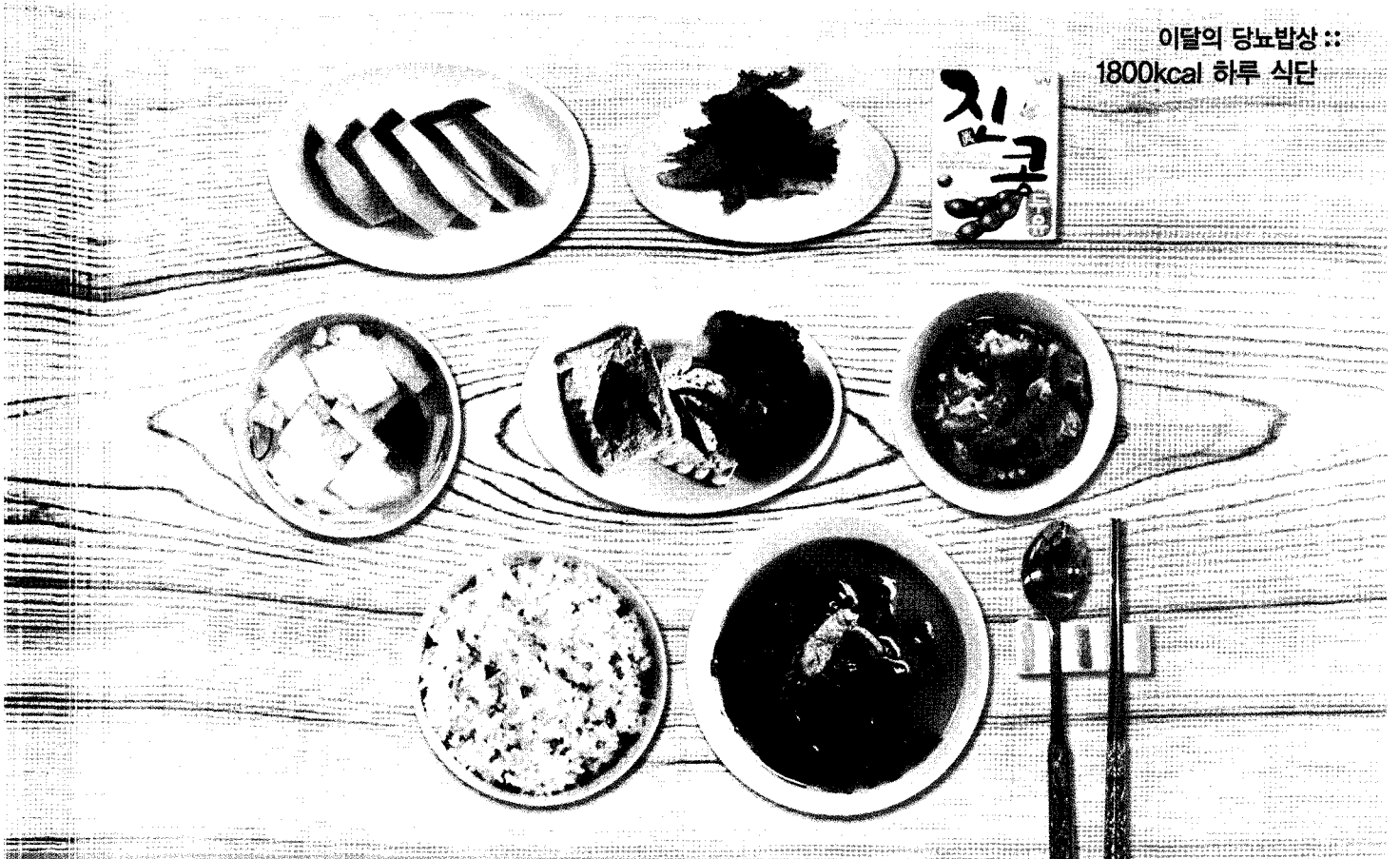


이달의 당뇨밥상 ::
1800kcal 하루 식단



아침 밥상

무더운 여름이 지나는가 싶더니 어느새 단풍이 절정을 이루는 가을이 왔습니다. 가을에는 갈치·꽂치·낙지·고등어 등의 해산물과 표고·느타리·송이 등 다양한 버섯류, 무·당근·오이·배추 등이 맛을 더해가는 때입니다. 식사하기 전 본인의 칼로리를 잊지말고 기억하세요!



