



# 1800kcal 아침



무더운 장마가 지나스가 싶더니 단풍이 절정을 이루는 가을 한가운데 서 있습니다.

가을에는 갈치, 콩치, 전어, 낙지, 고등어 등의 해산물과 표고, 느타리, 송이 등의 다양한 버섯류, 무, 당근, 오이, 배추 등이 맛을 더해가는 때입니다.

풍요로운 가을이 우리곁을 떠나기 전에 맛있는 먹거리를 준비하는 것은 어떨까요?

잠깐, 준비하시기 전 본인의 적정 칼로리 잊으시면 안돼요.

「이현경 / 중앙대학교 용산병원 영양과」

## 브로컬리



아침식사는 하루의 활동 에너지의 반 이상을 차지하므로 적정량을 꼭 섭취해야 당관리가 수월해 집니다. 이때 소화하기 용이한 반찬으로 섭취하는 것이 아침식사에 대한 부담을 줄일 수 있습니다.

브로컬리는 최근 인기를 얻고 있는 야채 중에 하나로 비타민 C와 A가 풍부하고 또

빈혈을 예방하는 철분함량도 야채 중에서 단연 으뜸입니다.

브로컬리는 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 건져낸 후 센불에서 버터가 녹으면 살짝 볶아내어 줍니다. 이때, 약간의 전분물을 부어주면 알맞은 끈기가 생겨 맛이 더욱 좋습니다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
현미밥	현미	30	곡류군 2단위	200
	백미	30		
미역국	불린미역	30	채소군 0.5단위	10
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	22.5
애호박나물	애호박	50	채소군 1단위	20
	당근, 양파	10, 10		
	기름	5		
두부조림	두부	80	어육류군 1단위	75
	양념장	소량	-	-
브로컬리 볶음	브로컬리	70	채소군 1단위	20
	버터	5	지방군 0.5단위	22.5
물김치	무, 배추	35	채소군 0.5단위	10
간식	두유	200	우유군 1단위	125
	사과	50	과일군 0.5단위	25



# 1800kcal 점심



## 오이부추무침



가을은 오곡백과가 무르익는 계절이라 자칫하면 식사량 조절이 안될 수 있습니다. 혈당관리에 노란신호등이 들어오지 않도록 운동도 꼭 신경쓰세요.

오이부추무침의 경우 된장과 고추장의 비율을 3:1로 섞어식초를 첨가하여 새콤하

게 양념하면 별미가 될 수 있습니다.

부추는 달래과에 속하는 다년생 초본으로 성장이 빨라 여러 번 수확할 수 있습니다.

부추에는 철분이 많아 혈액을 정상화하고 세포에 활력을 주는 힘이 있으며 카로틴,비타민B, C가 풍부하고 다른 종류의 파에 비해 단백질, 지방, 당질, 비타민A가 월등히 많습니다.

부추의 향은 유황화합물이 주체인데 마늘과 비슷해서 항종양, 피로회복, 정력증진 등에 효과가 있다고 합니다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	보리	10	곡류군 3단위	300
	백미	80		
콩나물국	콩나물	30	채소군 0.4단위	8
	닭고기(살)	40	어육류군 1단위	50
닭불고기(짬)	당근,양파	10, 10	채소군 0.2단위	4
	참깨,참기름	1, 4	지방군 1단위	45
오이부추 무침	오이	50	채소군 1단위	30
	부추,양파	10, 10		20
갈치구이	갈치	50	어육류군 1단위	50
	기름	5	지방군 1단위	45
물김치 간식	무,배추	30	채소군 0.4단위	8
	연식	80	과일군 1단위	50

Diabetes Menu



# 1800kcal 저녁



## 새송이고기볶음



외식시 음식점에서 나오는 초고추장의 경우 고추장에 설탕, 물엿 뿐만 아니라 탄산음료인 콜라나 사이다가 포함되어 있으므로 섭취시 주의하세요.

새송이고기볶음의 경우 새송이와 피망을 나박썰기 모양으로 썰어 기름에 볶으면

담백하고 고소한 버섯요리가 됩니다.

고등어는 오메가-3 지방산인 EPA와 DPA 등의 함량이 아주 높아 신경 조직과 뇌 세포를 활성화하고 체력을 증진시켜 주기 때문에 수험생이나 성장기 어린이에게 좋은 식품입니다.

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
콩밥	콩	10	곡류군 3단위	300
	백미	80		
근대국	근대	30	채소군 0.3단위	10
	된장	10	-	-
고등어조림	생고등어	50	어육류군 1단위	50
	무	15	채소군 0.2단위	10
미나리강희	미나리	70	채소군 1단위	20
	초고추장	5	-	-
새송이고기볶음	소고기	40	어육류군 1단위	50
	새송이, 홍피망	15	채소군 0.2단위	-
	기름	5	지방군 1단위	45
물김치	무, 배추	30	채소군 0.4단위	10
간식	두유	200	우유군 1단위	125
	꿀	50	과일군 0.5단위	25

## 1800 칼로리 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1	3	2	1	0.5
점심	3	2	2	2		1
저녁	3	2	2	1	1	0.5