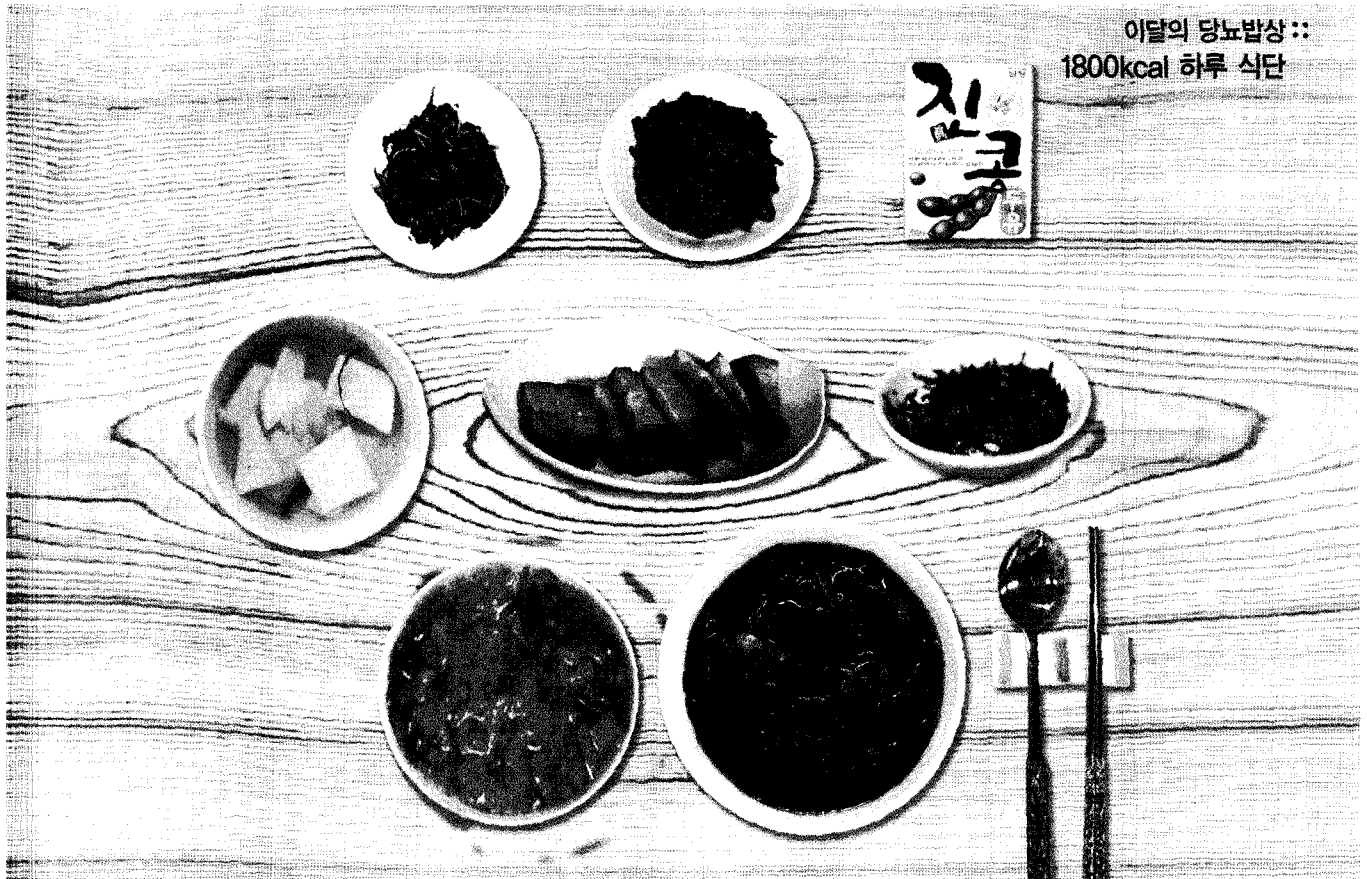


이달의 당뇨밥상 ::
1800kcal 하루 식단



아침 밥상

날씨가 제법 추워집니다.

운동량은 줄어들고 식사량은 증가하기 쉬운 계절이기 때문에
규칙적인 생활습관을 유지할 수 있도록 조심하시기 바랍니다.

식사종류에 따라 혈당의 변화도 확인하여 당뇨관리에 힘쓰시다!



식단	재료명(g)	교환단위	칼로리(kcal)
새우살아채죽	쌀(60)	곡류군 2단위	200
	새우(50)	어육류군 1단위	50
	표고버섯(10)	채소군 0.5단위	10
	양파(10)		
	당근(10)		
얼갈이된장국	쪽파(3)	채소군 0.5단위	10
	얼갈이(35)		
	된장(10)		
김가루	김(2)	채소군 1단위	20
	참기름(2.5)	지방군 0.5단위	22.5
고사리나물	고사리(70)	채소군 1단위	20
	참기름(2.5)	지방군 0.5단위	22.5
참나물무침	참나물(70)	채소군 1단위	20
	참기름(2.5)	지방군 0.5단위	22.5
물김치	김치		
간식	두유(200)	우유군 1단위	125

