

이달의 당뇨식단

1900kcal 하루 식단

아침

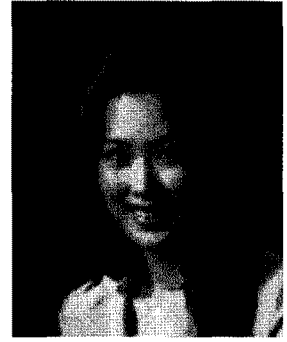


메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
흑미밥	흑미밥	140	곡류군 2	200
미역국	건미역	1.5	채소군 0.5	10
삼치레몬구이	삼치	50	중지방어육류군 1	75
브로콜리볶음	브로콜리, 콜리플라워	70	채소군 1	20
	식용유	2.5	지방군 0.5	23
알타리김치	알타리김치	25	채소군 0.5	10

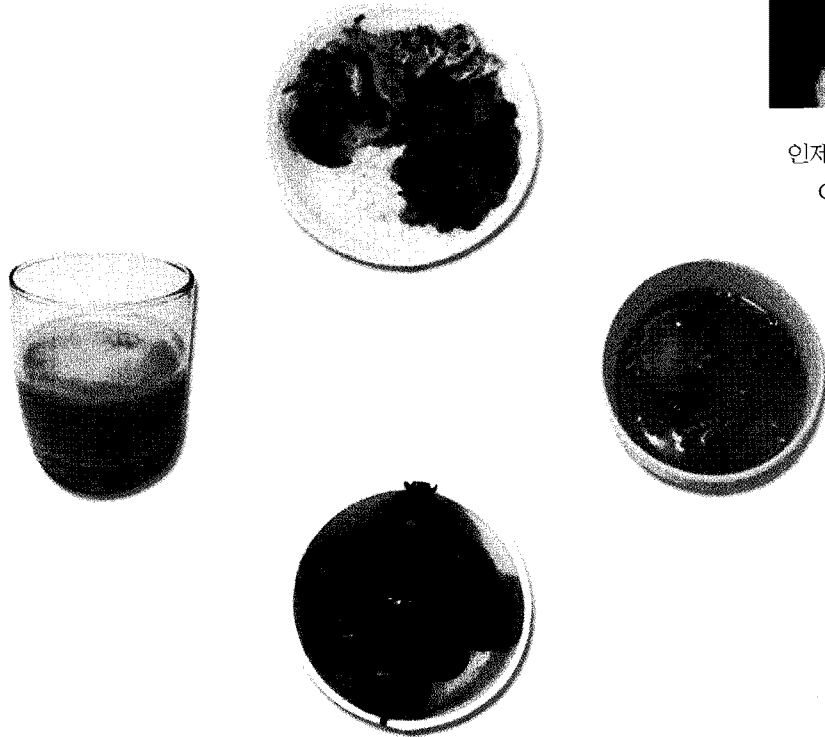
끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	2	1(중지방)	2	0.5		
간식	1	0.5(중지방)	1	1	1(저지방)	
점심	2	1.7(저지방)	2	1		0.5
간식	1			1		0.5
저녁	3	2.5	2	1		
간식				0.5	1	1

