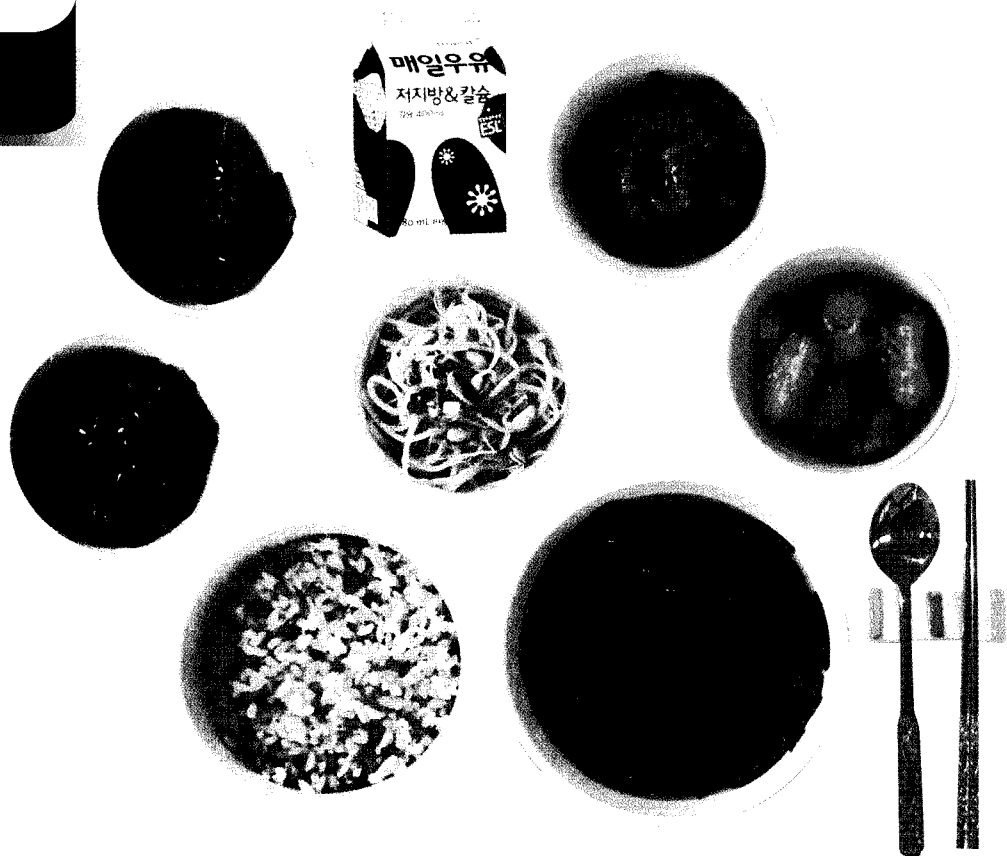


이달의 당뇨식단

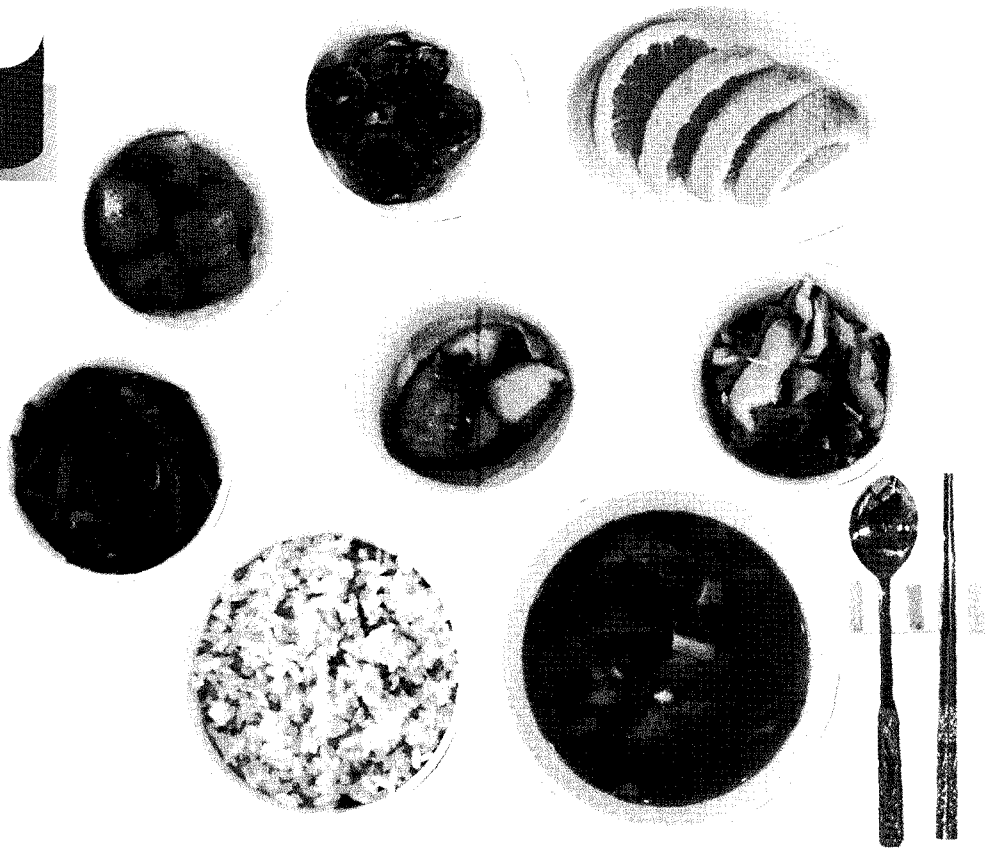
1800kcal 하루 식단

아침



식단	재료명(g)	교환단위	칼로리
잡곡밥	잡곡밥(140)	곡류군 2단위	200
미역국	미역(35)	채소군 0.5단위	10
돈육불고기	돈육(40)	어육류군(저지방) 1단위	50
오이볶음	오이(70)	채소군 1단위	20
	식용유(1)	지방군 0.2단위	9
취나물무침	취나물(70)	채소군 1단위	20
콩나물무침	콩나물(70)	채소군 1단위	20
배추김치	배추김치(70)	채소군 1단위	20
