

1800kcal 일주일 당뇨 식단

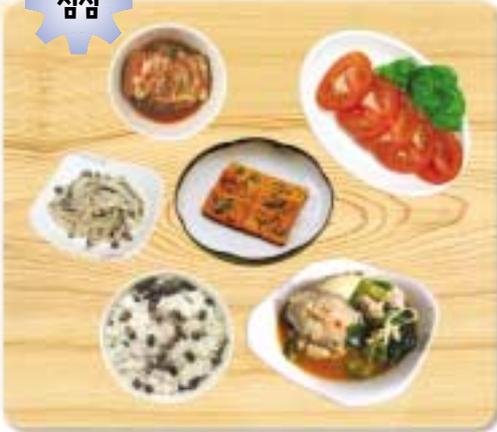
월요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥(175g)	250
미역국	건미역5g, 쇠고기15g, 참기름3g	60
돈육완자전	돼지고기40g, 계란30g, 양파20g, 식용유5g	145
상추겉절이	상추50g	15
김치	김치30g	15
간식	두유200cc	125

점심



식단	재료명	칼로리
콩밥	콩밥(210g)	300
동태찌개	동태50g, 무30g, 숙갓10g	60
두부조림	두부80g, 식용유3g	100
버섯볶음	느타리버섯50g, 양파10g, 실파10g, 식용유5g	60
김치	김치30g	15
간식	토마토250g	50

저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥175g	250
배추국	국배추35g	10
사태찜	쇠고기60g, 무20g	105
호박볶음	호박50g, 기름5g	60
김치	김치30g	15
간식	우유200cc	125
	바나나60g	50

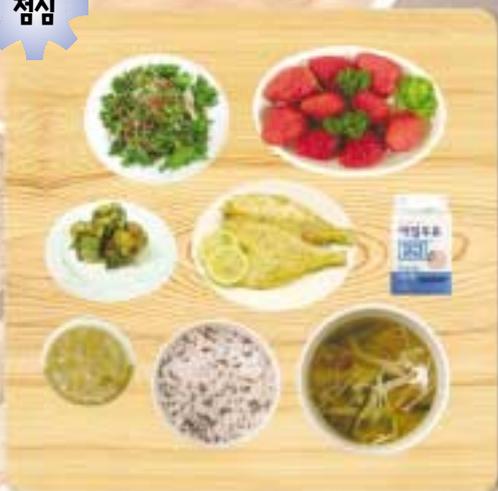
화요일 1800kcal

아침



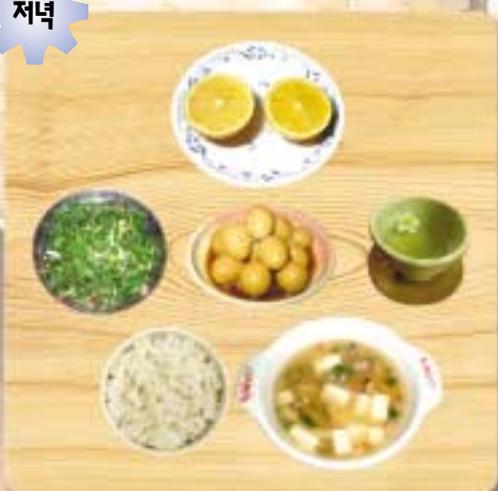
식단	재료명	칼로리
보리밥	쌀30g, 보리30g	200
콩나물국	콩나물30g	10
복어미나리초무침	복어15g, 미나리70g	70
두부전	두부80g, 식용유3g	98
김치	김치30g	10
간식	우유200ml	125

점심



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	쌀30g, 보리30g, 완두콩20g	225
소고기 팽이버섯국	쇠고기40g, 참기름3g, 팽이버섯	93
오이부추소박이	오이60g, 부추10g	20
곤약양상추	곤약20g, 양상추	20
겨자초무침		
가자미 구이	가자미50g, 식용유3g	73
간식	미숫가루20g	90
	우유200ml	125
	말기150g	50

저녁



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미40g, 차조20g	200
연두부 조갯국	연두부40g, 조갯살70g, 썩갓10g	98
메추리알 우영조림	메추리알2개, 우영23g, 참기름3g	71
열무뎛나물 생채	열무배추속40g, 뎛나물30g	20
간식	오렌지200g	100
	녹차1잔	

