

외식하기 전 알아두면 좋은 음식별 칼로리

한식의 열량					
	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
갈비구이		560kcal	1인분 250g (양념포함)	소갈비, 양지, 간장, 설탕, 참기름	어육류군(고) 5, 채소군 0.5, 지방군 0.5, 과일군 0.5
갈비탕		580kcal	400g(국물포함) +밥 1공기	소갈비, 양지고기, 당면, 밥 1공기	곡류군 3.5 (밥 1공기, 당면), 어육류군(중) 1, 어육류군(고) 1.5
김치찌개		450kcal	400g(국물포함) +밥 1공기	김치, 두부, 돼지고기, 밥 1공기	곡류군 3 (밥 1공기), 어육류군(중) 1.5(두부, 돼지고기), 채소군 2
물냉면		450kcal	냉면사리 약 300g, 육수 400ml	냉면, 양지고기, 무, 계란, 오이	곡류군 3.5 (냉면), 어육류군(중) 1 (양지고기), 채소군 1
비빔냉면		550kcal	냉면사리 약 300g	냉면, 양지고기, 무, 계란, 오이	곡류군 4 (냉면, 고추장, 물엿, 설탕), 어육류군(중) 1.5 (양지고기, 계란), 채소군 1, 지방군 0.5
회냉면		540kcal	냉면사리 약 300g, 홍어 무친 것 60g	냉면, 홍어, 무, 계란, 오이, 고추가루	곡류군 4 (냉면, 물엿, 설탕), 어육류군(저) 1 (홍어), 어육류군(중) 0.5 (계란), 채소군 1, 지방군 0.5
된장찌개		410kcal	뚝배기(소, 250g 정도)+밥 1공기	두부, 감자, 호박, 바 지락, 밥 1공기	곡류군 3 (밥 1공기), 어육류군(중) 1 (두부, 된장), 채소군 0.5
불고기 (1인분)		310kcal	200g(양념젖)	소고기, 배, 양파, 간장, 설탕	어육류군(중) 3, 채소군 0.5, 지방군 0.5, 과일군 0.5 (배)
보쌈		1120kcal	삶은고기 270g	돼지고기, 무, 배추, 생굴, 고구마, 쪽파	곡류군 0.5, 어육류군(저) 0.5 (생굴), 어육류군(중) 11, 채소군 9, 지방군 1

	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
불낙전골		530kcal	1인분+밥 1공기	낙지, 국수, 불고기, 콩나물, 호박, 밥 1공기	곡류군 3.5 (밥, 국수), 어육류군(저) 1 (낙지), 어육류군(중) 1 (소고기), 채소군 2, 지방군 0.5
비빔밥		580kcal	200g+밥 1공기	콩나물, 계란, 소고기, 무, 고추장, 밥 1공기	곡류군 3.5 (밥 1공기, 고추장, 설탕), 어육류군(중) 1.5 (계란, 소고기), 채소군 2.5, 지방군 1.5
삼계탕		700kcal	영계 470g, 찹쌀 30g	영계, 찹쌀, 대추, 마늘	곡류군 1 (찹쌀), 어육류군(중) 8
생등심구이		440kcal	200g	소고기 등심(한우)	어육류군(고) 5
설렁탕		470kcal	소고기 50g, 당면 15g + 밥 1공기	양지고기, 당면, 사골, 밥 1공기	곡류군 3.5 (밥, 당면), 어육류군(저) 0.5 (사골), 어육류군(중) 1.5 (양지고기)
순두부백반		580kcal	뚝배기(소) +밥 1공기	순두부, 계란, 돼지고기, 바지락, 밥 1공기	곡류군3 (밥 1공기), 어육류군(중) 3 (순두부, 계란, 돼지고기), 채소군 0.5, 지방군 1
육개장		490kcal	약 500g(국물포함)+밥 1공기	양지고기, 고사리, 대파, 계란, 밥 1공기	곡류군 3 (밥 1공기), 어육류군(중) 1.5 (양지고기, 계란), 채소군 1.5, 지방군 1
김치전		280kcal	직경 17cm의 크기	김치, 밀가루, 양파, 계란 약간	곡류군 2 (밀가루), 채소군 1.5, 지방군 1
전복죽		290kcal	300g	쌀, 전복, 참기름	곡류군 2 (쌀), 어육류군(저) 0.5 (전복), 지방군 1.5
뼈다귀 해장국		480kcal	800g(국물포함) +밥 1공기	돼지등뼈, 우거지, 밥 1공기	곡류군 3, 어육류군(중) 2, 채소군 1.5
누룽지 끓인 밥		300kcal	350g	누룽지 75g	곡류군 3

