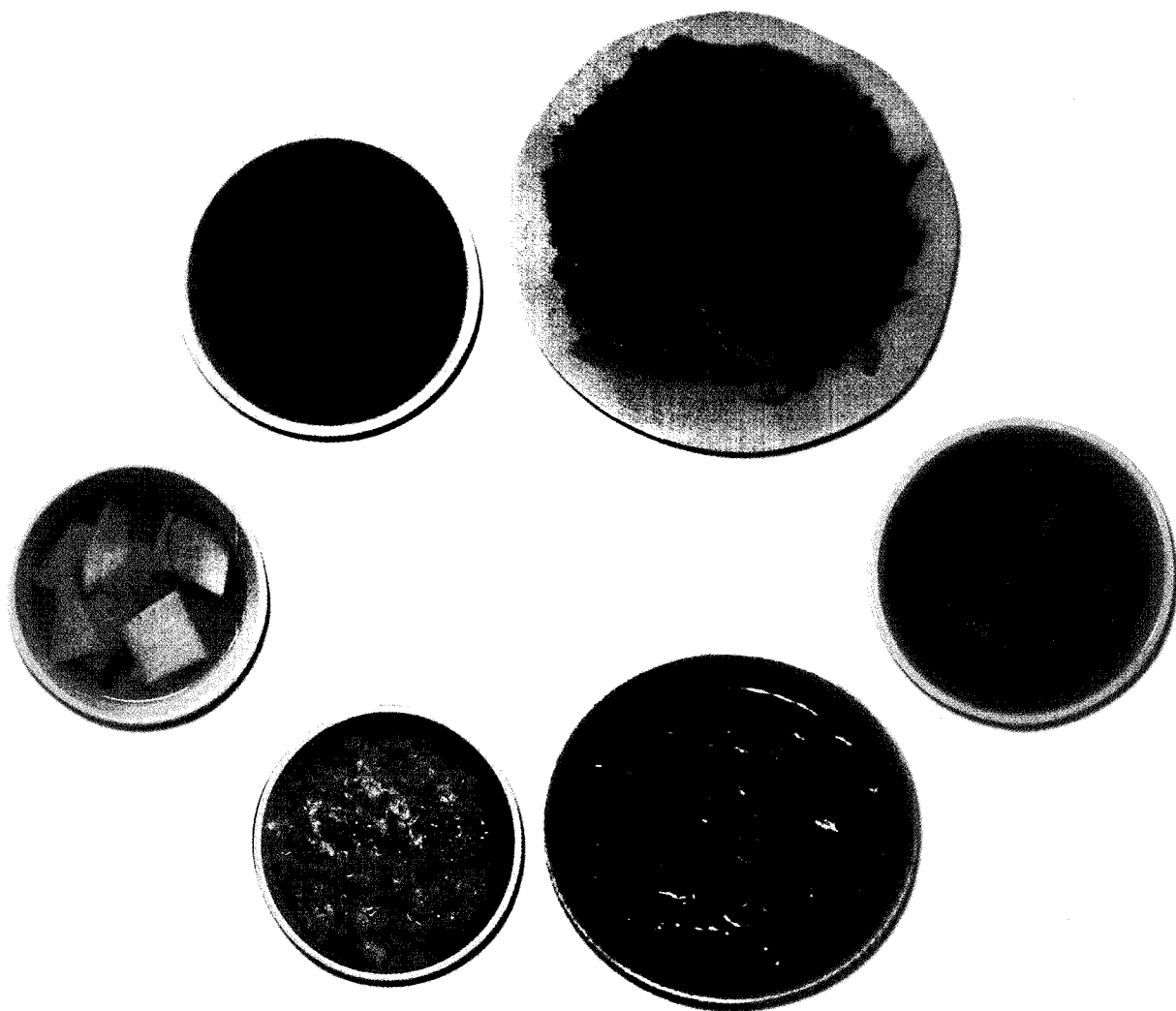
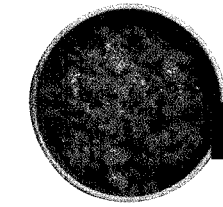
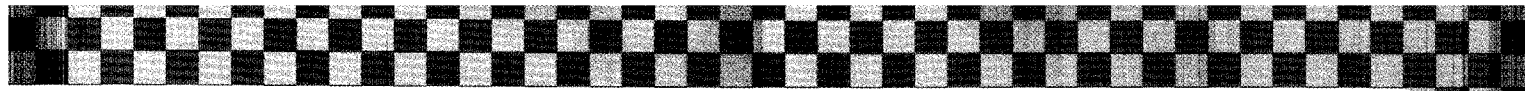


