



아침 밥상

올 한해도 이제 한 달밖에 남지 않았습니다. 연말이라 모임들이 많을 거라 예상되어집니다. 들뜬 기분으로 자칫 방심할 수 있으니 식사관리에 더욱 유념하시길 바랍니다. 2010년 마무리 잘하시고, 다가오는 2011년 건강하게 맞이하세요.



식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
보리밥	보리밥	210	곡류군 3단위	300
아욱국	아욱	70	채소군 1단위	20
야채계란말이	계란	55	중지방 어육류군 1단위	75
	식용유	2	지방군 0.5단위	20
브로콜리숙회 숙회	브로콜리	60	채소군 1단위	20
	고추장	10		
죽순야채볶음	죽순	40		
	당근	10	채소군 1단위	20
	표고	10		
	양파	10		
물김치	참기름	2	지방군 0.5단위	20
	무	15	채소군 0.5단위	20
	배추	10		
간식	우유	200	우유군 1단위	125

1800kcal의 식사
1800kcal의 하루 식사

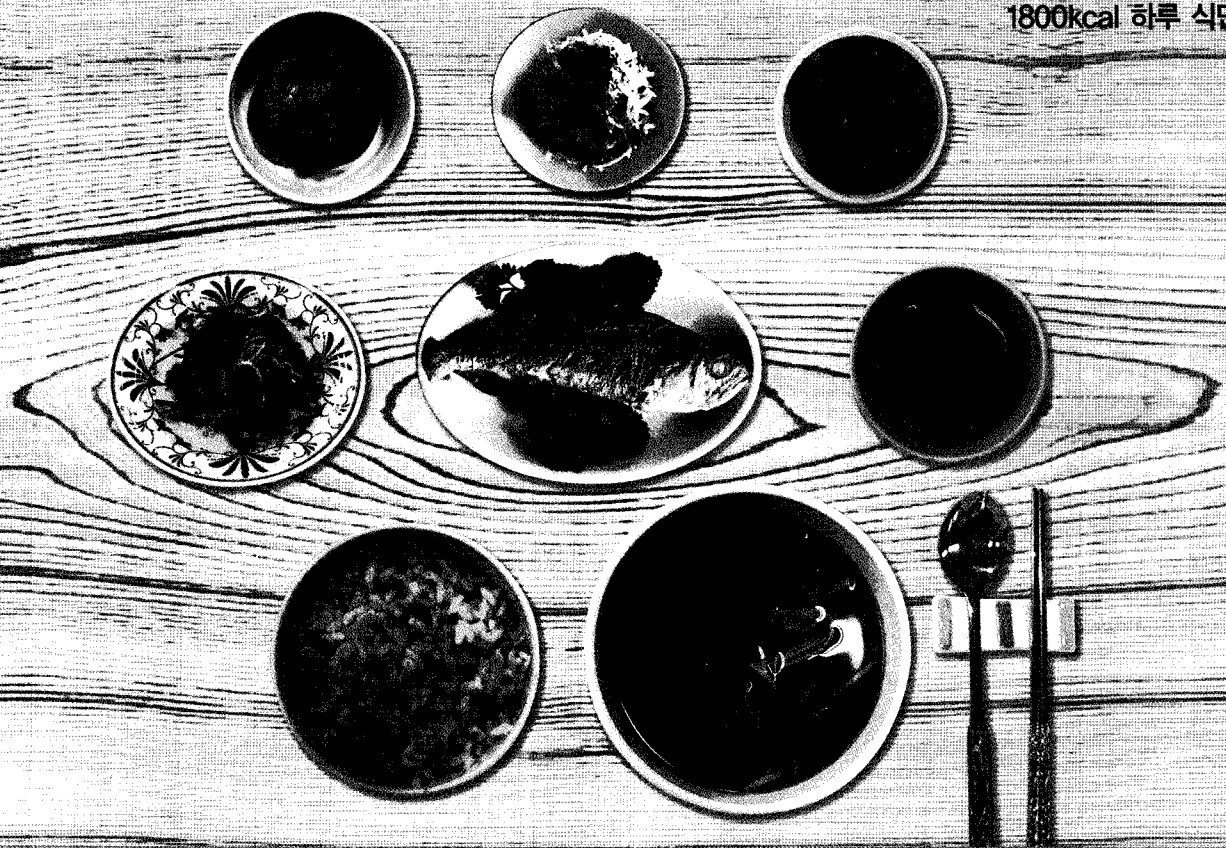


점심 밥상

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
흑미밥	흑미밥	210	곡류군 3단위	300
콩나물국	콩나물	70	채소군 0.5단위	20
삼치구이	삼치	50	중지방어육류군 1단위	75
제육피망볶음	돼지고기	40	저지방어육류군 1단위	50
	피망	20	채소군 1단위	20
	파프리카	10		
오이양파생채	오이	40	채소군 1단위	20
	양파	20		
풋배추나물	풋배추	70	채소군 1단위	20
	참기름	2	지방군 0.5단위	20
배추김치	김치	50	채소군 1단위	20
간식	메론	250	과일군 1단위	50

1800kcal의 식품군별 교환단위수

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
단위수	9	5	9.5	4	1	2



저녁 밥상

식단	재료명	분량(g)	식품군 구성	칼로리
수수밥	수수밥	210	곡류군 3단위	300
팽이버섯국	팽이버섯	70	채소군 1단위	20
부추잡채	쇠고기	40	저지방어육류군 1단위	50
	부추	30	채소군 0.5단위	10
	양파	10		
참조기구이	조기	60	저지방어육류군 1단위	50
호박나물	호박	60	채소군 1단위	20
	참기름	2	지방군 0.5단위	20
숙주나물	숙주	70	채소군 1단위	20
	참기름	2	지방군 0.5단위	20
깍두기	무		채소군 0.5단위	10
간식	방울토마토	250	과일군 1단위	50

1800kcal 끼니별 교환단위 배분

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	3	1	3.5	1	1	
점심	3	2	3	1		1
저녁	3	2	3	2		1

*본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.