

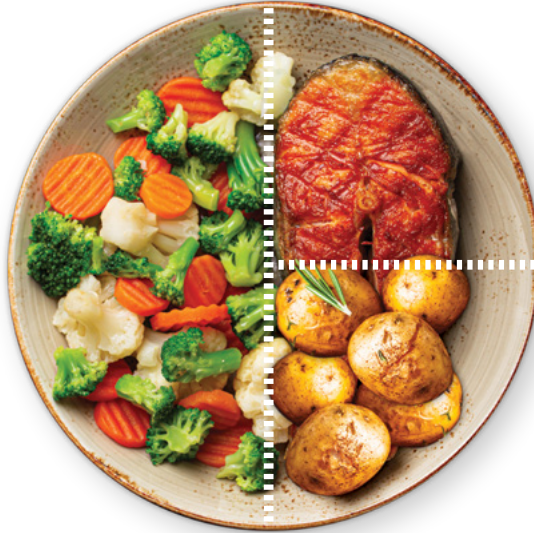
균형 잡힌 식사 만들기

여러분이 섭취하는 것은 당뇨병 관리에 큰 변화를 가져올 수 있습니다.



건강한 식사를 만드는 좋은 방법!

때로는 건강한 식사를 계획할 때 어디서부터 시작해야 할지 알기가 어렵습니다. 미국당뇨병협회의 “당뇨병 환자를 위한 담는 방법”은 균형 잡힌 식사를 쉽게 만들게 해줍니다.



그 방법은 다음과 같습니다.

접시를 분할합니다

접시 중간에 아래로 가상의 선을 그립니다.* 그런 다음 부분 중 하나를 반으로 나눕니다. 이제 접시에 큰 부분 1개와 작은 부분 2개, 즉 3개의 부분이 생깁니다.

채소로 시작합니다

전분이 없는 채소로 가장 큰 부분을 채웁니다. 여기에는 예를 들어 다음이 포함될 수 있습니다.

- 아스파라거스
- 브로콜리
- 콜리플라워
- 셀러리
- 껌질콩
- 케일
- 양상추
- 버섯
- 시금치
- 서양호박

그 다음 탄수화물입니다

작은 부분 중 하나에 곡물과 전분이 있는 음식을 넣습니다. 여기에는 예를 들어 다음이 포함될 수 있습니다.

- 콩(검은콩, 강낭콩, 핀토빈)
- 빵
- 현미
- 완두콩
- 파스타
- 감자
- 퀴노아
- 스쿼시
- 고구마/암
- 토르티야

그런 다음 단백질을 넣습니다

남은 작은 부분에 기름기가 적은 단백질을 넣습니다. 다음과 같은 것도 좋습니다.

- 닭고기
- 계란
- 저지방 치즈
- 연어
- 틸라피아
- 두부
- 참치
- 칠면조

과일 및/또는 유제품으로 채우십시오

식사 계획이 허용하는 대로 과일 1인분 또는 우유나 요구르트와 같은 유제품 1인분, 또는 두 가지 모두를 추가하십시오.

마시세요!

식사를 마무리하기 위해 물, 무가당 아이스티 또는 무가당 커피와 같은 저칼로리 음료를 추가합니다.

지방은 괜찮을 수 있습니다

식사 계획에서 지방이 괜찮은지 확실하지 않은 경우 영양사 또는 당뇨병 치료팀과 상의하십시오. 그런 다음 치료팀과 상의한 후 아보카도나 견과류와 같은 건강한 지방을 소량으로 추가합니다. 요리할 때 식용유를 사용합니다. 샐러드의 경우 견과류, 씨앗, 비네그레트를 추가해 보십시오.

이제 건강한 식사를 할 시간입니다!

*9인치 접시 기준



균형 잡힌 식사 만들기

아침 식사

전분이 없는 채소 _____ _____	탄수화물 _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	단백질 _____ _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____

점심 식사

전분이 없는 채소 _____ _____	탄수화물 _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	단백질 _____ _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____

저녁 식사

전분이 없는 채소 _____ _____	탄수화물 _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	단백질 _____ _____
	칼로리: _____ 탄수화물: _____

과일 및 유제품 _____ _____	저칼로리 음료 _____ _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	칼로리: _____ 탄수화물: _____

과일 및 유제품 _____ _____	저칼로리 음료 _____ _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	칼로리: _____ 탄수화물: _____

과일 및 유제품 _____ _____	저칼로리 음료 _____ _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____	칼로리: _____ 탄수화물: _____

건강한 지방: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____

건강한 지방: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____

건강한 지방: _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____

일일 식사 계획

아래 여백을 이용하여 하루의 칼로리와 탄수화물을 계산하십시오. 식사 계획이 목표와 일치하도록 변경해야 할 사항을 변경합니다.

아침 식사	칼로리	탄수화물
전분이 없는 채소	_____	_____
탄수화물	_____	_____
단백질	_____	_____
과일 및 유제품	_____	_____
저칼로리 음료	_____	_____
건강한 지방	_____	_____
식사 합계:		

점심 식사	칼로리	탄수화물
전분이 없는 채소	_____	_____
탄수화물	_____	_____
단백질	_____	_____
과일 및 유제품	_____	_____
저칼로리 음료	_____	_____
건강한 지방	_____	_____
식사 합계:		

오후 간식	칼로리	탄수화물
간식	_____	_____
간식 합계:		

저녁 식사	칼로리	탄수화물
전분이 없는 채소	_____	_____
탄수화물	_____	_____
단백질	_____	_____
과일 및 유제품	_____	_____
저칼로리 음료	_____	_____
건강한 지방	_____	_____
식사 합계:		
저녁 간식		
간식 합계:		
하루의 합계:	<input type="text"/>	<input type="text"/>



위의 접시를 사용하여 식사를 만들어 보십시오. NovoCare® 소책자 **식사 계획 및 탄수화물 계산**을 당뇨병 치료팀에 요청하십시오. 이는 좋아하는 음식의 영양 가치와 1회 분량을 알아내는 데 도움이 됩니다.

시작하기 전에 전체 주를 계획할 수 있도록 이 자료의 사본을 만드는 게 좋을 수 있습니다.

오후 간식

간식 _____ _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____

저녁 간식

간식 _____ _____
칼로리: _____ 탄수화물: _____



