

1800kcal 일주일 당뇨 식단

월요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
잡곡밥	잡곡	140	200
미역국	미역	15	4
	소고기	20	25
계란후라이	계란	50	75
	식용유	3	27
미나리나물	미나리	70	20
	참기름	2	18
김치	김치	30	15
간식	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
쌀밥	쌀밥	210	300
근대국	근대	70	20
	된장	15	10
이면수튀김	이면수	70	75
	식용유	5	45
쭈갓나물	쭈갓	70	20
	참기름	2	18
깍두기	깍두기	30	10
간식	우유	200ml	125
	토마토	250	50

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
쌀밥	쌀밥	210	300
콩나물두부국	콩나물	50	15
	두부	40	38
소고기전	소고기	80	100
	계란	36	9
	식용유	3	27
호박나물	호박	70	20
	참기름	5	45
김치	김치	30	10
간식	수박	250	50

화요일 1800kcal

아침



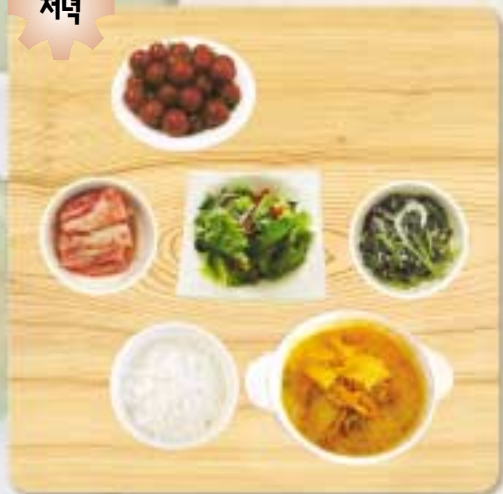
식단	재료명	중량(g)	칼로리
잡곡밥	잡곡	140	200
	배추	70	20
배추국	소고기	40	50
	된장	15	10
계란말이	계란	50	75
	식용유	5	45
고추볶음	파리고추	30	8
	식용유	2	18
김치	김치	30	10
간식	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리	30	200
	쌀	30	
양파계란국	양파	50	14
	계란	25	37
병어조림	병어	100	100
도라지나물	도라지	50	20
	참기름	5	45
김치	김치	30	10
간식	두유	200ml	200
	오렌지	200	100

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
쌀밥	쌀밥	210	300
김치찌개	김치	70	20
	돼지고기	40	50
취나물볶음	두부	40	38
	취나물	70	20
야채샐러드	참기름	3	27
	양배추	20	6
	오이	30	8
	당근	20	4
김치	김치	7	45
간식	방울토마토	30	10
		250	50

수요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
흑미보리밥	쌀	40	250
	보리	30	
	흑미	5	
열무된장국	열무	40	12
	된장	15	10
갈치구이	갈치	70	85
	기름	5	45
오이생채	오이	70	20
	참기름	2	18
김치	김치	30	10
간식	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
비빔밥	보리밥	75	250
	소고기	20	25
	고사리	20	6
	시금치	20	6
	콩나물	30	8
	계란	50	75
맑은무국	참기름	5	45
	무	20	6
김치	김치	30	10
간식	두유	200ml	125
	사과	100	50

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
쌀밥	쌀밥	210	200
두부새우젓국	두부	80	4
	새우젓	15	25
	소고기	20	75
멸치볶음	멸치	15	27
	식용유	3	20
김구이	김	2	18
	참기름	2	15
숙주나물	숙주	70	125
	참기름	3	
김치	김치	30	
간식	참외	120	

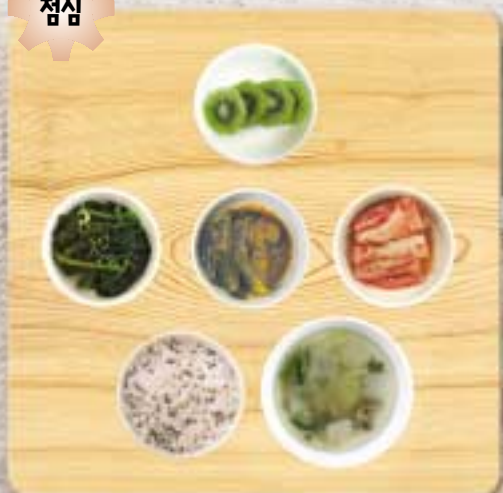
목요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
토스트	식빵	2쪽	200
	버터	6	45
계란후라이	계란	50	75
	식용유	5	45
햄지짐	햄	40	75
야채샐러드	양상추	30	8
	오이	30	8
	마요네즈	5	30
김치	김치	30	10
간식	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	210	300
소고기무국	소고기	40	50
	무	70	20
콩치조림	콩치	100	100
깻잎무침	깻잎	50	20
	참기름	2	18
김치	김치	30	10
간식	키위	100	50

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리밥	140	200
시금치국	시금치	50	14
	된장	15	10
오징어볶음	오징어	50	50
	양파	20	6
	참기름	2	18
가지나물	가지	70	20
	참기름	3	27
김치	김치	30	10
간식	오렌지	100	50

금요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리밥	140	200
미역국	미역	15	4
	참기름	5	45
계란찜	계란	50	75
깻잎전	깻잎	20	8
	소고기	40	50
	식용유	5	45
시금치나물	시금치	70	20
	참기름	3	27
간식	두유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	60	200
상추쌈	상추	50	14
	된장	20	14
돼지불고기	돼지고기	80	100
열무김치	열무김치	30	10
간식	우유	200ml	125
	수박	250	50

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리밥	140	200
호박찌개	소고기	40	50
	감자	50	30
	호박	35	10
	양파	20	4
	된장, 고추장	30	20
삼치구이	삼치	50	75
	식용유	5	45
콩나물무침	콩나물	70	10
	참기름	2	18
김치	김치	30	10
간식	토마토	250	50

토요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
수수밥	수수밥	190	200
	순두부찌개	200	75
표고버섯볶음	돼지고기	40	50
	양념장		
열무무침	표고버섯	70	20
	참기름	5	45
깍두기	열무	70	20
	참기름	2	18
간식	깍두기	30	10
	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
비빔국수	국수	270	300
	소고기	40	50
	오이	30	10
	호박	30	10
	당근	20	6
	참기름	5	45
계란파국	고추장		
	계란	1	45
간식	파		
	두유	200	125
	사과	200	100

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리밥	140	200
콩나물국	콩나물	50	15
	불고기	80	20
호박나물	참기름	5	45
	호박	70	20
	식용유	3	27
김치	새우젓	15	25
	김치	30	10
간식	수박	250	50

일요일 1800kcal

아침



식단	재료명	중량(g)	칼로리
콩밥	쌀	210	338
	콩	10	
아욱국	아욱	50	20
	된장	15	10
계란찜	계란	50	75
파리고추 새우볶음	파리고추	50	14
	건새우	10	25
	식용유	4	36
오이지무침	오이지	70	20
	참기름	3	27
간식	우유	200ml	125

점심



식단	재료명	중량(g)	칼로리
콩나물밥	밥	210	300
	콩나물	70	20
	소고기	40	50
조개된장국	참기름	5	45
	조개살	30	25
콩치구이	된장	5	10
	콩치	50	75
김치	식용유	5	45
	김치	30	10
간식	두유	200ml	125
	바나나	60	50

저녁



식단	재료명	중량(g)	칼로리
보리밥	보리밥	140	200
육개장	소고기	80	100
	숙주	30	10
	고사리	20	6
비듬나물	파		
	비듬나물	70	20
김치	참기름	3	27
	김치	30	10
간식	토마토	250	50