

1800kcal 일주일 당뇨 식단

박영미 / 분당서울대병원 영양사

월요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
수수밥	수수밥(190g)	200
근대된장국	무	10
	쇠고기	-
스테이크 야채볶음	쇠고기	50
	당근, 피망	10
깻잎나물	깻잎	10
	참기름	22.5
양상치샐러드	양상치	20
	양파소스	-
김구이	김	20
깍두기	참기름	22.5
간식	깍두기	20
	두유	125

점심



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥(190g)	200
달래된장국	달래	10
	된장	-
이면수조림	이면수	50
우장조림	쇠고기	50
마늘쫀볶음	마늘쫀	20
	참기름	22.5
총각김치	총각김치	10
간식	키위	50

저녁



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미밥(190g)	200
동태찌개	동태	50
	무 15g, 미나리 10g, 콩나물10	10
불고기	쇠고기	50
	참기름 약간	20
쌈 다시마& 야채스틱	다시마	10
열무된장무침	오이, 당근	20
	열무	10
포기김치	된장	-
	포기김치	10
간식	오렌지	50
	우유	125

화요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
팔밥	팔밥(190g)	200
얼갈이된장국	얼갈이배추	10
	된장	-
조기구이	조기	50
오이무침	오이	20
실곤약잡채	곤약	10
각두기	각두기	20
간식	두유	125

점심



식단	재료명	칼로리
강낭콩밥	강낭콩밥(190g)	200
미역국	미역	10
	참기름약간	10
제육볶음	돼지고기	50
	콩기름약간	10
꽂치구이	꽂치	75
느타리버섯볶음	느타리버섯	20
	식용유약간	10
포기김치	포기김치	10
간식	굴	50

저녁



식단	재료명	칼로리
기장밥	기장밥(190g)	200
순두부찌개	순두부	50
	김치	10
닭산적	닭	75
통도라지구이	도라지	15
브로콜리초장	브로콜리	20
총각김치	총각김치	10
간식	배	50
	플레인요플레(1개)	125

수요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
오곡밥	오곡밥(190g)	200
버섯탕	버섯	10
돈장조림	돼지고기	50
시금치나물	시금치	10
콩나물무침	콩나물	10
백김치	백김치	20
간식	우유	125

점심



식단	재료명	칼로리
수수밥	수수밥(190g)	200
호박고추장찌개	호박, 양파, 파	10
삼치구이	삼치	50
고추잡채	고추	10
	당면	-
상추겉절이	상추	20
깍두기	깍두기	20
간식	사과	50

저녁



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥(190g)	200
근대국	근대	35
낙지볶음	낙지	50
	고추장	10
미트볼조림	미트볼	50
표고죽순볶음	표고	10
	죽순	10
포기김치	포기김치	10
간식	딸기	50
	저지방우유	90

목요일 1800kcal

아침



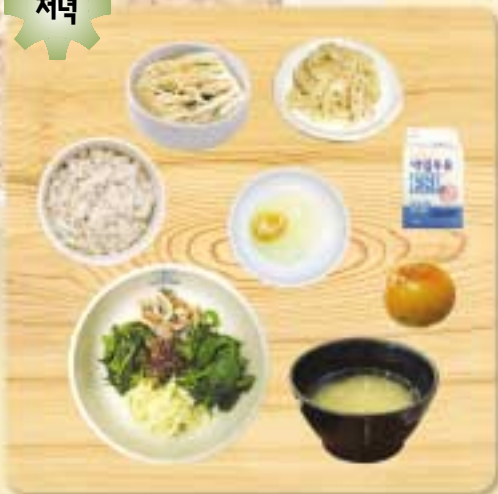
식단	재료명	칼로리
현미밥	현미밥(190g)	200
된장찌개	호박, 양파, 파	220
가자미구이	가자미	50
얼갈이나물	얼갈이배추	10
연근곤약조림	연근	20
	곤약	10
총각김치	총각김치	10
간식	플레인요플레(1개)	125

점심



식단	재료명	칼로리
흑미밥	팥밥(190g)	200
무국	무	10
	쇠고기	-
완자전	돼지고기	50
	두부	10
대구찜	깻잎	10
	참기름	22.5
그린샐러드	치커리, 피망, 파프리카, 양상추, 당근	20
포기김치	포기김치	10
간식	토마토	50