아침

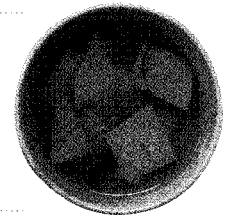
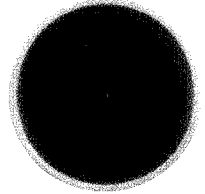
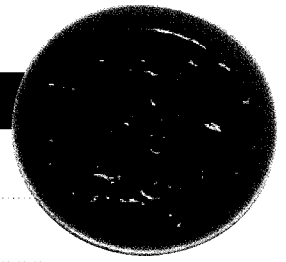
# 1800kcal 당뇨식단



봄이 오면 신체는 변화된 기후에 적응하지 못해 여러 증상이 나타날 수 있다.  
봄철 단골손님인 춘곤증을 예방하기 위해서는 고단백식과 양질의 비타민을 섭취하는 것이 좋다.  
고단백질은 졸음을 쫓고 당분은 졸음을 부르는 성질이 있기 때문에 낮에는 육류, 야채, 해조류, 잡곡 등을 섭취하도록 하자. 무엇보다도 규칙적인 생활 자세를 유지하자.



식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
보리밥	보리밥	210	곡류군 3단위	300
아욱국	아욱	25	채소군 0.5단위	10
갈치조림	갈치	50	중지방어육류군 1단위	75
시금치나물	시금치	70	채소군 1단위	20
	느타리	45		
	건표고	2	채소군 1단위	20
	당근	5	지방군 1단위	45
	양파	15		
버섯잡채	피망	5		
	무	15		
	배추	10	채소군 0.5단위	10
물김치	기타	10		
	사과	100g	과일군 1단위	50

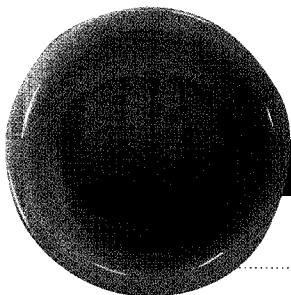


**〈식사 tip〉 아욱국 끓이는 법(2인분 기준)**

재료: 아욱 240g, 마른 새우 40g, 쌀뜨물 1600ml, 된장 50g, 고추장 8g, 대파 15g, 다진 마늘 12g

1. 아욱 줄기를 꺾어서 껍질을 벗기고 주물러 씻어 아린 맛과 푸른 물을 우려낸다.
2. 마른 새우는 마른 행주로 싸서 비벼 수염과 다리를 떼낸다.
3. 쌀뜨물에 된장과 고추장을 잘 풀고 마른 새우를 넣어 토장국을 끓인다.
4. 국물이 충분히 맛이 들면 아욱과 어슷 썬 대파와 다진 마늘을 넣어 맛이 잘 어우러지게 끓인다.

