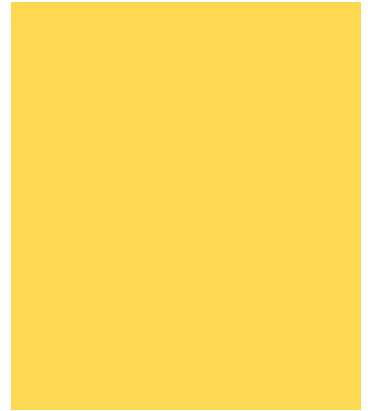


# 다이어트&벌크업 식단 플랜



# CONTENTS

01

## 다이어트 식단 플랜

- 1일 식단 예시

02

## 벌크업 식단 플랜

- 1일 식단 예시

03

## 1주일 식단 & 운동 기록표



## 안내

해당 가이드 북은 다이어트 & 벌크업 식단이 어려운 분들을 대상으로 쉽게 식단을 구성할 수 있도록 작성되었습니다. 본 가이드북의 배포와 재배포는 자유지만, 내용을 수정하거나 워터마크가 삭제된 상태의 배포 또는 상업적인 이용을 금지합니다.

## NO.1 다이어트 식단 플랜

아침(7:00)	탄수화물	바나나 1개 or 오트밀 50g	
	단백질	계란 2개	
	지방&식이섬유	우유 한잔 or 견과류, 방울토마토 6개	
점심(12:00)	탄수화물	쌀밥 130g	김치, 김 가능
	단백질	닭가슴살 100g	
	지방 & 식이섬유	아몬드 7개, 샐러드	
저녁(17:00)	탄수화물	쌀밥 130g	
	단백질	닭가슴살 100g	
	지방 & 식이섬유	아몬드 7개, 브로콜리	
간식(21:00)	탄수화물	고구마 100g	
	단백질	닭가슴살 100g or 보충제	
	지방 & 식이섬유	아몬드 7개, 샐러드	

### ☑참고해주세요!

탄수화물: 쌀밥, 현미밥, 고구마, 감자, 오트밀, 바나나

단백질: 돼지 목살, 소고기 우둔살, 설도살(기름기 없는 부위로), 닭가슴살, 계란, 두부, 연어, 생선류

지방: 견과류, 아보카도, 치즈

- 탄, 단, 지는 교체 섭취 가능
- 식사 시간 반드시 지킬 것, 식사시간 외 간식 X
- 물 하루 2리터 이상
- 짠 음식 / 단 음식 / 튀김 음식은 피할 것
- 유산소는 하루 한시간
- 식단 기록 후 감량 체크
- 아침에 공복 몸무게 체크

## NO.2 벌크업 식단 플랜

아침(7:00)	탄수화물	미숫가루 한잔, 베이글 1개	
	단백질	프로틴 한잔	
	지방&식이섬유	견과류 & 다양한 야채	
점심(12:00)	탄수화물	쌀밥 300g	김치, 김 가능
	단백질	닭가슴살 150g	
	지방&식이섬유	아몬드 7개, 샐러드	
저녁(17:00)	탄수화물	쌀밥 300g	
	단백질	닭가슴살 150g	
	지방&식이섬유	아몬드 7개, 브로콜리 & 각종 야채	
간식(운동 후)(21:00)	탄수화물	쌀밥 300g	
	단백질	보충제	
	지방&식이섬유	아몬드 7개, 샐러드	

### ☑ 참고해주세요!

탄수화물 : 쌀밥, 현미밥, 고구마, 감자,オート밀, 바나나, 호밀빵

단백질 : 돼지 목살, 소고기 우둔살, 설도살(기름기 없는 부위로), 닭가슴살, 계란, 두부, 연어, 생선류

지방 : 견과류, 아보카도, 치즈

- 탄, 단, 지는 교체 섭취 가능
- 식사 시간 반드시 지킬 것, 식사시간 외 간식 X
- 물 하루 2리터 이상
- 짠 음식 / 단 음식 / 튀김 음식은 피할 것
- 유산소 하루 30분
- 식단 일지 작성
- 아침 공복 몸무게 체크
- 고강도 운동 웨이트 위주로 하기
- 주 1회 치팅데이

