5 Thực đơn tuần và Đi chợ



1. Mỗi ngày có 10 ô cho 4 bữa: Sáng, Trưa, Tối, Phụ. Chọn món cho từng ô. Ăn 2 suất thì chọn món đó ở 2 ô.
2. Dòng **Calo**, **Đạm** cuối bảng cộng ngay mỗi ngày. Số đỏ là vượt mục tiêu calo; dòng đạm báo còn thiếu bao nhiêu gam.
3. Bấm **Lưu thực đơn**. Trang **Đi chợ** tự tính lại.

Cột ở trang Đi chợ	Ý nghĩa
Ăn được cả tuần	Tổng số gam phần ăn được của các món trong tuần.
Thải bỏ	Phần vỏ, xương, rễ bỏ đi, lấy từ bảng thực phẩm Việt Nam.
Cần mua	Đã cộng phần thải bỏ, làm tròn lên 10 g.
Có ở nhà, Đã mua	Tích để đánh dấu. Đổi thực đơn thì bấm **Bỏ hết dấu tích**.

6 Món ăn, Thực phẩm, Cài đặt



1. **Món ăn:** bấm một món để xem nguyên liệu và số gam cho 1 suất. Đổi số gam là calo tính lại ngay. Bấm **+ Thêm món mới** để thêm món của nhà bạn, xong bấm **Lưu món**.
2. **Thực phẩm:** 516 thực phẩm, số trên 100 g phần ăn được. Đồ đóng gói có nhãn thì bấm **+ Thêm thực phẩm** và chép số trên nhãn.
3. **Cài đặt:** tên bạn, ngày hôm nay (nên tích "Ngày thật"), mục tiêu calo (800–5.000) và đạm (20–300 g) mỗi ngày. Bấm **Lưu cài đặt**.

> **Lưu ý:** số gam trong 41 món gợi ý là **định lượng ước**. Nếu nhà mỗi người một khác, bạn nên cân vài lần rồi sửa cho đúng. File không tính nhu cầu calo thay bạn; con số mục tiêu hợp với mình hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

7 Kiểm tra, hỏi đáp

Phần **Kiểm tra** (cuối trang Cài đặt & Kiểm tra) tự dò 35 kiểu lỗi nhập: món không có trong danh sách, số gam gõ chữ, ngày sai, ô tự tính bị gõ đè… rồi chấm điểm trên thang 100.

Gõ "1.000" hay "120g" có được không?

Trong app thì được: app hiểu 1.000 là một nghìn và bỏ chữ g, gam, suất. Gõ thẳng vào Sheet thì chỉ gõ số; số lẻ dùng dấu phẩy (0,5).

Món ghi vào bị báo "không có trong danh sách"

Chọn món trong danh sách gợi ý. Món mới thì thêm ở trang Món ăn trước, thực phẩm mới thì thêm ở trang Thực phẩm.

Lỡ gõ đè vào ô xám (ô tự tính)

Vào Cài đặt & Kiểm tra, bấm **Sửa ô tự tính**. File đặt lại công thức, số bạn gõ ở ô trắng không mất.

App báo "File đang dùng ngày cố định"

Bấm **Dùng ngày thật** trên thanh vàng.

Danh sách đi chợ không đổi theo thực đơn mới

Bấm **Lưu thực đơn** ở trang Thực đơn tuần. Chưa lưu thì Đi chợ vẫn tính theo thực đơn cũ.

> File chỉ giúp bạn ghi lại bữa ăn và cộng calo, đạm, **không phải lời khuyên y tế hay dinh dưỡng**. Có vấn đề sức khỏe, hãy hỏi bác sĩ. Thêm file miễn phí ở mrsheet.pages.dev. TikTok @mr.sheet.vn · YouTube Mr. Sheet.