일식의 열량

	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
대구 매운탕		510kcal	뚝배기(대) +밥 1공기	대구, 콩나물, 무, 양파, 숙갓, 밥 1공기	곡류군 3 (밥 1공기), 어육류군(저) 3 (대구), 채소군 3
메밀국수		450kcal	350g	메밀국수, 간장, 무즙, 가다랭이 국물	곡류군 4.5 (메밀국수)
생선초밥		350kcal	250g(10개)	새우, 참치, 장어, 문어, 전복, 연어알, 밥, 설탕	곡류군 2.5 (밥, 설탕), 어육류군(저) 1.5, 어육류군(중) 0.5
김초밥		360kcal	300g	밥 1공기, 맛살, 오이, 계란, 우엉, 김, 초밥반죽	곡류군 3 (밥 1공기), 어육류군(중) 0.5, 채소군 0.5
유부초밥		500kcal	300g(10개)	밥, 유부, 설탕	곡류군 3.5 (밥 1공기, 설탕), 어육류군(고) 1.5 (유부)
회덮밥		530kcal	200g 정도, 밥 1공기	참치, 양배추, 상추, 오이, 밥 1공기	곡류군 3.5 (밥, 고추장, 설탕), 어육류군(저) 2.5 (참치), 채소군 1, 지방군 0.5

중식의 열량

자장면		670kcal	580g	국수, 양배추, 양파, 호박, 돼지고기, 춘장, 쇼트닝, 녹말가루, 설탕	곡류군 4 (국수, 춘장, 녹말가루), 어육류군(고) 0.5 (돼지고기), 채소군 2, 지방군 4
짬뽕		540kcal	980g	국수, 물오징어, 바지락, 양배추, 양파, 호박	곡류군 3.5 (국수), 어육류군(저) 1 (물오징어, 바지락), 채소군 2, 지방군 2
볶음밥		730kcal	볶음밥 350g, 자장소스 100g	밥, 달걀, 돼지고기, 당근, 양파, 춘장	곡류군 3.5 (밥, 춘장, 녹말가루), 어육류군(중) 1.5 (달걀, 돼지고기 안심), 채소군 1.5, 지방군 5

	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
탕수육		1970kcal	고기튀긴 것 500g, 탕수소스 600g	돼지고기, 난황, 녹말, 설탕	곡류군 4.5 (녹말, 설탕), 어육류군 (중) 1 (난황), 어육류군(고) 7.5 (돼지 고기 등심), 채소군 1.5, 지방군 14
잡채		1230kcal	950g	당면, 호부추, 돼지고기, 당근, 양파	곡류군 7.5 (당면, 설탕), 어육류군(고) 1.5 (돼지고기 등심), 채소군 5, 지방군 5
잡채밥		650kcal	480g	당면, 당근, 호부추, 양파, 돼지고기, 표고버섯, 밥 1공기	곡류군 5 (밥 1공기, 당면, 설탕), 어육류군(고) 0.5 (돼지고기 등심), 채소군 1.5, 지방군 1.5
군만두		750kcal	250g (8개)	밀가루, 무, 부추, 돼지고기, 식용유	곡류군 4 (밀가루), 어육류군(고) 1 (돼지고기 등심), 채소군 1.5, 지방군 5
해파리 냉채		260kcal	600g	해파리, 오이, 양파, 설탕	곡류군 1 (설탕), 어육류군(저) 1.5, 채소군 2, 지방군 1

양식의 열량

돈까스		980kcal	돼지고기 커틀렛 120g	돼지고기, 빵가루, 계란, 곁들이는 야채, 크림스프, 밥 1접시, 야채 샐러드	곡류군 4.5 (밥, 크림스프, 밀가루, 빵가루, 감자), 어육류군(중) 2.5 (돼지고기, 계란), 채소군 1.5, 지방군 7 (식용유, 마요네즈, 버터)
생선 커틀렛		880kcal	생선커틀렛 130g	동태살, 빵가루, 계란, 곁들이는 야채, 크림스프, 밥 1접시, 야채 샐러드	곡류군 4 (밥, 크림스프, 밀가루, 빵가루, 감자), 어육류군(저) 2 (동태 살), 어육류군(중) 0.5 (계란), 채소군 1.5, 지방군 7 (식용유, 마요네즈, 버터)
안심스테이크		860kcal	안심 200g	소고기 안심, 곁들이 는 야채, 크림스프, 밥 1접시, 야채 샐러드	곡류군 3.5 (밥, 크림스프, 감자), 어육류군(중) 4 (안심), 채소군 1.5, 지방군 4