# Weekly Meal Project

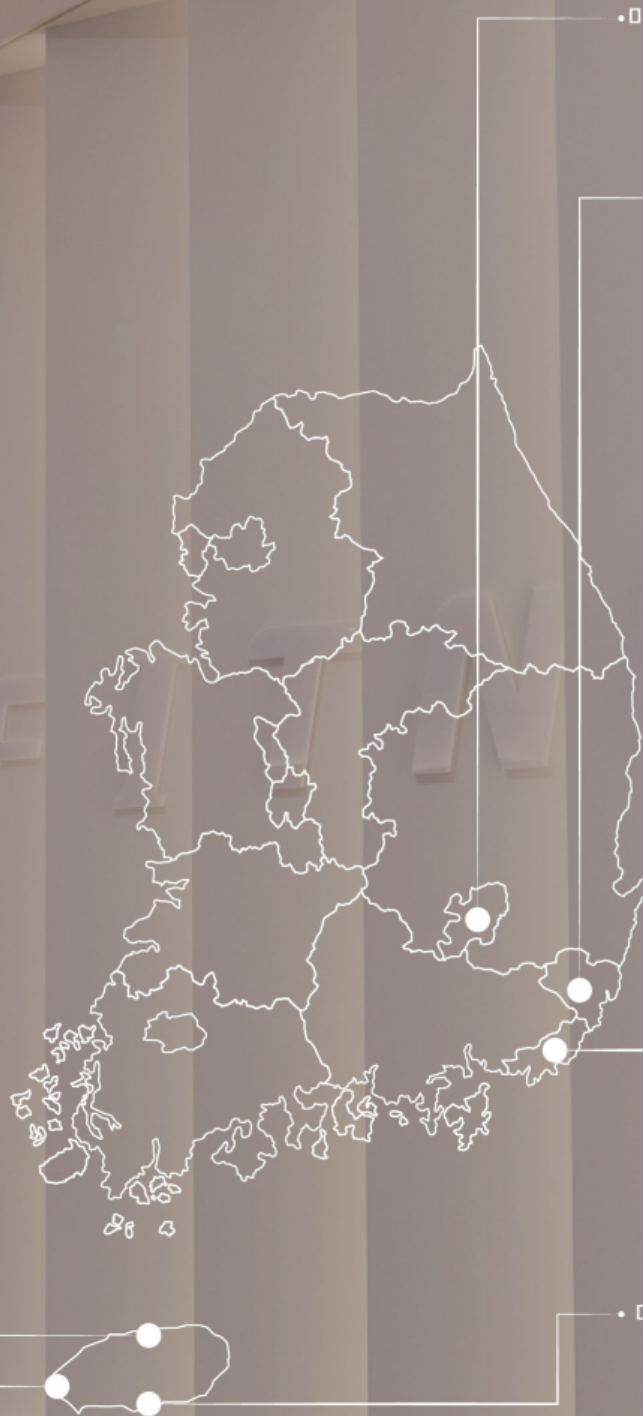
기간:

현재 체중:

목표 체중:

날짜	아침	점심	간식	저녁	운동
MON					
TUE					
WED					
THU					
FRI					
SAT					
SUN					

다음 주 목표!



•마인드휘트니스 제주지사

**제주도청점**

제주 제주시 연오로 59, 이룸프라자 B1  
064.803.0792

**터미널점**

제주 제주시 서광로 167, 아리랑빌딩 3층/4층  
064.805.0795

**인제점**

제주 제주시 동광로 105, 1층/2층/3층  
064.803.0791

**제주공항점**

제주 제주시 도령로 167, 2층/3층  
064.805.0798

**노형점**

제주 제주시 월랑로 1, 8층/9층  
064.805.0799

•마인드휘트니스 서귀포지사

**영어교육도시점**

제주 서귀포시 글로벌메트로 396, 2층  
064.805.0792

**신화역사점**

제주 서귀포시 신화역사로 304번길 139, 신화빌라스 2층  
064.803.0798

•마인드휘트니스 대구지사

**대구도남점**

대구 북구 도남중영로7길 20~4 6층, 7층  
053-716-0790

•마인드휘트니스 울산지사

**울산송정점**

울산 북구 박상관12로 11, 8층/9층  
052.707.0798

**울산태화점**

울산 중구 영분로 23, 2층  
052.707.0797

**울산골드테라스점**

울산 북구 화산로 123, 9층  
052.700.0795

**울산천곡점**

울산 북구 천곡남로 13, 2층  
052.700.0797

**울산옥동점**

울산 남구 거마로 16 3, 4층  
052.700.0790

**울산아음점**

울산 남구 대암로 69 신정현대홈타운상가 6층  
010.5316.0795

•마인드휘트니스 부산지사

**부산명지점**

부산 강서구 명지국제8로10번길 38, 312-316호  
051.715.0797

•마인드휘트니스 서귀포지사

**신서귀점**

제주 서귀포시 대정로 25번길 4, 5층/6층  
064.739.0790

**올레시장점**

제주 서귀포시 중영로 54, 2층/3층  
064.805.0790

**중문점**

제주 서귀포시 중문관광로 90, 청기화건물 2층  
064.803.0795

**동홍점**

제주 서귀포시 동홍중앙로 55, 2층/3층  
064.803.0797



[관련 문의]  
마인드휘트니스 교육사업부  
기초영양학 교육강사 장미 팀장  
@immee.e