수요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리30g, 쌀 30g	200
시금치국	시금치40g	20
계란찜	계란1개	75
애호박나물	애호박70g, 참기름2g	40
구이김	김1g, 참기름2g	30
포기김치	김치70g	20

점심



식단	재료명	칼로리
흑미보리밥	쌀40g, 보리30g, 흑미5g	250
동태찌개	동태40g, 무40g	60
불고기	소고기40g, 참기름2g	70
고비나물	고비70g, 참기름2g	40
고춧잎나물	고춧잎70g, 참기름2g	40
포기김치	김치70g	20
간식	방울토마토250g	50

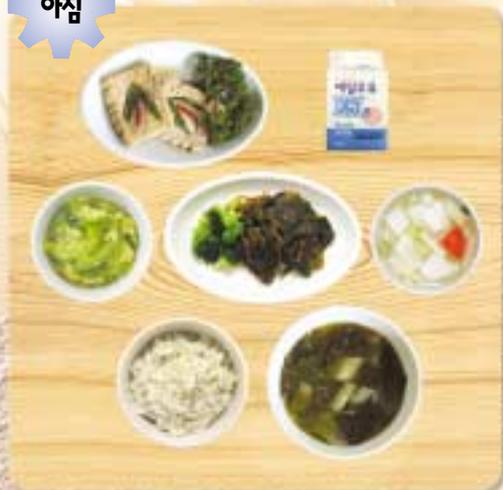
저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	쌀45g, 보리30g	250
콩나물해장국	콩나물40g, 숙음배추40g	20
갈치조림	갈치50g	75
고기야채말이	소고기40g, 참기름2g	70
고구마줄기볶음	고구마줄기70g, 참기름2g	20
포기김치	김치70g	20
간식	샌드위치 (식빵2쪽, 치즈1장, 마요네즈7g)	345
	우유200ml	125

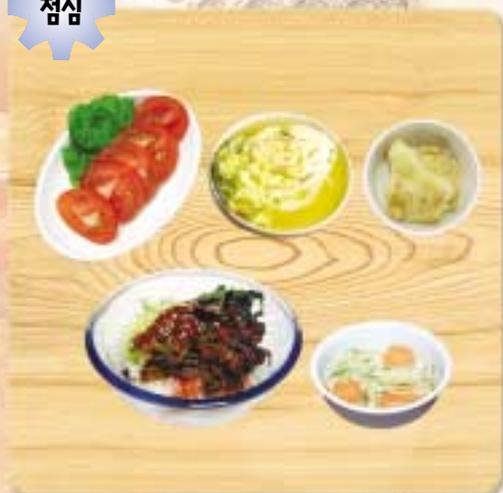
목요일 1800kcal

아침



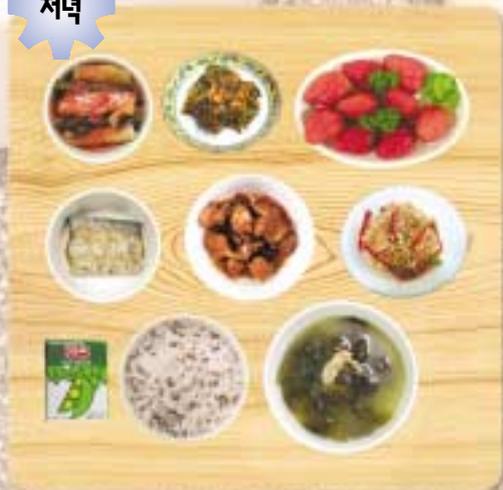
식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥140g	200
근대국	근대60g	20
불고기	소고기40g	85
두부전	조림두부40g	47.5
애호박나물	애호박70g	25
물김치	물김치70g	20
간식	우유200ml	125

점심



식단	재료명	칼로리
열무비빔밥	보리밥210g	300
	열무, 쇠고기 다진것 20g	77.5
우무오이냉국	우무80g, 오이40	40
동태포전	동태50g	40
백김치	백김치70g	20
간식	토마토250	50

