

맞춤영양 프로그램 결과차트

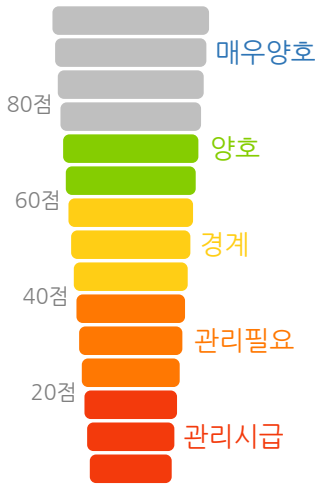
2024.07.30

김건강님

그리팅 헬스 스코어

• 4가지 항목의 종합적인 점수예요.

67.75점 / 100점



영양 섭취 상태

70점

비타민/무기질

70점

인바디

65점

AGEs sensor

66점

한 눈에 보는 나의 식습관

● 부족 ● 적정 ● 과다

탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 당류, 포화지방, 콜레스테롤은 과다해요.
부족하게 섭취하는 영양소는 없어요

탄수화물	●	●	●
단백질	●	●	●
지방	●	●	●
식이섬유	●	●	●
나트륨	●	●	●
당류	●	●	●
포화지방	●	●	●
콜레스테롤	●	●	●

비타민/무기질

★ 체내 영양소가 낮은 경향으로 보여요.

마그네슘



눈 밑 떨림
근육 경련

비오틴



푸석한 피부
만성피로

셀레늄



약해지는
뼈, 근육

비타민 B2



안구충혈

엽산



빈혈, 현기증
예민한 신경

아연



면역력 저하
만성 구내염

비타민 C



만성피로
우울감

비타민 B1



힘없는
팔, 다리

비타민 E



건조한 피부
약한 근육

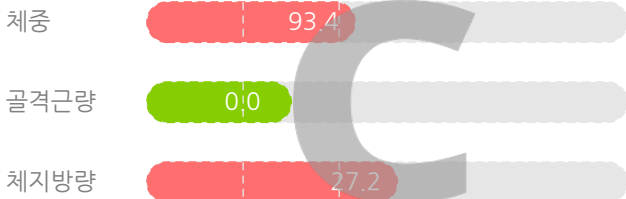
비타민 B6



빈혈
팔다리 저림

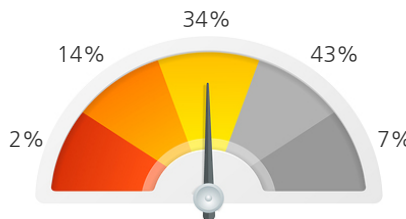
인바디

"과체중 허약형 (C자)"



- 체중과 체지방량이 골격근량 대비하여 과다한 유형
- 과도한 칼로리, 부족한 단백질 섭취, 근력운동 부족이 원인

AGEs sensor



C 등급

34등 / 100명

AGEs(당독소)란?

포도당, 과당과 같은 당이 단백질 또는 지방에 결합하여 당화된 물질로 노화 시 증가

당독소 과다증

노화,비만,당뇨, 노안,간염 뇌 기능 장애

김건강님 맞춤상품 솔루션

식재료

"나에게 부족한 영양소를 채워주는 맞춤 식재료"

#비타민C

#비타민E

#셀레늄

비타민C #콜라겐합성

키위

파인애플

케일

오렌지

파프리카

부추

레몬

고구마

비타민E #항산화

서리태

호두

아보카도

부추

단호박

현미

피망

보리

셀레늄 #노화방지

송이버섯

오리고기

전복

소고기 등심

가자미

돼지고기 목심

달걀

파인애플

반찬

"저지방/고식이섬유 맞춤 반찬으로 구성하는 집밥"

메인 식재료

양지설령탕 고등어김치조림

참나물무침
모듬쌈

칼로리: 918kcal
지방: 25g 포화지방 10g 콜레스테롤 90mg

참나물

쌈채소

미나리얼큰소고기버섯전골 안동식간장찜닭

시금치나물
단호박맛탕

칼로리: 885kcal
지방: 15g 포화지방 5g 콜레스테롤 75mg

미나리

시금치

단호박

제주고사리육개장 해물강된장

청포묵숙주무침
느타리버섯볶음

칼로리: 779kcal
지방: 22g 포화지방 2.2g 콜레스테롤 29mg

고사리

숙주

버섯

영양제

#관심사1

#관심사2

#관심사3

#항산화

▷ 건강 관심사 영양제 추천

영양제 1 #기능성 1

영양제 2 #기능성 2

영양제 3 #기능성 3

영양제 4 #종합

▷ 나에게 부족한 영양제 추천

프롬바이오 비타민C 1000 #비타민C

닥터라인 셀렌 징크 #셀레늄

오리진 프리미엄 비타민 E 400IU #비타민E

아임비타 멀티 비타민 이온플러스 #종합

착즙 주스

#항산화

항산화에 좋은 영양소 가득



에너지업

#바나나 #라즈베리 #사과



생기 넘치는 주스

#망고 #사과

상품

#저지방

#고식이섬유

나에게 맞는 저지방/고식이섬유 건강상품



블랙 김샌드 아몬드
#고식이섬유



플라바반 슈퍼오트
#고식이섬유



청정원 고구마츄
#저지방 #고식이섬유



코우카키즈 무지방
그릭요거트
#저지방



서울우유 저지방우유
#저지방



센업 과일야채샐러드 레드
#저지방