점심

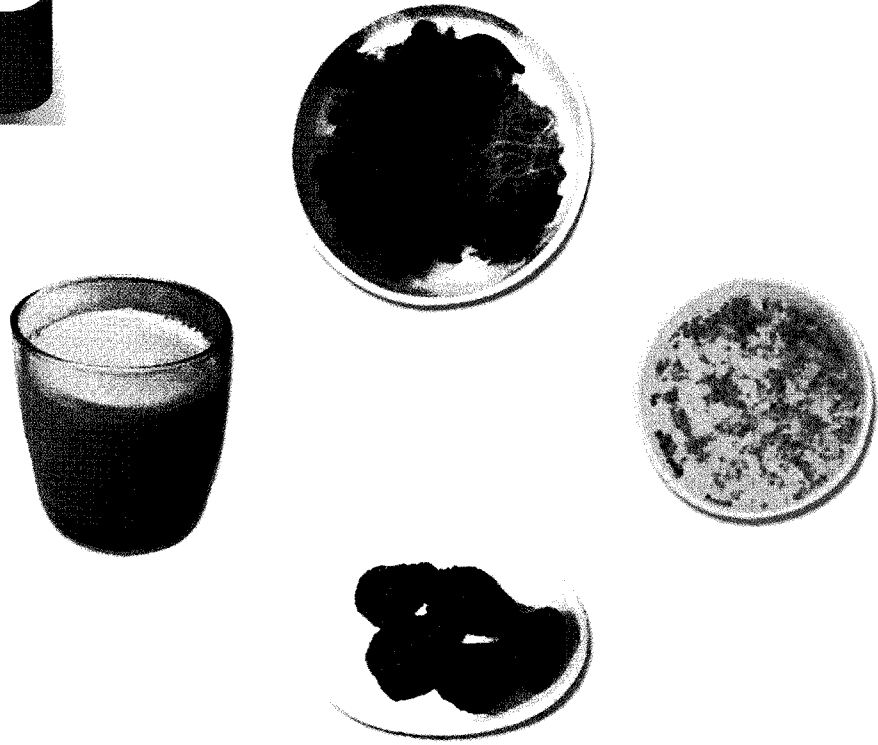


인제대부속 상계백병원
이지정 영양사



메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
치킨구이카레덮밥	쌀밥	140	곡류군 2	140
	닭살	70	저지방어육류군 1.7	85
	당근,양파,피망	100	채소군 1.5	30
	카레가루	15	곡류군 0.4, 지방군 0.5	63
무채된장국	무	15	채소군 0.2	4
양상추샐러드	양상추, 적채, 비트	40	채소군 0.5	10
	토마토	150	과일군 0.5	25
발사믹드레싱	발사믹식초, 레몬즙, 프리 스위트, 참기름	참기름5	지방군 0.5	23

저녁



〈Tip〉 저녁

다양한 식재료를 끓는 육수에 데쳐 먹는 샐러드는 열량이 적고 즉석에서 조리해 먹기 때문에 더욱 즐거운 식사를 할 수 있다. 봄철 해산물인 키조개의 관자살과 쭈꾸미를 이용하였고 쇠고기는 기름기가 적은 살코기 부위지만 살짝 데쳐 먹기 때문에 질기지 않고 부드럽게 섭취할 수 있다

메뉴	식재료	총량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
보리밥	보리밥	210	곡류군 3	210
모듬샐러드	쭈꾸미	50	저지방어육류군 0.5	25
	중하	25	저지방어육류군 0.5	25
	관자	35	저지방어육류군 0.5	25
	쇠고기	50	저지방어육류군 1	25
	숙주	35	채소군 0.5	10
	미나리	15	채소군 0.2	10
	팽이버섯, 표고버섯	25	채소군 0.5	10
	숙갓	25	채소군 0.3	10
	단호박	20	채소군 0.5	10
참깨소스	참깨, 마요네즈, 간장, 식초	참깨4 마요네즈2.5	지방군 1	45

◆ 아침 간식

메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
샌드위치	식빵	35	곡류군 1	100
	계란	30	중지방어육류군 0.5	35
	오이,당근	35	채소군 0.5	10
	마요네즈	5	지방군 1	45
파프리카쉐이크	저지방우유	200	저지방우유군 1	80
	파프리카	35	채소군0.5	10

〈Tip〉 파프리카쉐이크

개정된 식품교환표에 따라 저지방우유를 선택할 경우, 지방군 1교환단위를 추가로 사용할 수 있다. 땅콩과 호두 등의 견과류를 다른 끼니나 간식에 응용하면 좋다. 파프리카는 열량이 적고 베타카로틴과 비타민C가 풍부한 채소이다. 우유와 함께 갈아 마시면 색이 곱고 거품이 풍성하며 파프리카 특유의 달콤한 맛을 느낄 수 있다.

◆ 점심 간식

메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
땅콩미숫가루	미숫가루	30	곡류군 1	100
	땅콩	8	지방군 1	45
방울토마토	방울토마토	150	과일군 0.5	25

〈Tip〉 점심

나른한 오후, 치킨구이카레덮밥과 발사믹 드레싱을 뿌린 샐러드로 입맛을 살릴 수 있다. 카레가루는 1회 제공량(15g기준) 당 곡류군과 지방군이 각각 0.4, 0.5단위씩 들어있으므로 식단 계획 시 이를 참조한다. 드레싱 재료로 사용한 발사믹 식초는 와인 향기가 은은히 나고 감칠맛이 돌아 일반 식초보다 관능면에서 보다 우수하다.

◆ 저녁 간식

메뉴	식재료	중량(g)	식품군(교환단위)	열량(kcal)
고칼슘견과류두유	고칼슘두유	200	우유군 1	125
	호두	4	지방군 0.5	23
딸기	딸기	150	과일군 1	50

〈Tip〉 견과류두유

우유를 싫어하거나 소화가 잘 되지 않을 때는 우유군 식품으로 두유를 섭취할 수 있다. 그러나 두유는 우유보다 칼슘 함량이 낮기 때문에 칼슘강화두유를 선택하는 것이 바람직하다. 이 때, 두유에 호두를 넣고 갈면 두유의 비릿한 향은 줄어들고 호두의 고소한 향이 진해진다.