간식	저지방우유(180)	우유군 1단위	125

점심

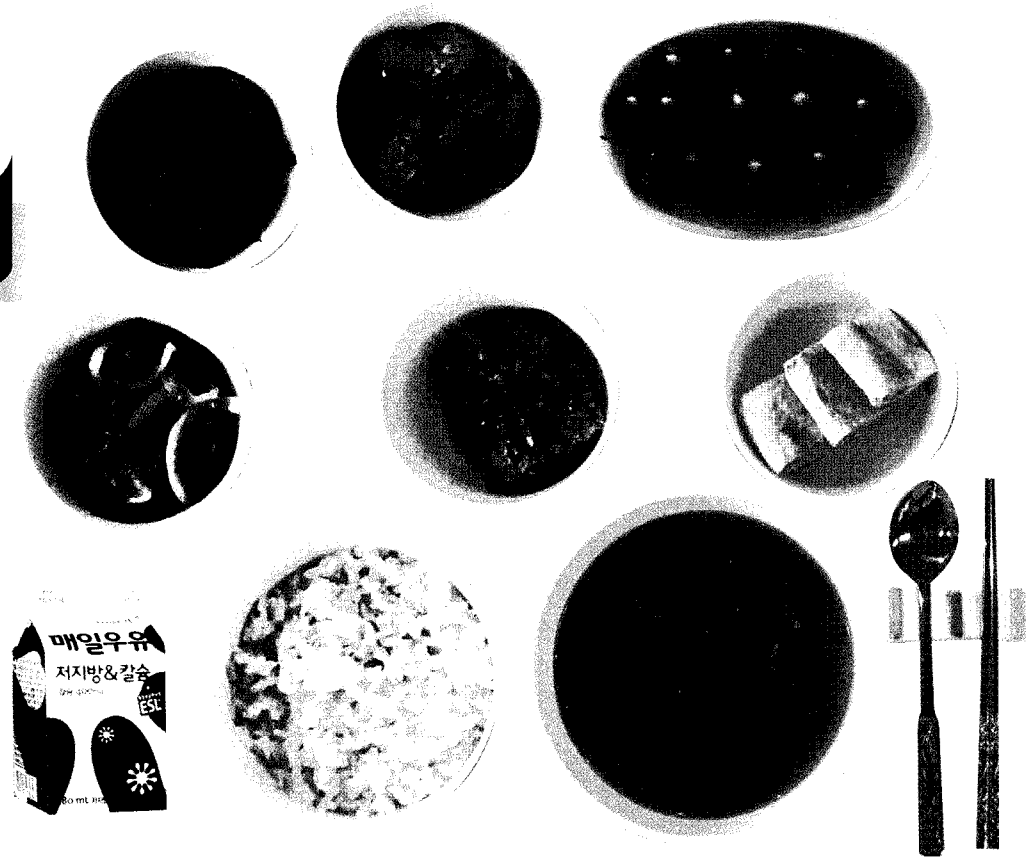


식단	재료명(g)	교환단위	칼로리
잡곡밥	잡곡밥(210)	곡류군 3단위	300
김치국	배추김치(35)	채소군 0.5단위	10
삼치구이	삼치(50)	어육류군(중지방) 1단위	75
표고버섯볶음	생표고(50)	채소군 1단위	20
	식용유(1)	지방군 0.2단위	9
꼬막무침	세꼬막(50)	어육류군(저지방) 1단위	50
고구마순나물	고구마순(70)	채소군 1단위	20
각두기	각두기(50)	채소군 1단위	20
간식	오렌지(100)	과일군 1단위	50

