NovoCare®

교육 + 리소스

당뇨병

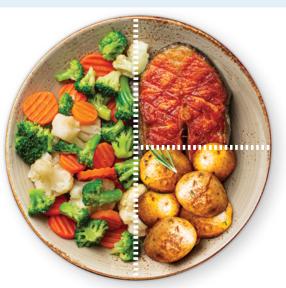
균형 잡힌 식사 만들기

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.

전시를 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 껍질콩
- 시금치

- 브로콜리
- 케일
- 서양호박

- 콜리플라워
- 양상추
- 셀러리
- 버섯

그 다음 탄수화물입니다

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

- 콩(검은콩,
- 완두콩
- 스쿼시

- 강낭콩, 핀토빈)
- 파스타
- 고구마/얌

- 빵
- 감자
- 토르티야

- 혀미
- 퀴노아

그런 다음 단백질을 넣습니다

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

- 닭고기
- 여어
- 참치

- 계라
- 틸라피아
- 칠면조
- 저지방 치즈 두부

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!



균형 잡힌 식사 만들기

0 村村村村	
전분이 없는 채소	 탄수화물
	 물로리: 탄수화물:
칼로리: 탄수화물:	- - 단백질
	 칼로리: 탄수화물:
과일 및 유제품	저칼로리 음료
칼로리: 탄수화물:	칼로리: 탄수화물:
건강한 지방: 칼로리:	탄수화물:

위의 접시를 사용하여 식사를 만들어 보십시오. NovoCare® 소책자 식사 계획 및 탄수화물 계산을 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.

科技从外	
전분이 없는 채소	탄수화물
	 칼로리: 탄수화물:
칼로리: 탄수화물:	단백질
	 칼로리: 탄수화물:

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

건강한 지방:		
칼로리:	탄수화물:	



칼로리: _____ 탄수화물:

	K			
1)	간식			
Y /	간식			

科技科林	1
전분이 없는 채소	는 탄수화물
	 칼로리: 는 탄수화물:
	- - - - -
	 물로리: 탄수화물:

과일 및 유제품	저칼로리 음료
칼로리:	칼로리:
탄수화물:	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		
전분이 없는 채소		
탄수화물		
단백질		
과일 및 유제품		
저칼로리 음료		
건강한 지방		
식사 합계:		
오후 간식		
간식 합계:		
저녁 식사		
전분이 없는 채소		
탄수화물		
단백질		
과일 및 유제품		
저칼로리 음료		
건강한 지방 식사 합계:		
저녁 간식		
간식 합계:		
하루의 합계:		



Meal planning and carb counting



균형 잡힌 식사 만들기

식사 계획과 탄수화물 계산 소책자를 살펴보고 식사 계획에 포함할 다른 음식에 대한 아이디어를 얻으십시오.



쇼핑 목록

식사를 계획한 후에는 아래 쇼핑 목록을 사용하여 필요한 모든 것을 적어서 갈 준비가 되도록 하십시오. 이 목록을 복사하여 쇼핑할 때마다 가져갈 수 있습니다.

전분이 없는 채소	탄수화물	과일
		유제품
	단백질	
		저칼로리 음료
		건강한 지방

www.NovoCare.com 을 방문하여 추가 리소스 및 유용한 정보를 확인십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰에서 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.





Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

NovoCare® 는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2023 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US22DI00388 2023년 6월

