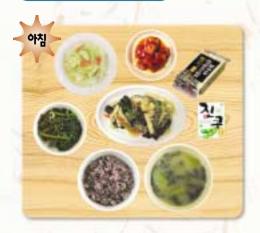
1800kcal 일주일 당뇨 식단

월요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥	200
근대된장국	근대 <mark></mark> 된장	10
쇠고기양송이볶음	쇠고기 양송이버섯 참기름	50 10 22.5
깻잎나물	깻잎 참기름	10 22.5
양 <mark>상치샐러드</mark>	양상치 양파소스	20 -
김구이	김 참기름	20 22.5
깍두기	* 깍두기	10
간식	두유	125



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥	300
호박고추장찌개	호박, 양파, 파	10
	쇠고기안심	75
쇠고기우엉잡채	우엉	10
	참기름	22.5
	두부	75
두부김치 [김치	10
	참기름	22.5
유채나물	유채	20
11, 11-1-6	참기름	22.5
샐러드	치커리, 양배추	10
	식초레몬드레싱	
물김치	배추, 무, 당 <mark>근</mark>	10
간식	글	50



재료명	칼로리
흑미밥	200
시금치	10
동태포	75
계란	37.5
식용유	22.5
밀가루	30
취나물, 고사리나물, 무나물	40
참기름	90
청경채	10
참기름	22.5
김	20
포기김치	10
저지방우유	90
	흥미밥 시금치 동태포 계란 식용유 밀가루 취나물, 고사리나물, 무나물 참기름 청경채 참기름 김 포기김치

화요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미, 백미	200
미역국	불린미역	10
니타파	참기름	22.5
애호박나물	애호박, 당근, 양파	20
에오럭더돌	기름	45
人にHT司	순두부	75
순두부조림	양념장	_
H크러기보O	브로컬리	20
브로컬리볶음	버터	22.5
물김치	무, 배추	10
7121	두유	125
간식	사과	25



식단	재료명	칼로리
비빔밥	보리밥	300
	참나물, 도라지, 느타리버섯	30
	소, 우둔	10
	참기름	45
nlod 7	불린미역	10
미역국	참기름	22.5
물김치	무, 배추, 오이, 당근	8
간식	두유	125

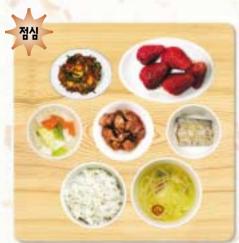


식단	재료명	칼로리
현미밥	현미밥	300
콩나물국	콩나물	10
	두부	50
두부야채전	양파	10
	식용유	22.5
ואד (וכי דהד	꽃게	50
꽃게찜	양념장	
001517151	오이, 당근	20
오이당근스틱	쌈장	- 4
나박김치	배추, 무, 당근	10
71.1	귤	50
간식	우유	125

수요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	200
미역국	미역	10
미역폭	참기름	22.5
임연수구이	임연수	50
도라지생채	도라지	10
*1=1:01=1=	양상추/기 <mark>타</mark> 야채	20
야채샐러드	소스(참기름/깨소금)	22.5
파크메서HO	표고버섯	10
표고버섯볶음	식용유	22.5
배추김치	배추김치	10
가식	저지방우유	90
신식	사과	50



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	200
콩나물국	콩나물	8
	닭고기(살)	50
닭 <mark>불고</mark> 기찜	당근, 양파	4
	참깨, 참기름	45
OVIH온디스	오이	30
오이부추무침	부추, 양파	20
갈치구이 -	갈치	50
실시구이	기름	45
물김치	무, 배추	8
간식	딸기	50

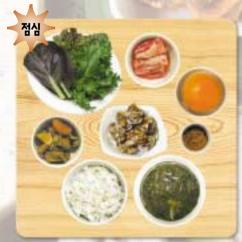


재료명	칼로리
보리밥	300
순두부	75
배추김치	10
삼치	75
속음배추	20
참기름	22.5
팽이버섯	10
식용유	22.5
돌나물	20
알타리김치	10
키위	50
저지방우유	90
	보리밥 순두부 배추김치 삼치 속음배추 참기름 팽이버섯 식용유 돌나물 알타리김치 키위

목요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
냉이된장국	냉이	10
	쇠고기(등심)	50
소불고기	죽순	10
	참기름	22.5
フレフトロレフトレ	가자미	75
가자미구이	식용유	22.5
취나물	취나물	20
귀나팔	참기름/참깨	45
오이무침	오이	20
포기김치	포기김치	20
간식	방울토마토	50