1800kcal의 식품군별 교환단위수(1일)

식품군	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
단위수	8	2	3	7	4	2	2

저녁



식단	재료명(g)	교환단위	칼로리
잡곡밥	잡곡밥(210)	곡류군 3단위	300
근대된장국	근대(35)	채소군 0.5단위	10
갈치조림	갈치(50)	어육류군(중지방) 1단위	75
계란말이	계란(55)	어육류군(중지방) 1단위	75
	식용유(1)	지방군 0.2단위	9
애호박볶음	애호박(70)	채소군 1단위	20
	식용유(1)	지방군 0.2단위	9
청경채나물	청경채(70)	채소군 1단위	20
열무김치	열무김치(70)	채소군 1단위	20
간식	저지방우유(180)	우유군 1단위	125
	미니토마토(250)	과일군 1단위	50

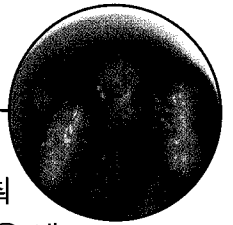
1800kcal 끼니별 교환단위 배분

식품군	곡류군	어육류군		채소군	지방군	우유군	과일군
		저지방	중지방				
아침	2	1		4.5	0.2	1	
점심	3	1	1	3.5	0.2		1
저녁	3		2	3.5	0.4	1	1

※본 사진은 이미지이므로 사실과 다를 수 있습니다.

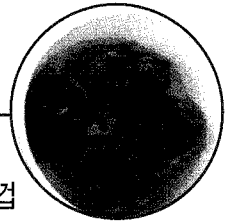
<Tip> 아침

오이는 산성화된 몸을 중화시켜주는 알칼리성 야채이다. 우리 몸의 체액이 산성화가 되면 당뇨, 암 등 각종 성인병을 유발하게 된다. 오이에는 칼륨 성분이 풍부해 혈압을 낮춰 주고 체내 노폐물을 배출시켜 준다. 주성분이 수분이어서 더울 때 오이를 섭취하면 갈증을 해소해주고 열을 내려주며 피로회복에도 큰 효과가 있다. 오이 30개 정도는 밥 한 공기를 먹은 것과 같다. 칼로리가 낮아 공복감이 느껴질 때 먹으면 좋다.



<Tip> 점심

꼬막은 조개류 중에서 단백질 함유량이 가장 많다. 헤모글로빈이 많아 빈혈에 좋으며, 지방과 칼로리가 낮아 노약자와 여성에게 보양식으로 으뜸이 가는 식품이다. 구입요령은 껍질이 깨지지 않고 물결무늬가 선명하고 깨끗한 것을 선택한다.

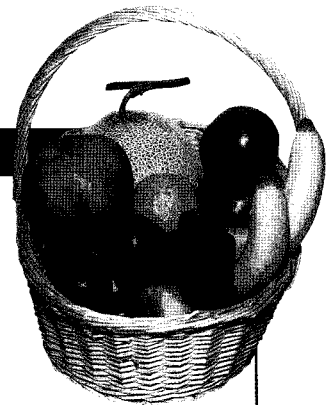


꼬막무침 만드는 법

양념장 재료: 간장 30ml, 고추가루 15g, 대파 30g, 마늘 15g, 생강 8g, 설탕 5g, 참기름, 깨, 실고추

요리방법

1. 꼬막은 문지르면서 깨끗히 씻은 후 소금물에 2시간 정도 담가 해감을 뺀다.
2. 분량의 재료를 섞어 양념장을 준비한다.
3. 꼬막을 끓는 물에 넣은 후 불을 줄이고 저어가며 껍데기가 벌어지기 전에 건져서 체에 받친다.
(너무 오래 삶으면 영양분이 빠지고 맛이 없어진다)
4. 꼬막 껍데기는 한쪽만 제거한 뒤 접시에 담는다.
5. 꼬막 위에 양념장을 약간씩 얹는다.



여름 과일 얼마나 먹을 수 있을까? '과일 1교환 단위'

과일 1교환단위 : 50kcal, 당질 12g

- 하루처방 열량 1400kcal 이하 : 1교환단위 섭취
- 하루처방 열량 1500kcal 이상 : 2교환단위 섭취가능

수박 1 교환단위: 250g(큰 조각으로 1조각)

참외 1 교환단위 : 120g(작은 것 1/2개), 2교환 섭취 시 작은 것 1개

복숭아 1 교환단위 : 황도 - 150g(중간 것 1/2개), 백도, 천도복숭아 - 200g(작은 것 2개)

포도 1 교환단위 : 100g (거봉 11개, 포도는 19개)

자두 1 교환단위 : 80g(큰 것 1개)

토마토 1 교환단위 : 250g(방울토마토 20개)