

1800kcal 일주일 당뇨 식단

월요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥	200
근대된장국	근대 된장	10
쇠고기양송이버섯	쇠고기 양송이버섯	50
	참기름	10
깻잎나물	깻잎	22.5
	참기름	10
양상치샐러드	양상치	20
	양파소스	-
김구이	김	20
깍두기	참기름	22.5
간식	깍두기	10
	두유	125

점심



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥	300
호박고추장찌개	호박, 양파, 파	10
쇠고기우영잡채	쇠고기안심	75
	우영	10
	참기름	22.5
두부김치	두부	75
	김치	10
	참기름	22.5
유채나물	유채	20
	참기름	22.5
샐러드	치커리, 양배추	10
	식초레몬드레싱	-
물김치	배추, 무, 당근	10
간식	꿀	50

저녁



식단	재료명	칼로리
흑미밥	흑미밥	200
시금치된장국	시금치	10
	동태포	75
동태전	계란	37.5
	식용유	22.5
	밀가루	30
모듬나물	취나물, 고사리나물, 무나물	40
	참기름	90
청경채나물	청경채	10
	참기름	22.5
김구이	김	20
포기김치	포기김치	10
간식	저지방우유	90

화요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미, 백미	200
미역국	불린미역	10
	참기름	22,5
애호박나물	애호박, 당근, 양파	20
	기름	45
순두부조림	순두부	75
	양념장	-
브로컬리볶음	브로컬리	20
	버터	22,5
물김치	무, 배추	10
간식	두유	125
	사과	25

점심



식단	재료명	칼로리
	보리밥	300
비빔밥	참나물, 도라지, 느타리버섯	30
	소, 우둔	10
	참기름	45
미역국	불린미역	10
	참기름	22,5
물김치	무, 배추, 오이, 당근	8
간식	두유	125

저녁



식단	재료명	칼로리
현미밥	현미밥	300
콩나물국	콩나물	10
	두부	50
두부야채전	양파	10
	식용유	22,5
꽃게찜	꽃게	50
	양념장	-
오이당근스틱	오이, 당근	20
	쌈장	-
나박김치	배추, 무, 당근	10
간식	꿀	50
	우유	125

수요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	200
미역국	미역	10
	참기름	22.5
입연수구이	입연수	50
도라지생채	도라지	10
야채샐러드	양상추/기타야채	20
	소스(참기름/깨소금)	22.5
표고버섯볶음	표고버섯	10
	식용유	22.5
배추김치	배추김치	10
간식	저지방우유	90
	사과	50

점심



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	200
콩나물국	콩나물	8
닭불고기찜	닭고기(살)	50
	당근, 양파	4
	참깨, 참기름	45
오이부추무침	오이	30
	부추, 양파	20
갈치구이	갈치	50
	기름	45
물김치	무, 배추	8
간식	딸기	50

저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
순두부김치찌개	순두부	75
	배추김치	10
삼치구이	삼치	75
배추나물	숙음배추	20
	참기름	22.5
팽이버섯볶음	팽이버섯	10
	식용유	22.5
돌나물초무침	돌나물	20
알타리김치	알타리김치	10
간식	키위	50
	저지방우유	90

목요일 1800kcal

아침



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

점심



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
아욱된장국	아욱	10
제육볶음	돼지고기	50
	식용유	22.5
꼬막	꼬막	50
	참기름	22.5
모듬야채쌈	청상추	10
	치커리	10
	양배추	20
	쌈장	-
포기김치	포기김치	10
간식	굴	50

저녁



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

금요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡	200
무다시마국	무, 다시마	10
삼치구이	삼치	75
송이버섯구이	송이버섯	20
브로컬리 조무침	브로컬리	20
고사리나물	고사리	20
고들빼기 김치	참기름	22,5
간식	고들빼기	10
	두유	125

점심



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

저녁



식단	재료명	칼로리
보리밥	보리밥	300
미역국	미역	10
	참기름	22,5
돈수육	돼지고기	75
	보쌈배추	20
굴무침	굴	50
	무	20
고구마줄기볶음	고구마줄기	20
	참기름	22,5
새우젓무침	새우젓	-
갯김치	갯김치	10
간식	굴	50

토요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
기장밥	기장밥	300
무국	무	10
	쇠고기	-
돼지고기 굴소스볶음	돼지고기(등심)	40
	양파, 피망	10
	참기름, 카놀라유	30
샐러리볶음	샐러리, 죽순, 피망, 홍고추	20
	카놀라유	20
상추무침	상추, 무순	20
물김치	참기름	-
간식	무, 배추, 오이	10
	우유	125

점심



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

저녁



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	300
근대된장국	근대	35
삼치구이	삼치	50
	식용유	22.5
돈사태찜	사태	50
청경채겉절이	양념	-
	청경채	20
우영조림	우영	20
	식용유	22.5
깍두기	깍두기	20
간식	저지방우유	125
	굴	50

일요일 1800kcal

아침



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	200
호박잎된장국	호박잎	10
쇠고기버섯볶음	쇠고기	50
	표고버섯, 당근, 피망	10
깻잎나물	깻잎, 양파	20
머위대들깨볶음	참기름	22.5
	머위대	20
상추겉절이	들깨가루	50
	상추	20
배추김치	참기름	22.5
간식	배추김치	10
	두유	125

점심



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	300
미역냉국	미역, 오이	10
	양념	-
양배추말이찜	쇠고기	50
	양배추	10
병어양념구이	참기름	22.5
	병어	50
숙음배추나물	양념	-
	숙음배추	20
오이무침	참기름	22.5
	오이	20
깍두기	양념장	-
	깍두기	20
간식	파인애플	50

저녁



식단	재료명	칼로리
잡곡밥	잡곡밥	200
된장찌개	호박, 양파, 파	220
사태개소스무침	사태	50
	들깨	45
갈치조림	갈치	75
마늘쫀조림	참기름	22.5
	마늘쫀	20
그린샐러드	참기름	22.5
	치커리, 피망, 파프리카	20
	양상추, 당근	-
포기김치	발사믹드레싱	-
	포기김치	10
간식	저지방우유	125
	토마토	50

※이미지 사진이므로 실제 음식과 다를 수 있습니다.