

우미혜 영양사가 추천하는 일주일 당뇨 식단



우미혜 / 경의의료원 영양사

월요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
미역국	건미역 3.5g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
장조림	쇠고기 40g	어육류군 1단위
계란찜	계란(중) 1개	어육류군 1단위
호박나물	호박 70g 들기름 약간	채소군 1단위 지방군 0.5단위
시금치나물	시금치 35g	채소군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	우유(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
콩밥	1공기(210g), 흑콩약간	곡류군 3단위
아욱된장국	아욱 35g	채소군 0.5단위
불고기	쇠고기 40g 참기름 약간	어육류군 1단위 지방군 0.5단위
가재미구이	가재미 50g 올리브유 약간	어육류군 1단위 지방군 1단위
잔배추나물	잔배추 35g	채소군 0.5단위
콩나물무침	콩나물 35g	채소군 0.5단위
깍두기	깍두기 35g	채소군 0.5단위
간식	귤 1개	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
팽이버섯국	팽이버섯 35g	채소군 0.5단위
삼치구이	삼치 50g 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 1단위
오이무침	오이 70g	채소군 1단위
파리고추찜	파리고추 35g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	사과 100g	과일군 1단위

화요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
현미밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
근대된장국	근대 35g	채소군 0.5단위
사태찜	쇠고기 40g	어육류군 1단위
	당근 10g, 표고 10g	채소군 0.3단위
갈치조림	갈치 50g	어육류군 1단위
	무 10g	채소군 0.2단위
깻잎나물	깻잎 20g	채소군 1단위
	참기름 약간	지방군 0.5단위
느타리볶음	느타리버섯 35g	채소군 0.5단위
	식용유 약간	지방군 0.5단위
깍두기 간식	깍두기 35g	채소군 0.5단위
	두유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
순두부찌개	순두부 200g	어육류군 1단위
	김치 15g	채소군 0.2단위
	고추기름 5g	지방군 0.5단위
닭조림	닭 40g	어육류군 1단위
	당근 10g, 양파 10g	채소군 0.3단위
도라지생채	도라지 25g, 오이 10g	채소군 0.6단위
취나물	취 35g	채소군 0.5단위
	들기름 약간	지방군 1단위
파김치 간식	실파김치 35g	채소군 0.5단위
	배 100g	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
통배추된장국	통배추 35g	채소군 0.5단위
	조기 50g	어육류군 1단위
조기구이	식용유 약간	지방군 1단위
	숙갓 35g	채소군 0.5단위
숙갓나물	참기름 약간	지방군 0.3단위
	김 1g	채소군 0.5단위
김구이	들기름 약간	지방군 0.2단위
	갓김치 35g	채소군 0.5단위
갓김치 간식	꿀 100g	과일군 1단위

수요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
콩나물국	콩나물 35g	채소군 0.5단위
너비아니구이	쇠고기 40g	어육류군 1단위
	식용유 약간	지방군 0.5단위
굴전	굴 70g, 계란약간	어육류군 1단위
	올리브유	지방군 1단위
무생채	무 70g	채소군 1단위
연근조절임	연근 25g	채소군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	우유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
흑미밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
열무된장국	열무 35g	채소군 0.5단위
불고기	쇠고기 40g	어육류군 1단위
	참기름 약간	지방군 0.5단위
가재미구이	가재미 50g	어육류군 1단위
	식용유 약간	지방군 1단위
얼가리겉절이	얼가리 35g	채소군 0.5단위
가지나물	가지 35g	채소군 0.5단위
김치	배추김치	채소군 0.5단위
간식	사과 100g	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
대구매운탕	대구 50g	어육류군 1단위
	무 15g, 미나리 10g,	채소군 0.5단위
	콩나물 10g	
호박나물	호박 35g	채소군 0.5단위
	참기름 약간	지방군 0.5단위
새송이볶음	새송이 30g, 피망 5g	채소군 0.5단위
	식용유 약간	지방군 0.5단위
유채나물	유채 35g	채소군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	토마토 250g	과일군 1단위

