



총 열량 390 단백질 13g, 지방 11g, 당질 57g

상차림 - 완두밥(2/3공기), 시금치토장국, 꼬막찜, 표고버섯전, 콩나물 무침, 오이소박이(50g)

아침 | 몸에 좋은 버섯과 다양한 채소 반찬을 즐긴다

완두밥

쌀 50g, 완두 10g, 물 3/4컵

1. 쌀을 깨끗하게 씻어 30분 정도 물에 담가 두었다가 건진다. 완두도 씻어 물기를 뺀다.
2. 냄비에 쌀과 완두를 담고 분량의 물을 부어 밥을 짓는다.
3. 밥물이 끓어 오르면 위 아래를 뒤섞은 뒤 불을 약하게 줄여 뜸을 들인다.

시금치 토장국

시금치 50g, 된장 1작은술, 멸치가루 1/2작은술, 물 1컵

1. 시금치는 뿌리를 자르고 씻은 뒤 끓는 물에 데쳐 헹구고 물기를 쥘다.
2. 냄비에 분량의 물을 담고 멸치가루를 넣어 끓이다가 시금치와 된장을 넣어 한소끔 끓인다.

꼬막찜

꼬막 70g

양념장 간장 2작은 술, 다진 파 다진 마늘 1/2작은술씩, 참기름 1/5작은술, 통깨 약간

1. 꼬막에 묻은 흙을 말끔히 씻어낸 뒤 냄비에 담고 물을 부어 팔팔 끓인다.
2. 꼬막이 삶아지면 입을 벌려 한쪽 껍데기를 떼어낸다.
3. 양념장 재료를 한데 섞어 꼬막위에 끼얹는다.

표고버섯전

표고버섯 50g, 달걀 15g, 식용유 1/2작은술, 소금 약간

1. 표고버섯은 기둥을 잘라내고 곱게 채 썬다.
2. 달걀을 곱게 푼 뒤 채 썬 표고버섯을 넣어 고루 섞는다. 소금으로 간한다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 2번 재료를 한 손가락씩 덜어 넣어 동그랗게 전을 부친다.

콩나물 무침

콩나물 70g, 쪽파 1/4대, 참기름 1/5작은술, 소금 약간

1. 콩나물을 씻어 냄비에 담고 한김 오를 정도로 살짝 찐다. 쪽파는 송송 썬다.
2. 찐 콩나물에 참기름과 소금을 넣어 무친 뒤 송송 썬 쪽파를 넣는다.

오이소박이

오이 3개, 소금 약간

김치 소 부추 30g, 고춧가루 1큰술, 다진 마늘 1/2작은술, 아스파탐 약간, 새우젓 2작은술

1. 오이를 씻어 3~4cm길이로 자른 뒤 칼집을 넣는다. 소금을 뿌려 살짝 절인다.
2. 부추를 씻어 2~3cm 길이로 썬 뒤 양념에 버무린다.
3. 절인 오이에 준비한 김치소를 채워 넣는다. 반나절 정도 익힌다.



총 열량 580 단백질 28g, 지방 15g, 당질 85g

상차림 - 잔치국수, 동태전, 백김치(50g), 사과 (1/3개)

점심 | 시원한 잔치국수로 상차림에 변화를 준다

잔치국수

소면 90g, 쇠고기(기름 없는 살코기)30g, 호박 20g, 양파·당근 20g씩, 달걀 15g, 무순 약간, 식용유 1/2작은술, 참기름 1/5작은술, 소금 약간
멸치국물 끓은 멸치 10마리, 국간장 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 물 2컵

1. 쇠고기를 곱게 채 썰어 소금과 참기름으로 양념해 볶는다.
2. 호박과 양파, 당근도 곱게 채 썰어 달군 팬에 식용유를 조금 두르고 각각 볶는다. 소금으로 간한다.
3. 무순은 씻어 물기를 뺀다.
4. 달걀을 풀어 달군 팬에 식용유를 조금 두르고 지단을 부친 뒤 곱게 채 썬다.
5. 냄비에 내장을 뺀 멸치를 담고 분량의 물을 부어 8분 정도 끓인다. 멸치를 건져내고 국간장과 다진 마늘을 넣어 간을 맞춘다.
6. 소면을 끓는 물에 넣어 쫄깃하게 삶은 뒤 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
7. 삶은 국수를 그릇에 담고 준비한 고명을 얹은 뒤 멸치 국물을 붓는다.

tip 고기와 채소를 볶을 때 식용유를 조금만 쓰고, 볶은 재료는 종이타월 위에 올려 기름을 뺀다. 재료에 어육류가 많이 들어가지 않으므로 1일 1600kcal이상의 식사를 할 경우에는 다른 어육류 반찬으로 부족한 단백질을 보충한다.

