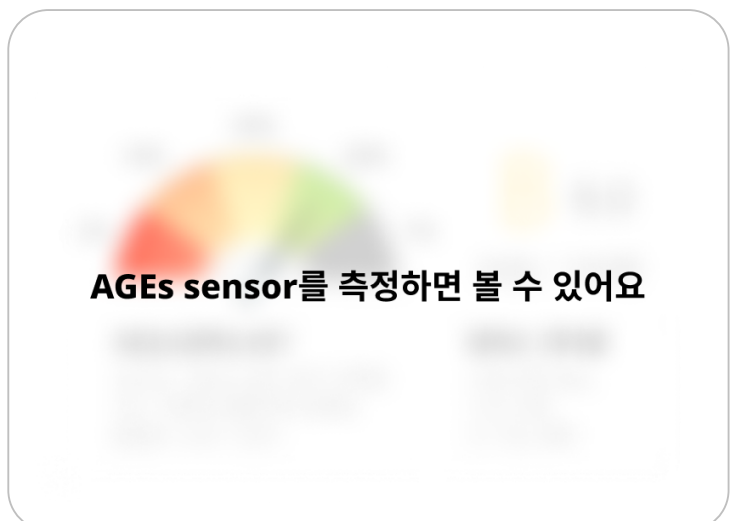
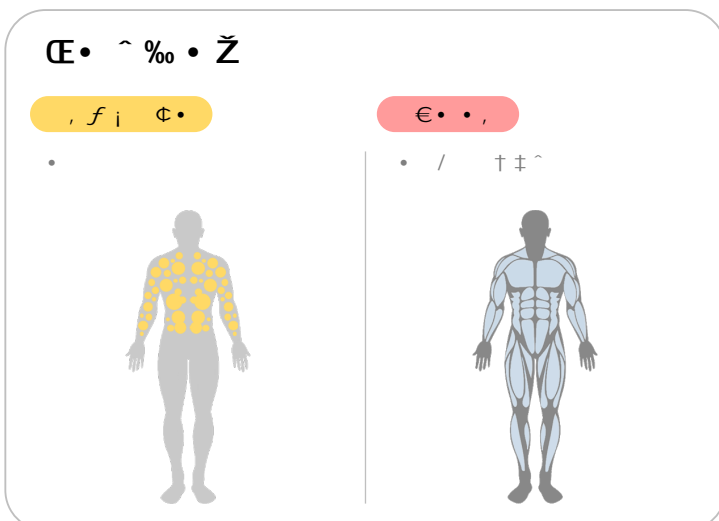
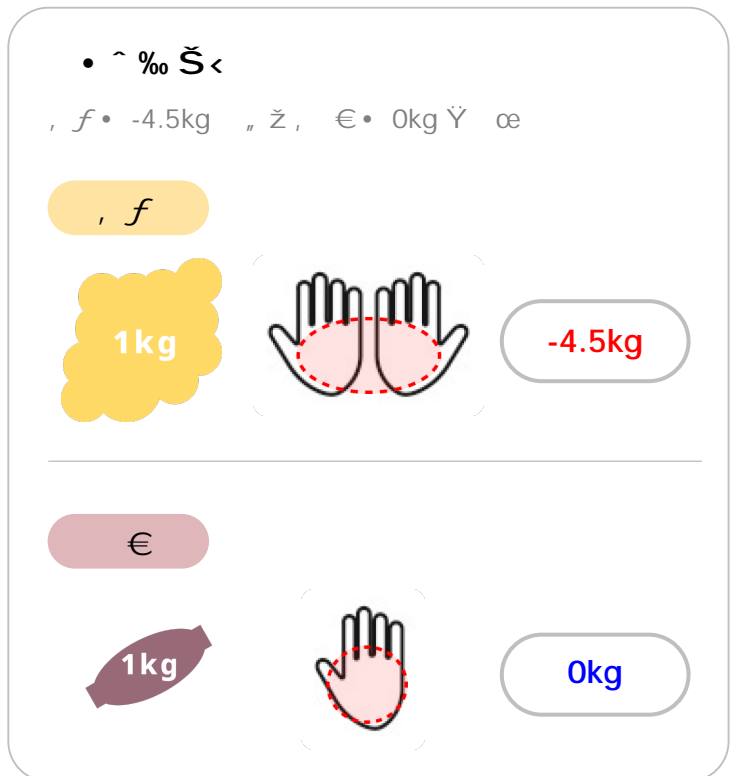
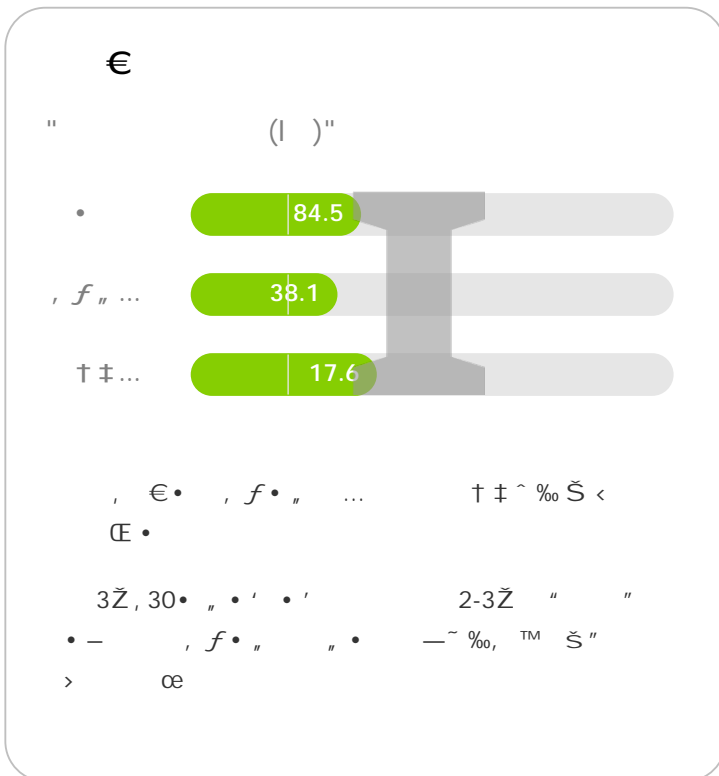
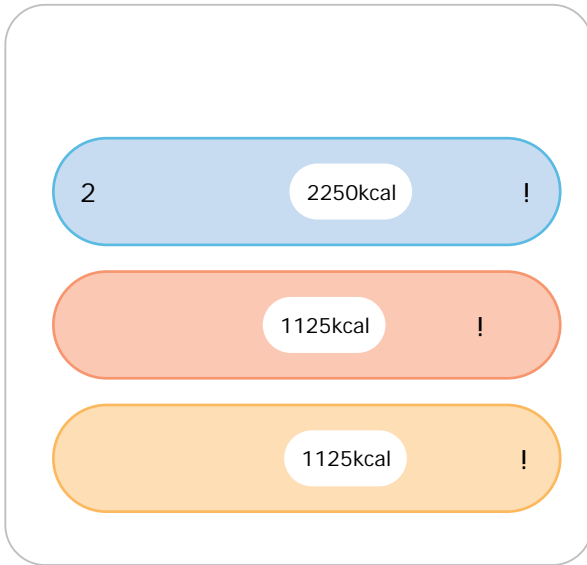