목요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
미역국	건미역 3.5g	채소군 0.5단위
	참기름 약간	지방군 0.5단위
완자전	쇠고기 40g	어육류군 1단위
	식용유 약간	지방군 0.5단위
이면수조림	이면수 50g	어육류군 1단위
참나물무침	참나물 70g	채소군 1단위
콩나물무침	콩나물 35g	채소군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	두유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
산채비빔밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
	쇠고기 40g, 계란(중) 1개	어육류군 2단위
	콩나물 10g, 도라지 10g, 고사리 10g, 호박 10g, 무 10g, 당근 10g	채소군 1단위
	식용유 5g, 참기름 약간	지방군 1.5단위
콩나물국	콩나물 35g	채소군 0.5단위
배추겉절이	배추겉절이 35g	채소군 0.5단위
간식	파인애플 100g	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
근대된장국	근대 35g	채소군 0.5단위
삼치구이	삼치 50g	어육류군 1단위
	식용유 약간	지방군 1단위
생미역회	생미역 70g	채소군 1단위
고비나물	고미 35g	채소군 0.5단위
	참기름 약간	지방군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	키위 1개	과일군 1단위

금요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
사골국	쇠고기 40g, 사골 20g, 무 5g	어육류군 1단위
메추리알조림	메추리알 40g 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 0.5단위
우영채볶음	우영 13g 식용유 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
호박나물	호박 70g	채소군 1단위
갯김치	갯김치 35g	채소군 0.5단위
간식	우유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
콩비지찌개	대두 20g	어육류군 1단위
동태포전	동태포 50g, 계란약간 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 1단위
오이무침	오이 30g, 당근 5g, 표고 5g	채소군 0.5단위
양배추나물	양배추 35g	채소군 0.5단위
숙주나물	숙주 35g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
깍두기	깍두기 35g	채소군 0.5단위
간식	귤 1개	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
팽이버섯국	팽이 30g, 실파 20g	채소군 0.7단위
닭조림	닭 40g 당근 10g, 양파 10g	어육류군 1단위 채소군 0.3단위
시금치나물	시금치 35g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
새송이전	양송이 70g 식용유 약간	채소군 1단위 지방군 1단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	배 100g	과일군 1단위

토요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
무쇠고기국	무 35g 양지머리 20g	채소군 0.5단위 어육류군 0.5단위
삼치조림	삼치 50g	어육류군 1단위
고사리볶음	고사리 35g 식용유 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
깻잎찜	깻잎 20g 참기름 약간	채소군 1단위 지방군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	두유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
시래기된장국	시래기 35g	채소군 0.5단위
장뚝뚝이	쇠고기 40g	어육류군 1단위
두부조림	두부 80g 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 1단위
도라지생채	도라지 20g, 오이 10g	채소군 0.5단위
유채나물	유채 25g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
실파김치	실파 김치 35g	채소군 0.5단위
간식	방울토마토 250g	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
김치찌개	김치 40g 돼지고기 20g	채소군 0.5단위 어육류군 0.5단위
가재미구이	가재미 50g 식용유약간	어육류군 1단위 지방군 1단위
상추겉절이	상추 20g, 양파 5g, 당근 5g	채소군 0.5단위
가지나물	가지 50g, 양파 10g 참기름 약간	채소군 1단위 지방군 0.5단위
김치	총각김치 35g	채소군 0.5단위
간식	사과 100g	과일군 1단위

일요일 1800kcal

아침



식단	재료명	식품군구성
토스트	식빵3쪽	곡류군 3단위
계란후라이	계란 1개 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 0.5단위
프랑크소세지	저지방 프랑크 소세지 20g	어육류군 0.5단위
양상치샐러드	상치 50g, 브로콜리 10g, 양파 10g 마요네즈 7g	채소군 1단위 지방군 1단위
야채스틱	오이 30g, 당근 20g, 샐러리 20g	채소군 1단위
우유	우유 1봉(200ml)	우유군 1단위

점심



식단	재료명	식품군구성
보리밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
콩나물국	콩나물 35g	채소군 0.5단위
제육불고기	돼지고기 80g 콩기름 약간	어육류군 2단위 지방군 1단위
상치쌈	상치 105g	채소군 1.5단위
파리고추찜	파리고추 35g 참기름 약간	채소군 0.5단위 지방군 0.5단위
김치	배추김치 35g	채소군 0.5단위
간식	사과 100g	과일군 1단위

저녁



식단	재료명	식품군구성
잡곡밥	1공기(210g)	곡류군 3단위
시금치국	시금치 35g	채소군 0.5단위
연두부찜	연두부 75g 참기름 약간	어육류군 0.5단위 지방군 0.5단위
조기구이	조기 50g 식용유 약간	어육류군 1단위 지방군 0.5단위
오이생채	오이 70g	채소군 1단위
동치미	동치미 35g	채소군 0.5단위
간식	토마토 250g	과일군 1단위

※이미지 사진이므로 실제 음식과 다를 수 있습니다.