저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥(190g)	200
미소장국	호박, 양파, 파	10
봄나물비빔밥	미나리, 당근, 달래, 돌나물	30
	표고버섯	10
계란후라이	계란	50
	식용유약간	22.5
무채볶음	무우	10
백김치	백김치	10
간식	단감	50
	우유	125

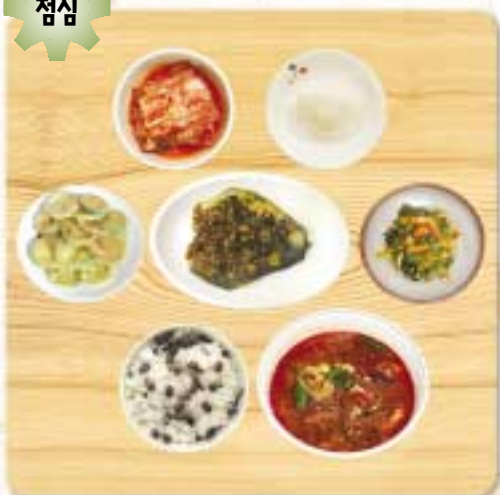
금요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
수수밥	수수밥(190g)	200
김치국	김치	10
사태찜	쇠고기	50
도라지생채	도라지	10
깻잎순나물	깻잎	20
	참기름	22.5
깍두기	깍두기	20
간식	두유	125

점심



식단	재료명	칼로리
검정콩밥	검정콩밥(190g)	200
육개장	숙주나물, 고비, 토란대	10
	쇠고기	50
병어양념구이	병어	50
호박지짐&양념장	호박	20
풋마늘무침	풋마늘	20
	참기름	10
포기김치	포기김치	10
간식	배	50

저녁



식단	재료명	칼로리
오곡밥	오곡밥(190g)	200
아욱국	아욱	10
닭살두루치기	닭가슴살	50
두부스테이크	두부	50
	참기름	10
우영잡채	우영	20
총각김치	총각김치	10
간식	꿀	50
	우유	125

토요일 1800kcal

아침



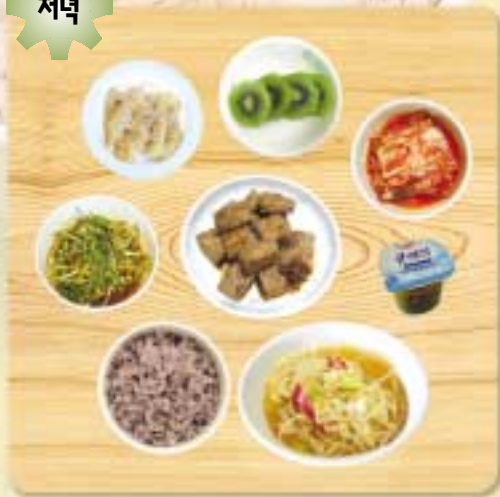
식단	재료명	칼로리
식빵	식빵	200
통감자구이	감자	30
계란후라이	계란	50
파프리카 볶음	식용유약간	10
	파프리카	20
양상치샐러드	참기름	22.5
	양상치	20
간식	과일 요플레소스	-
	사과주스	50

점심



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥(190g)	200
버섯전골	느타리버섯, 표고버섯, 팽이버섯	10
불고기	쇠고기	50
갈치조림	갈치	50
시금치나물	시금치	20
포기김치	포기김치	10
간식	저지방우유	90

저녁



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥(190g)	200
해장국	콩나물, 마늘, 파, 배추	20
	쇠고기	30
장산적	쇠고기	30
동태살 양념구이	동태	20
달래생채	달래	20
포기김치	포기김치	10
간식	키위	50
	플레인요플레(1개)	125

일요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥(190g)	200
콩나물국	콩나물	10
조기지짐	조기	50
유채나물	유채	10
실곤약잡채	곤약	10
포기김치	포기김치	10
간식	우유	125

점심



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미밥(190g)	200
된장찌개	호박, 양파, 파	220
고추잡채	고추	10
삼치구이	삼치	50
취볶음	취나물	20
깍두기	깍두기	20
간식	딸기	50

저녁



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥(190g)	200
닭곰탕	닭고기	50
퐁치양념구이	퐁치	50
열무된장지짐	열무	20
김구이	김	20
총각김치	총각김치	10
간식	사과	50
	두유	125