



sanofi

원플레이트(한 접시) 방식을 사용하세요

당뇨를 관리하면서 생활할 때 식사 계획을 세우는 것이 중요합니다. 원플레이트는 양을 조절하고 건강한 선택을 하는 데 도움이 됩니다.

20cm 접시를 여러 부분으로 나눕니다

- 1/2 전분이 함유되지 않은 야채(시금치, 브로콜리)
- 1/4 살코기, 저지방 단백질(닭고기, 생선, 달걀, 두부)
- 1/4 탄수화물(빵, 곡류)

추가

- 물, 무가당 차 또는 커피와 같은 저칼로리 음료
- 과일 또는 유제품—식단표를 다시 참조하여 어떤 것이 가장 효과적인지 확인하세요.

의료진과 협력하여 나에게 적합한 식단을 계획하세요



접시 1개

1/2 전분 없는 야채 + 1/4 곡류 및 전분 + 1/4 살코기

건강한 식사량

치즈 28g



사각큐브 4개

육류 85g



카드 한 벌

버터 1티스푼



엄지손가락 끝

피넛 버터 1테이블스푼



엄지손가락 전체

녹색 샐러드 1컵



야구공 크기

밥 1/3컵



야구공 크기 반


건강한 음식 가이드

적정량으로 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요합니다.

이 차트는 식단표를 만드는 데 도움을 줍니다. 제공량은 정확한 것은 아니며 탄수화물 수치를 표시하지 않았습니다.

 간식	 건강한 지방	 단백질	 곡류 및 전분이 있는 야채	 전분 없는 야채	 과일	 유제품
<p>탄수화물 5g 미만:</p> <ul style="list-style-type: none"> 아몬드 15개 샐러리 줄기 3개 피넛 버터 1테이블스푼 미니 당근 5개 완숙 달걀 1개 신선한 블루베리 1/4컵 팝콘 1컵 짭짤한 크래커 2개 무가당 젤리 1/2컵 <p>탄수화물 10-20g:</p> <ul style="list-style-type: none"> 말린 과일 및 견과류 믹스 1/4컵 치킨 누들 수프 1컵 작은 사과 또는 오렌지 1개 라이트 팝콘 3컵 후무스 1/3컵과 신선한 야채 1컵 <p>탄수화물 30g:</p> <ul style="list-style-type: none"> 라이트 요거트 170g과 베리 3/4컵 잉글리쉬 머핀 1개와 저지방 마가린 1티스푼 중간 크기 바나나 1개와 피넛 버터 1테이블스푼 	<p>적정량을 위해 라벨을 확인하세요:</p> <p>단일불포화지방</p> <ul style="list-style-type: none"> 아보카도 카놀라유 견과류(아몬드, 캐슈) 올리브 올리브유 견과류 버터 땅콩유 참깨 <p>다중불포화지방</p> <ul style="list-style-type: none"> 옥수수유 마요네즈 샐러드 드레싱 소프트 마가린 해바라기유 호두 <p>오메가-3 지방산</p> <ul style="list-style-type: none"> 참치(날개다랑어) 카놀라유 아마씨 아마씨유 연어 정어리 콩 제품 	<p>1인분은 육류 또는 해산물 85-110g:</p> <ul style="list-style-type: none"> 참치(날개다랑어) 쇠고기 닭고기 생선 햄 양고기 돼지고기 해산물 송아지고기 <p>육류 대체품(적정량을 위해 라벨을 확인하세요)</p> <ul style="list-style-type: none"> 아몬드 버터 검은콩 치즈 코티지 치즈 에다마메 달걀 달걀 대체품 달걀 흰자 후무스 렌틸콩 피넛 버터 강낭콩 템페 두부 	<p>1인분은 3/4-1컵:</p> <p>곡류</p> <ul style="list-style-type: none"> 현미 메밀 기장 팝콘 퀴노아 수수 통파로 통보리 통귀리/오트밀 통호밀 통밀가루 줄풀쌀(와일드 라이스) <p>전분 있는 야채</p> <ul style="list-style-type: none"> 도토리 호박 땅콩호박(버터넛 스쿼시) 옥수수 완두콩 파스닙 플랜틴 바나나 감자 호박 <p>콩과 식물/콩류</p> <ul style="list-style-type: none"> 검은콩 렌틸콩 강낭콩 	<p>1인분은 조리한 1/2컵 또는 생으로 1컵:</p> <ul style="list-style-type: none"> 아티초크 아스파라거스 콩(녹색/약스) 비트 브로콜리 방울양배추 양배추 당근 콜리플라워 샐러리 오이 가지 녹색 야채(콜라드, 케일, 겨자, 시금치) 버섯 양파 완두꼬투리 후추 녹색 샐러드(로메인, 루콜라) 순무 애호박 	<p>1인분은 작은 과일 1개 또는 1/2컵:</p> <ul style="list-style-type: none"> 사과 살구 바나나 블랙베리 블루베리 체리 과일 칵테일 자몽 포도 키위 망고 멜론 천도복숭아 오렌지 복숭아 배 파인애플 자두 라즈베리 딸기 토마토 수박 	<p>1인분은 1컵:</p> <p>우유/요거트</p> <ul style="list-style-type: none"> 아몬드 밀크 무지방 우유 저지방 우유 오트밀크 라이스밀크 두유 그릭요거트 무지방 라이트 요거트 무지방 플레인 요거트 <p>치즈</p> <ul style="list-style-type: none"> 코티지 치즈(2컵) 하드 치즈(40g) 가공 치즈(56g) 페타 치즈(1/2컵) 슈레드 치즈(1/3컵)

월간 이메일 뉴스레터를 신청하여
팁과 레시피를 받아보세요!



레시피는 웹사이트를 참조하세요

TeamingUpforDiabetes.com