:: 이달의 당뇨밥상
1800kcal 하루 식단

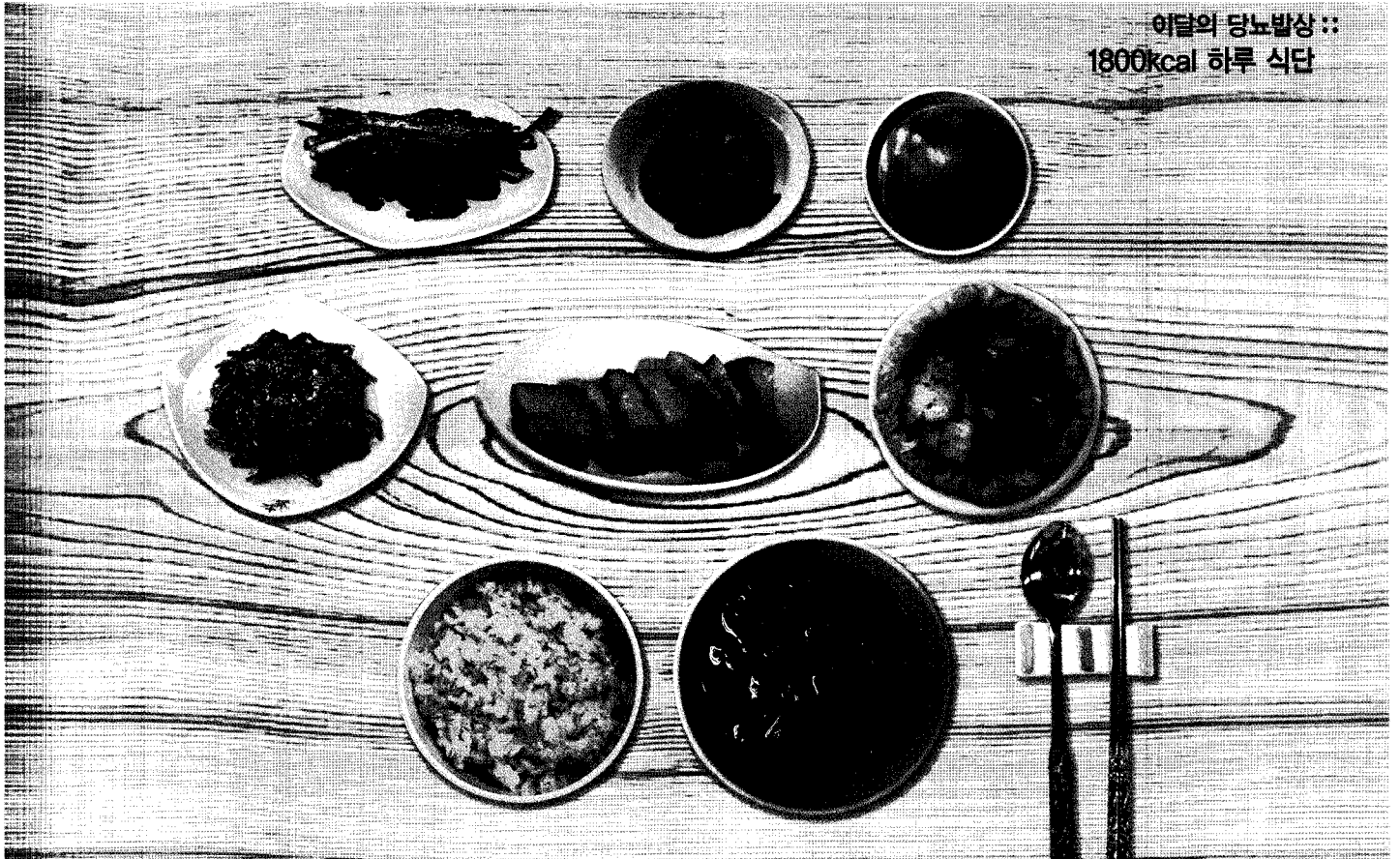


점심 밥상

식단	재료명(g)	교환단위	칼로리(kcal)
보리밥	보리밥(210)	곡류군 3단위	300
	꽃게(70)	어육류군 1단위	50
꽃게탕	무(20)		
	양파(10)	채소군 0.5단위	10
불고기	미나리(10)		
	쇠고기(40)	어육류군 1단위	50
표고버섯볶음	참기름(2.5)	지방군 0.5단위	22.5
	표고버섯(50)	채소군 1단위	20
콩나물무침	참기름(2.5)	지방군 0.5단위	22.5
	콩나물(70)	채소군 1단위	20
시금치겉절이	시금치(35)	채소군 0.5단위	10
김치	김치(35)	채소군 0.5단위	10
간식	배(100)	과일군 1단위	50
	저지방우유(200)	우유군 1단위	90

1800kcal의 식품군별 교환단위수(1일)

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
단위수	8	5	10.5	4	2	2



저녁 밥상

식단	재료명(g)	교환단위	칼로리(kcal)
보리밥	보리밥(210)	곡류군 3단위	300
미역국	미역(35)	채소군 0.5단위	10
돈수육	참기름(2.5) 돼지고기안심(40)	지방군 0.5단위 어육류군 1단위	22.5 75
굴무무침	굴(70)	어육류군 1단위	50
고구마줄기볶음	무(35) 고구마줄기(70)	채소군 1단위 채소군 1단위	20 20
보쌈배추	참기름(2.5) 배추(70)	지방군 0.5단위 채소군 1단위	22.5 20
갯김치	갯김치(35)	채소군 0.5단위	10
간식	감(80)	과일군 1단위	50

1800kcal 끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1	3	1.5	1	
점심	3	2	4	1		1
저녁	3	2	3.5	1.5	1	1

*본 사진은 이미지이므로 사실과 모양·양 등이 다를 수 있습니다.