저녁



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥210g	300
미역국	미역45g	20
닭조림	닭고기40g	60
갈치구이	갈치50g	85
콩나물무침	콩나물70g	25
비듬나물	비듬나물70g	25
알타리김치	알타리50g	20
간식	두유200ml	125
	딸기150	50

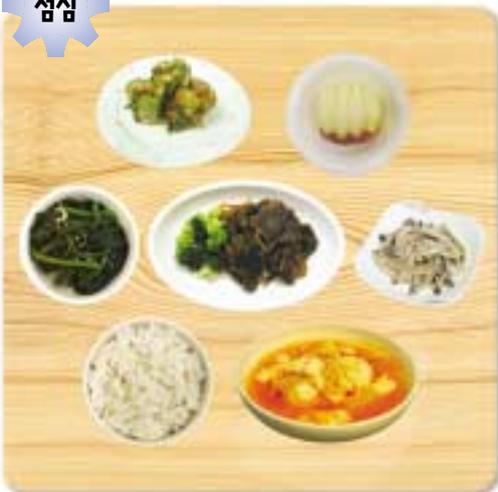
금요일 1800kcal

아침



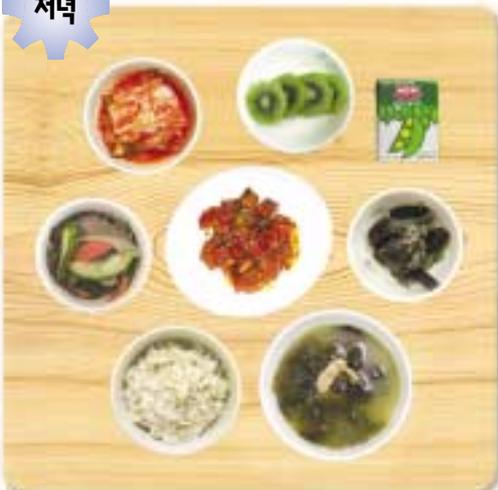
식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥140g	200
아욱보리새우된장국	아욱50g	20
병어조림	병어50g	60
고사리나물	고사리60g	30
오이생채	오이60	25
물김치	물김치70g	20
간식	우유200ml	125

점심



식단	재료명	칼로리
기장밥	기장밥210g	300
순두부찌개	순두부200g	85
소불고기	소고기40g	85
느타리버섯볶음	느타리50g	30
시금치나물	시금치70g	30
오이소박이	오이소박이70g	20
간식	사과100g	50

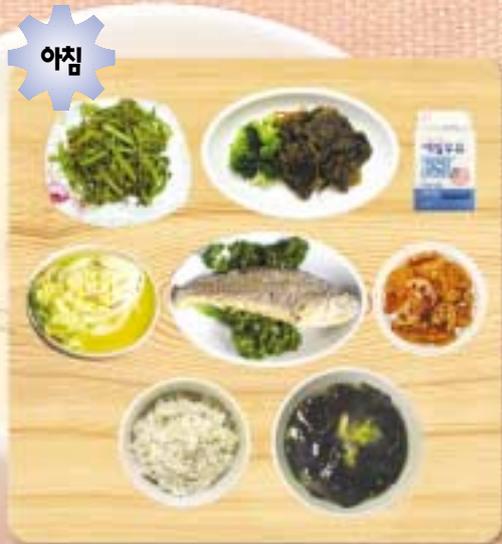
저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥210g	300
미역국	건미역4g	20
소사태조림	소고기40g	80
코다리양념구이	코다리50g	85
가지볶음	가지70g	30
포기김치	포기김치50g	20
간식	두유200ml	125
	키위100g	50