〈레시피 제공: 농촌진흥청〉



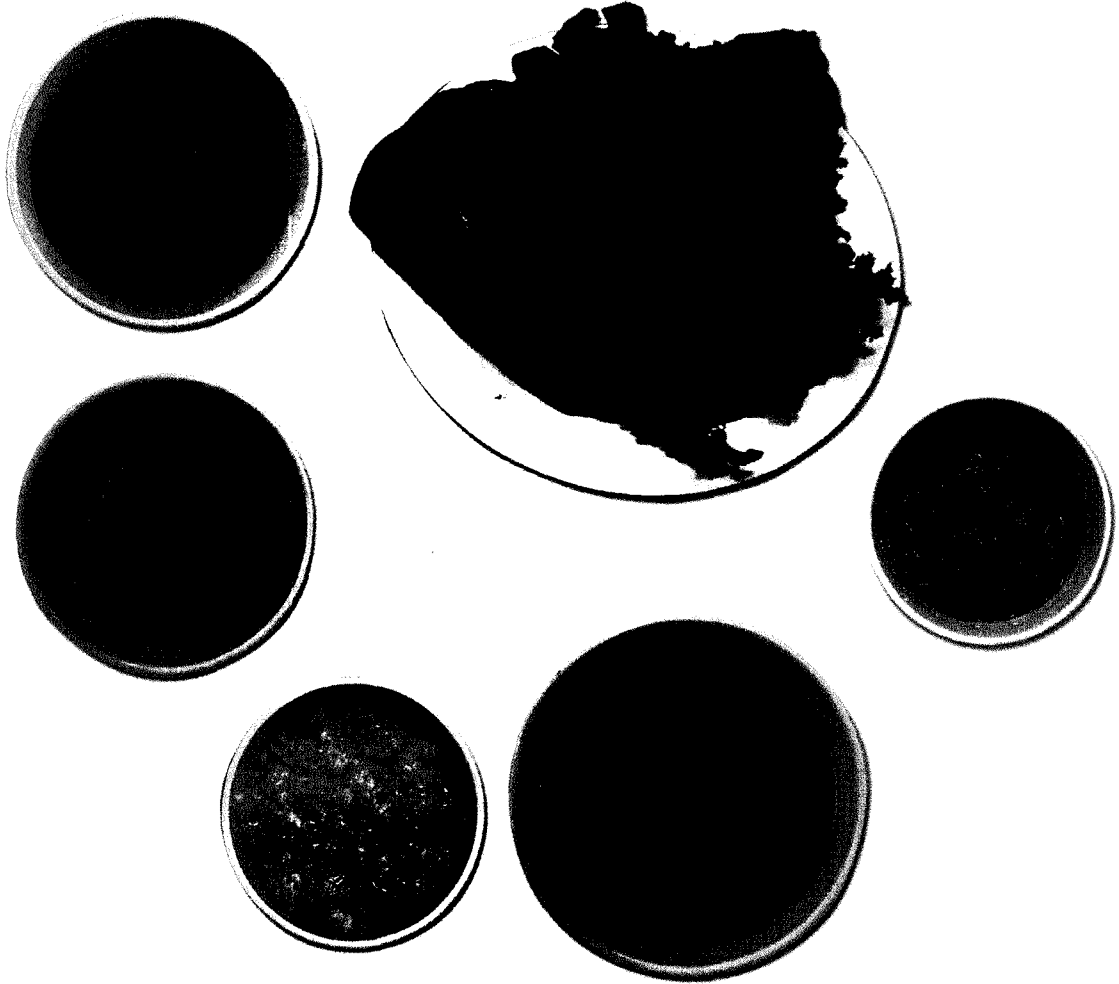
◆ 간식

재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
사과	100g	과일군 1단위	50



점심

# 1800kcal 당뇨식단

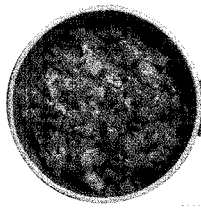


## 〈식사 tip〉 야채 건강하게 먹는 방법

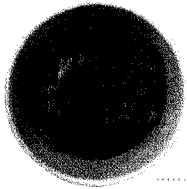
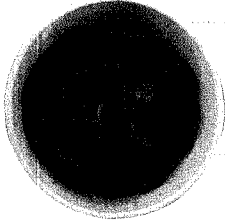
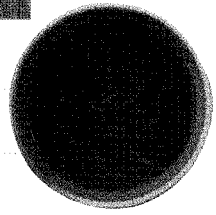
야채는 칼로리가 거의 없을 뿐 아니라 비타민, 미네랄, 섬유소를 얻을 수 있어 매끼 식사마다 챙겨 먹도록 하자.