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
아욱된장국	아욱	10
제육볶음	돼지고기	50
小五十二	식용유	22.5
꼬막	卫막	50
1/4	참기름	22.5
	청상추	10
미투스난제까	치커리	10
모듬야채쌈	양배추	20
	쌈장	_
포기김치	포기김치	10
간식	귤	50



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
닭개장	닭고기 고비, 토란대, 숙주	50 20
병어조림	병어 참기름	75 22.5
가지나물	가지 참기름	20 22.5
부추무침	부추 양념장	20
마늘장아찌	마늘	20
열무김치	열무김치	20
간식	저지방우유 메론	90 50

금요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡	200
무다시마국	무, 다시마	10
삼치구이	삼치	75
송이버섯구이	송이버섯	20
브로컬리 초무침	브로컬리	20
크시카나무	고사리	20
고사리나물	참기름	22.5
고들빼기 김치	고들빼기	10
간식	두유	125



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡	300
근대된장국	근대	15
동태포전	동태살	75
중대포신	식용유	45
햄버거	쇠고기	80
	양파	5
무미나리생채	무	7
	미나리	2
배추김치	배추김치	10
간식	토마토	50
	저지방우유	125



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
	미역	10
미역국	참기름	22.5
E人0	돼지고기	75
돈수육	보쌈배추	20
굴무침	굴	50
与十名	무	20
고구마줄기볶음	고구마줄기	20
	참기름	22.5
새 <mark>우</mark> 젓무침	새우젓	\\ _
갓김치	갓김치	10
간식	귤	50

토요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
기장밥	기장밥	300
ПЭ	무	10
무국	쇠고기	-
돼지고기	돼지고기(등심)	40
" ' '	양파, 피망	10
굴소스볶음	참기름, 카놀라유	30
새리기보ㅇ	샐러리, 죽순, 피망, 홍고추	20
샐러리볶음	카놀라유	20
ひえ ロテ	상추, 무순	20
상추무침	참기름	
물김치	무, 배추 , 오이	10
간식	<u> </u>	125



식단	재료명	칼로리
	국수(삶은것)	300
コレフ人	쇠고기(안심)	75
칼국수	호박, 파, 고추	10
	양념장	
머카버ㅇ	멸치	50
멸치볶음	식용유	22.5
송이버섯	송이버섯, 파프리카	20
파프리카 볶음	식용유	22.5
비름나물	비름	20
	참기름	22.5
포기김치	포기김치	20
간식	사과	50



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	300
근대된장국		35
/ L=1 ¬ \ 1	 삼치	50
삼치구이	식용유	22.5
돈사태찜	사태	50
	양념	-
청경채겉절이	청경 <mark>채</mark>	20
우엉조림	우엉	20
	식용유	22.5
깍두기	깍두기	20
간식	저지방우유	125
	귤	50

일요일 1800kcal



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	200
호박잎된장국	호박잎	10
시크기비서보으	쇠고기	50
쇠고기버섯볶음 -	표고버섯, 당근, 피망	10
깻잎나물	깻잎, 양파	20
	참기름	22.5
머위대들 <mark>깨</mark> 볶음	머위대	20
	들깨가루	50
상추겉절이	상추	20
	참기름	22.5
배추김치	배추김치	10
간식	두유	125



AICL	케크면	카크기
식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	300
미역냉국	미역, 오이	10
-1904	양념	_
	쇠고기	50
양배추말이찜	양배추	10
	참기름	22.5
병어양념구이	병어	50
0019 11 01	양념	-
솎음배추나물	솎음배추	20
- 뉴트메구너콘	참기름	22.5
오이무침	오이	20
エヘーム	양념장	-
깍두기	깍두기	20
간식	파인애플	50



재료명	칼로리
잡곡밥	200
호박, 양파, 파	220
사태	50
들깨	45
<u> </u> 갈치	75
참기름	22.5
마늘쫑	20
참기름	22.5
치커리, 피망, 파프리카	20
양상추, 당근	20
발사믹드레싱 발사	10 NV = 80
포기김치	10
저지방우유	125
토마토	50
	잡곡밥 호박, 양파, 파 사태 들깨 같치 참기름 마늘쫑 참기름 지커리, 피망, 파프리카 양상추, 당근 발사믹드레싱 포기김치 저지방우유