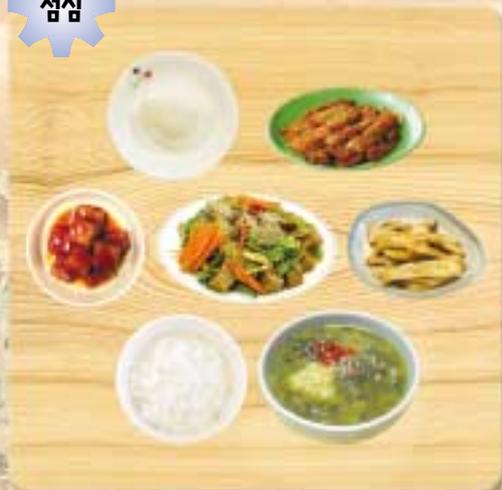
토요일 1800kcal

아침



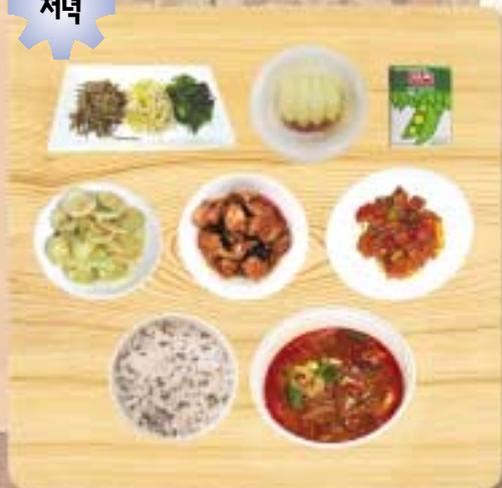
식단	재료명	칼로리
보리밥	쌀45g, 보리15g	150
들깨미역국	들깨가루4g, 건미역2g	42.5
조기구이	조기50g, 식용유2.5g	72.5
소불고기	소등심40g	75
연근조림	연근50g	20
열무된장무침	열무70g	20
백김치	백김치70g	20
간식	우유200ml	125

점심



식단	재료명	칼로리
쌀밥	쌀60g	200
추어탕	미꾸라지50g, 단배추50g, 토란대10g, 청초, 홍초	89
통도라지무침	통도라지30g, 참기름 20.5	34.5
새송이구이	새송이50g, 참기름2.5g	36.5
깍두기	깍두기50g	20
도토리무침	도토리200g	100
간식	배100g	50

저녁



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡60g	200
육개장	쇠고기60g, 숙주, 무	37.5
닭완자조림	닭20g	37.5
코다리찜	코다리50g	50
호박전	늪은호박35g, 식용유5g	55
삼색나물	시금치40g, 고사리30g, 콩나물30g, 참기름5g	55.5
간식	두유200ml	125
	사과200g	100

일요일 1800kcal

아침



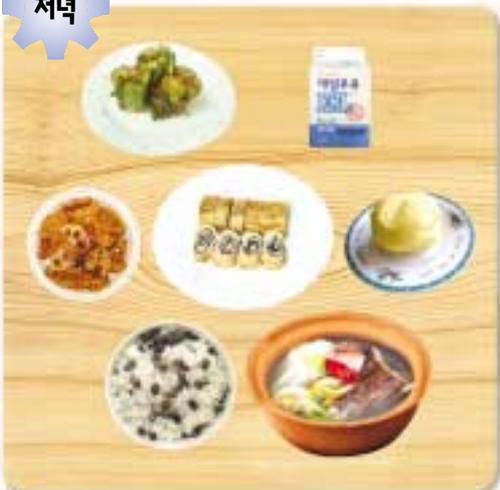
식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥140g	200
토란탕	토란75g, 쇠고기20g, 참기름1g	84
가자미조림	가자미50g	50
시금치나물	시금치70g, 참기름2g, 참깨2g	50
도라지숙채	도라지50g, 기름2g	38
김치	포기김치70g	20
간식	우유200ml	125

점심



식단	재료명	칼로리
야채밥	쌀밥105g, 표고15g, 느타리버섯10g, 팽이버섯10g, 당근10g, 오이15g, 참기름2g	170
두부왜된장국	두부40g, 쪽파20g, 왜된장 조금	44
김치누름적	포기김치30g, 대파20g, 쇠고기20g, 기름3g	66
김치	동치미40g	10
간식	사과1개	100

저녁



식단	재료명	칼로리
콩밥	쌀밥210g, 콩10g	338
대구찌개	대구50g, 무40g, 미나리7g, 풋고추5g, 대파5g	65
계란말이	계란55g, 김0.5g, 기름3g	107
오이부추무침	오이50g, 부추10g, 참깨2g	28
연근조림	연근50g, 참기름2g, 참깨2g	50
간식	감자130g	100
	우유200ml	130