### ◆ 야채 건강하게 먹는 방법

- 야채를 씻어서 그냥 먹거나, 저지방 또는 지방이 없는 소스나 드레싱을 넣어 먹는다.
- 소량의 물로 야채를 찐 뒤 먹는다.
- 야채를 약간의 다진 양파나 마늘을 섞어 먹는다.
- 소량의 식초나 레몬즙을 넣어 사용한다.
- 소량의 기름을 사용한다면 버터나 마가린 대신 카놀라유나 올리브유를 사용한다.

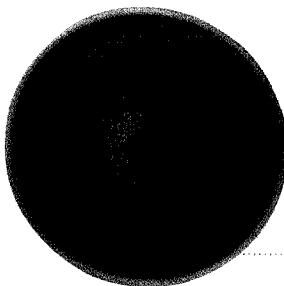


식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
보리밥	보리밥	210	곡류군 3단위	300
콩나물국	콩나물	25	채소군 0.5단위	10
불고기	불고기	100	저지방어육류군 2단위	100
			지방군 2단위	90
야채쌈	깻잎	20	채소군 2단위	40
	적상추	50		
	청경채	20		
	치커리	5		
	겨자무	15		
	풋고추	10		
	비츠잎	10		
포기김치	배추	25	채소군 0.5단위	10



〈식사 tip〉 비타민 함량이 높은 '콩나물'

콩나물에는 단백질, 무기질이 많이 함유되어 있으며, 비타민B1,B2,C 등 비타민 함량도 높다. 특히 콩나물 무침 두 접시(400G)를 먹는 양은 성인이 하루에 필요한 비타민C를 모두 충족할 수 있을만큼 풍부하다. 콩나물 뿌리에는 아미노산의 일종인 아스파라긴산이 있어 알코올 분해와 숙취예방에 효과적이다. 콩나물은 새싹이 난 후 5~6일 동안 비타민 함량이 가장 많다.