식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리
현미밥	현미	30	곡류군 2단위	200
	백미	30		
미역국	불린미역	30	채소군 0.5단위	10
	참기름	2.5	지방군 0.5단위	22.5
애호박나물	애호박	50	채소군 1단위	20
	당근, 양파	10, 10		
두부조림	기름	5	지방군 1단위	45
	두부	80	어육류군 1단위	75
브로콜리 볶음	양념장	소량	채소군 1단위	20
	브로콜리	70		
물김치	버터	5	지방군 0.5단위	22.5
	무, 배추	35	채소군 0.5단위	10
간식	두유	200	우유군 1단위	125
	사과	50	과일군 0.5단위	25

:: 이달의 당뇨밥상
1800kcal 하루 식단



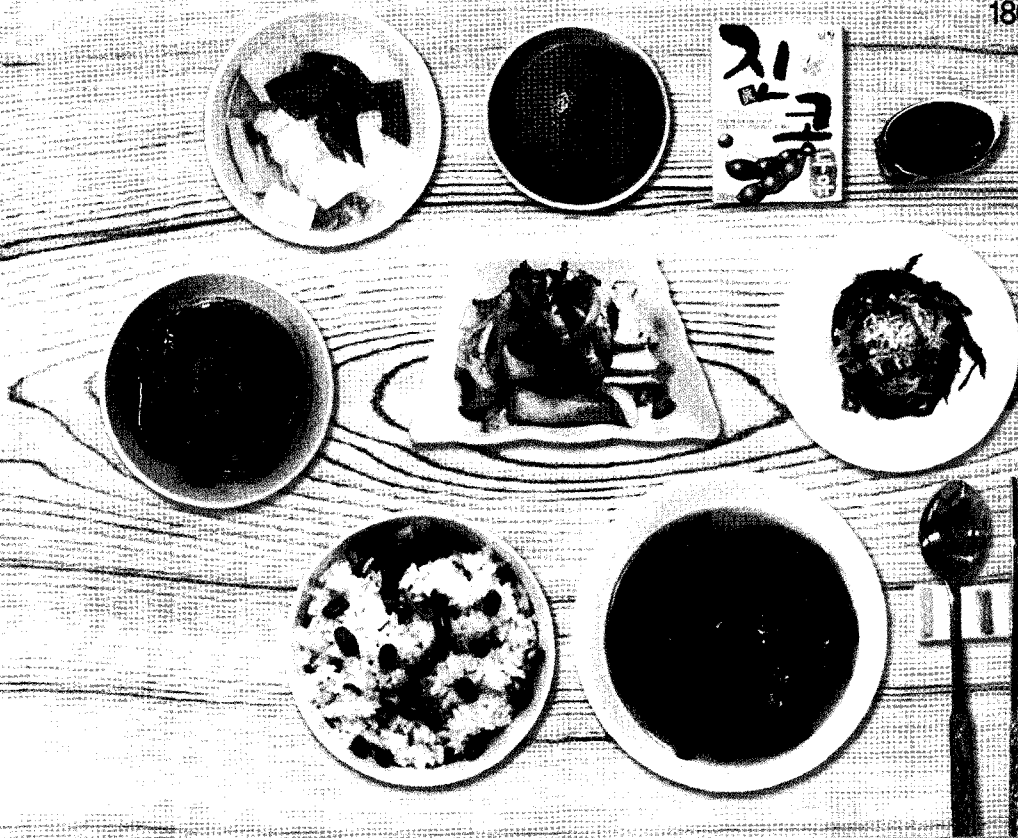
점심 밥상

식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리
보리밥	보리	10	곡류군 3단위	300
	백미	80		
콩나물국	콩나물	30	채소군 0.4단위	8
닭불고기(찜)	닭고기(살)	30	어육류군 1단위	50
	당근, 양파	10, 10	채소군 0.2단위	4
오이부추무침	참깨, 참기름	1, 4	지방군 1단위	45
	오이	50	채소군 1단위	30
갈치구이	부추, 양파	10, 10	채소군 1단위	20
	갈치	50	어육류군 1단위	50
물김치	기름	5	지방군 1단위	45
	무, 배추	30	채소군 0.4단위	8
간식	연시	80	과일군 1단위	50

1800kcal의 식품군별 교환단위수(1일)

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
단위수	8	5	7	5	2	2

이달의 당뇨밥상 ::
1800kcal 하루 식단



저녁 밥상

식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리
콩밥	콩	10	곡류군 3단위	300
	백미	80		
근대국	근대	30	채소군 0.3단위	10
	된장	10		
고등어조림	생고등어	50	어육류군 1단위	50
	무	15	채소군 0.2단위	10
미나리강회	미나리	70	채소군 1단위	20
	초고추장	5		
새송이고기 볶음	소고기	40	어육류군 1단위	50
	새송이, 홍피망	15	채소군 0.2단위	
물김치	기름	5	지방군 1단위	45
	무, 배추	30	채소군 0.4단위	10
간식	두유	200	우유군 1단위	125
	꿀	50	과일군 0.5단위	25

1800kcal 끼니별 교환단위 배분

식품군	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1	3	2	1	0.5
점심	3	2	2	2		1
저녁	3	2	2	1	1	0.5

*본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.