특집 / 당뇨병환자를 위한 칼로리 안내와 식단구성

	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
정식		1040kcal	돈까스 50g, 햄버 70g, 생선커틀릿 50g	돼지고기, 동태살, 소고기, 새우, 곁들이는 야채, 크림스프, 밥 1접시, 야채 샐러드	곡류군 4.5 (밥, 크림스프, 밀가루, 빵가루, 감자), 어육류군(저) 1.5 (동태살, 새우), 어육류군(중) 2.5 (소고기, 돼지고기), 채소군 1.5, 지방군 6.5 (식용유, 마요네즈, 버터)
햄버 스테이크		890kcal	고기(패티) 약 180g	소고기, 돼지고기, 빵 가루, 계란, 곁들이는 야채, 크림스프, 밥 1 접시, 야채 샐러드	곡류군 4 (밥, 크림스프, 빵가루, 감자), 어육류군(중) 4 (쇠고기, 돼지고기), 채소군 1.5, 지방군 3.5 (마요네즈, 버터)
김치볶음밥		610kcal	약 400g	소고기, 김치, 당근, 피망, 양파, 밥	곡류군 3.5, 어육류군(중) 0.5 (소고기), 채소군 2, 지방군 4
오므라이스		680kcal	약 400g	소고기, 당근, 피망, 계란, 양파, 밥, 케찹	곡류군 3.5, 어육류군(중) 1.5 (계란, 소고기), 채소군 2, 지방군 4
카레라이스		600kcal	밥 250g, 돼지고기 40g	돼지고기, 양파, 감자, 당근, 샐러리, 카레, 밥	곡류군 4.5 (밥, 감자, 카레가루), 어육류군(중) 1 (돼지고기), 채소군 1.5, 지방군 1
데리버거		330kcal	140g	햄버거빵, 소고기, 돼지 고기, 빵가루, 양상치	곡류군 2, 어육류군(중) 1, 채소군 0.5, 지방군 1
피자(레굴러)		1160kcal (1조각 190kcal)	480g	밀가루, 모짜렐라치 즈, 소고기, 페파로니, 햄, 양송이, 양파, 피망, 피자소스	곡류군 5.5 (밀가루), 어육류군(중) 2 (소고기, 햄), 어육류군(고) 3.5 (모짜렐라치즈), 채소군 1, 지방군 2 (버터)

분식의 열량

수제비		410kcal	800g	밀가루, 바지락, 감자, 애호박	곡류군 3.5 (밀가루, 감자), 어육류군(저) 0.5 (바지락), 채소군 0.5, 지방군 0.5
-----	---	---------	------	----------------------	--

	사 진	칼로리	제공형태	주내용물	식품군
콩국수		480kcal	650g	국수, 콩, 땅콩, 깨, 오이, 토마토(계란)	곡류군 3.5(국수), 어육류군(중) 1.5 (대두), 지방군 0.5 (땅콩, 깨)
장터국수		440kcal	800g	국수, 튀김, 유부, 튀긴어묵(오뎅), 계란	곡류군 3.5 (국수), 어육류군(저) 0.5 (오뎅)
칼국수		400kcal	780g	국수, 애호박, 바지락 곡류군 3.5 (국수)	어육류군(저) 0.5 (바지락), 채소군 0.5 (호박), 지방군 0.5 (참기름)
떡볶이		600kcal	350g (1인분)	떡볶이떡, 오뎅, 고추장, 설탕	곡류군 5.5 (떡, 고추장, 설탕), 어육류군(저) 1 (오뎅)
강냉이		110kcal	30g	옥수수	곡류군 1

술의 열량

종류	알코올 농도(%)	포장단위		음주형태		
		용량(ml/병)	열량(칼로리)	눈대중	1잔 크기(ml)	열량(칼로리)
고량주	40	250	580	1잔	50	115
막걸리	6	750	345	1컵	200	90
맥주	4	500	185	1컵	200	75
문배주	40	700	1,600	1잔	50	110
삼페인	6	640	225	1컵	150	50
생맥주	4	500	190	1잔	500	190
소주	25	360	510	1잔	50	70
위스키 (패스포트)	40	360	830	1잔	50	90
청주(청하)	16	300	320	1잔	50	50
포도주(백) (마주양)	12	700	520	1잔(가득)	150	10
포도주(적) (마주양)	12	700	490	1잔(가득)	150	105

특집 / 당뇨병환자를 위한 칼로리 안내와 식단구성

과자의 열량					
제품명	포장단위 1봉지(g)	열량(칼로리)	제품명	포장단위 1봉지(g)	열량(칼로리)
초코빼빼로	40	175	버터링	80	430
아몬드빼빼로	45	240	다이제스티브 (일반) (초코)	149	425
양파링	85	420		178	580
새우깡	90	455		80	400
포테이토칩	90	450	컨츄리콘	80	400
초코파이	38	160	훈련볼	50	250
밀크카라멜	57	220	후레쉬베리	40	180
조리퐁	80	355	감자깡	55	270
썬칩	65	325	꿀파배기II	75	350
아이비	88	390	베타보리건빵	105	435

유제품의 열량					
제품명	포장단위 각 1개(g)	열량(칼로리)	제품명	포장단위 각 1개(g)	열량(칼로리)
요플레(딸기)	110	120	바이오거트(딸기)	100	100
한국야쿠르트	65	80	바이오거트(플레인)	100	95
불가리스	150	150	파스퇴르 요구르트	145	85

음료수의 열량					
제품명	포장단위 1캔(mL)	열량(칼로리)	제품명	포장단위 1캔(mL)	열량(칼로리)
코카콜라	250	100	밀키스	250	150
펩시콜라	250	100	스프라이트	250	75
라이트콜라	250	30	게토레이(레몬맛)	250	80
칠성사이다	250	100	포카리스웨트	250	60
데미소다(사과)	250	100	네버스탑	600	150
환타(오렌지)	250	120	파워에이드	600	180
환타(포도)	250	160	미에로화이바	100	50

※도움 : 대한당뇨병학회, 대한영양사회