동태전

동태살 30g, 달걀 10g, 소금 약간, 썩갠 잎 적당량, 식용유 1/2 작은술

1. 동태살은 물기를 충분히 닦은 뒤 소금을 뿌려 약하게 간한다.
2. 달걀을 풀어 동태살에 옷을 입힌다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀옷 입힌 동태살을 넣는다. 썩갠 잎 한 잎씩 떼어 동태살에 붙인 뒤 앞뒤로 뒤집어 가며 지진다.

백김치

배추 1/2포기, 무 1/6개
국물 대추 3개, 잣 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 아스파탐·소금 약간씩, 생수 4컵

1. 배추는 포기째 준비해 소금을 뿌려 나른하게 절인뒤 흐르는 물에 씻는다.
2. 무는 곱게 채 썰어 소금을 뿌려 살짝 절인 뒤 물기를 짠다. 대추는 씨를 발라내고 채썬다.
3. 생수에 소금과 아스파탐, 대추채, 잣, 다진 마늘을 넣고 간을 맞춘다.
4. 배춧잎 사이사이에 무채를 켜켜이 넣고 겹겹으로 잘 싼 다음 국물을 부어 익힌다.



<간식은 이렇게>

우유 200ml(1컵)
총 열량 118kcal 단백질 6g,
지방 6g, 당질 9g



총 열량 570 단백질 28g, 지방 15g, 당질 82g

상차림 - 흑미밥(공기), 순두부찌개, 돼지고기생강구이, 호박새우젓볶음, 해초무침, 배추김치 (50g)

저녁 | 면역력 높이고 충분한 영양을 섭취한다

흑미밥

쌀 70g, 흑미 20g, 물 3/4컵

쌀과 흑미를 함께 씻어 물에 30분 정도 담갔다가 건진다. 냄비에 쌀과 흑미를 담고 분량의 물을 부어 센 불에 올려 밥을 짓는다. 밥물이 끓어 오르면 불을 약하게 줄이고 위 아래를 뒤 섞은 뒤 뜸을 들인다.

순두부찌개

순두부 180g, 김치 30g, 대파 약간, 다진 마늘 1/3작은술, 국간장 1/3작은술, 소금 약간, 물 2/3컵

김치는 송송 썰고, 대파는 어슷하게 썬다. 냄비에 김치를 넣고 분량의 물을 부어 팔팔 끓인다. 재료에 순두부를 넣고 대파와 다진 마늘, 국간장으로 간을 한다. 모자라는 간은 소금으로 맞춘다.

배추김치

배추 1/2포기, 소금 약간
김치 소 무 1/5개, 고춧가루 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 멸치액젓 1큰술, 아스파탐·소금 약간씩

배추를 포기째 준비해 소금을 뿌려 2시간 이상 절인 뒤 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀다. 무를 채 썰어 소금에 살짝 절인 뒤 물기를 짰다. 무채에 양념을 넣고 버무려 배춧잎 사이사이에 채운다. 반나절 이상 익혀 냉장고에 넣는다.

해포무침

해초 50g
무침양념 식초 1작은 술, 다진 마늘 1/4작은술, 아스파탐·소금 약간씩

해초를 맑은 물에 씻어 물기를 뺀 뒤 먹기 좋은 크기로 썬다. 준비한 무침 양념을 해초에 넣고 고루 버무린다.

호박새우젓볶음

호박 70g, 새우젓 1작은술, 다진 파·다진 마늘 1/2작은술씩, 참기름 1/5작은술

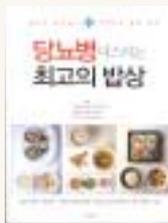
호박은 반달 모양으로 저며 썰고, 새우젓은 굵직하게 다진다. 달군 팬에 참기름을 두르고 호박과 새우젓을 넣어 볶다가 다진 파와 다진 마늘을 넣어 맛을 낸다.

돼지고기생강구이

돼지고기(기름없는 살코기)40g, 대파 1/5대, 고추장 1작은술, 다진마늘 1/2작은술, 생강 1/4쪽, 소금·후춧가루 약간씩

돼지고기를 한입 크기로 저며 썬 뒤 생강을 채 썰어 얹고 소금과 후춧가루로 밑간한다. 고추장에 다진 마늘을 섞어 돼지고기에 바른다. 그릴이나 달군 석쇠에 양념한 돼지고기를 올려 앞뒤로 굽는다. 대파를 송송 썰어 얹는다.

(식단 자료 제공)



당뇨병 다스리는 최고의 밥상

동아일보사 / 값 12,000원
감수 신경균 / 분당차병원 가정의학과 전문의
김장현 / 동국대학교 한의학과 교수
김은미 / 강북삼성병원 영양실장

「당뇨병 다스리는 최고의 밥상」은 당뇨식단은 특별한 식사가 아니라 자신에게 필요한 영양소를 균형 있게 섭취하는 건강식이라고 소개한다. 또 입맛과 섭취 칼로리에 따라 식단짜는 법과 당뇨병에 좋은 식품에 대한 이야기도 알기 쉽게 소개한다.