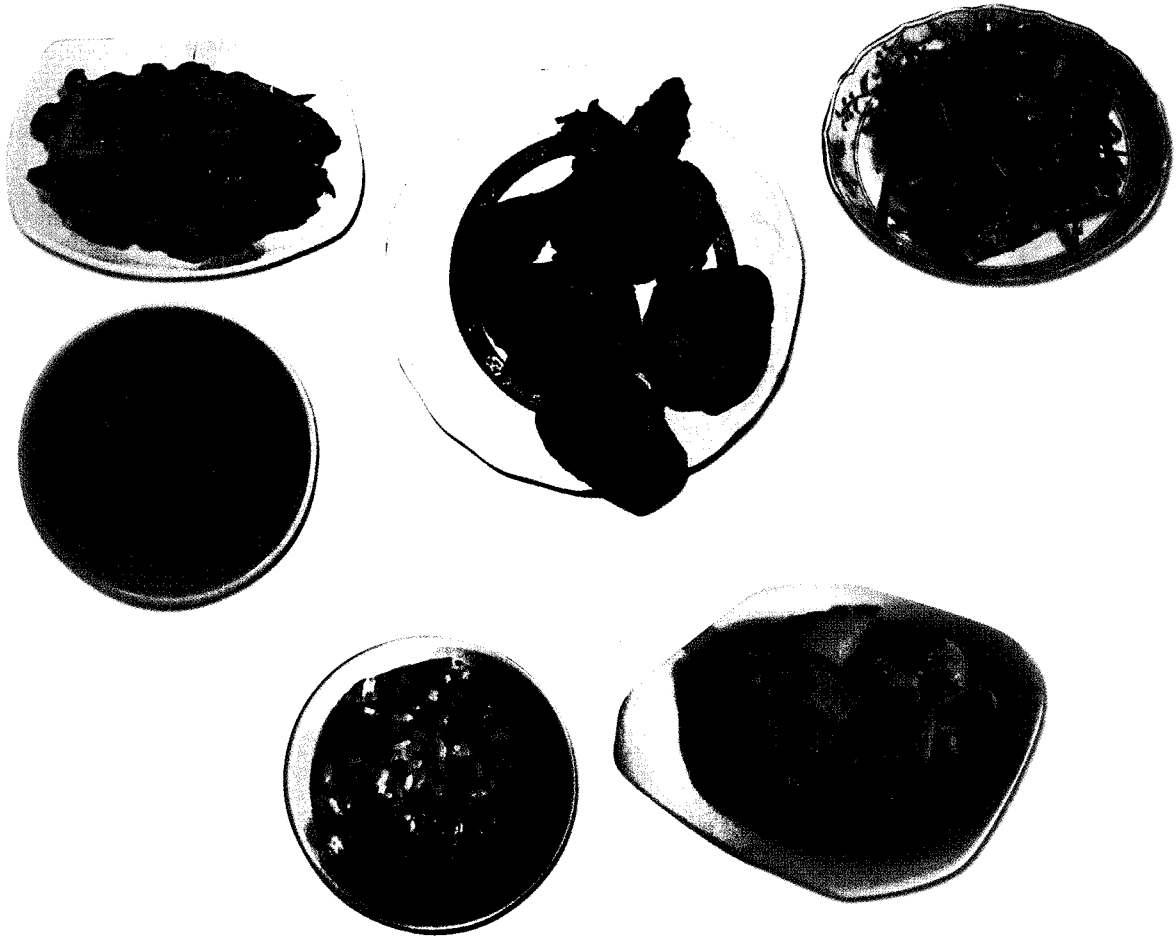


◆ 간식

재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
애플	100	과일군1단위	50

저녁

# 1800kcal 당뇨식단



끼니별 교환단위 배분

	곡류군	어육류군	채소군	지방군	우유군	과일군
아침	3	1(중지방)	3	1		
점심	3	2(저지방)	3	2		
간식						1
저녁	3	2(저지방,중지방)	3.5	1		
간식					1	1

식단	재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
콩밥	콩밥	210	곡류군 1단위	300
동태매운탕	동태	50	저지방어육류군 1단위	50
	두부	10	저지방어육류군 미량	10
	콩나물	20	채소군 1단위	20
	무	30		
닭 오븐구이	닭	40	중지방어육류군 1단위	75
	(껍질제거)		지방군 0.5단위	22.5
죽순표고볶음	죽순(통)	30	채소군 1단위	20
	표고버섯	20	지방군 0.5단위	22.5
포기김치	배추	25	채소군 0.5단위	10
부추생채	부추	70	채소군 1단위	20

〈식사 tip〉 혈관 건강식품 '표고버섯'

표고버섯은 블로장수의 영양으로 알려져 있으며, '본초강목' '동의보감' 등의 문헌에 따르면 기를 도와주고 허기를 느끼지 않게 해 피를 잘 돌게 해 풍을 고치는 자연식품이다. 표고에는 '에리다데민'이라는 물질이 들어있어 혈액 속의 콜레스테롤 수치를 내려줘 혈압을 떨어뜨려준다. 또한 동맥경화를 예방해주고 식이섬유가 풍부해 당뇨병에 좋은 식품이다.



◆ 간식

재료명	분량(g)	식품군구성	칼로리(Kcal)
저지방우유	200ml	우유군 1단위	95

※ 본 사진은 이미지이므로 실제와 다를 수 있습니다.