Creating store healthcare

2024.10.16



Diet Meal Project

한 끼 500kcal 일주일 다이어트 식단



Breakfast

- 체지방 연소를 위해 전날 저녁 섭취 후 12-16시간 공복 유지하기
- 하룻동안 포만감을 오래 느낄 수 있도록 단백질, 식이섬유가 풍부한 식사 섭취

구성



샐러드



빵 1조각



닭가슴살 1쪽



Lunch



Dinner

- 점심, 저녁 식사는 평소에 먹는 일반식으로 2/3인분만 먹기
- 밥: 고기/생선반찬: 채소반찬은 1:1:2의 비율로 먹기
- 취침 3시간 전에는 음식 섭취를 제한하기 ※ 소모하는 에너지가 적어 살이 찌기 쉬움
- 7일중 2일정도 칼로리를 확실히 제한하여 남은 우리 몸의 포도당을 연소시키기

구성



밥/면



고기/생선/두부/계란반찬



채소반찬

소식 Day

소식 Day

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
아침	토마토크래미샐러드 닭가슴살소시지바 찜감자	아보카도새우샐러드 삶은계란 호밀빵	감자베이컨샐러드 닭가슴살 호밀빵 원우유	계란양상추샐러드 닭가슴살소시지바 찜감자	훈제오리고구마샐러드 베이글	감자양상추샐러드 닭가슴살 단호박식빵	구운연어샐러드 닭가슴살소시지바 ABC주스
	530kcal	480kcal	501kcal	465kcal	500kcal	505kcal	495kcal
점심	잡곡밥 북어김치국 쇠고기불고기 오이소박이 숙주나물	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 깻잎양념찜 오이생채	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어구이 시금치나물 무생채	메밀국수 닭살구이 모듬채소구이 맛살단호박샐러드 양파겉절이	잡곡밥 배추국 돈수육 양배추숙쌈 연근버섯조림	보리열무비빔밥 콩나물국 비엔나케첩조림 미역줄기볶음 배추김치	황태잔치국수 참치계란전 모듬버섯구이 배추겉절이
	520kcal	480kcal	515kcal	470kcal	540kcal	485kcal	505kcal
저녁	잡곡밥 김치국 갈치구이 미역줄기햄볶음 부추파프리카겉절이	단호박찜 연두부 플레인요거트	우동 육전 반달단무지 배추겉절이	바나나 호밀식빵 두유	잡곡밥 사골파국 주꾸미고추장볶음 연근조림 부추무침	계란볶음밥 어묵국 오징어브로콜리숙회 부추무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육볶음 양송이브로콜리볶음 쪽파무침
	485kcal	490kcal	475kcal	445kcal	490kcal	525kcal	520kcal
칼로리	1535kcal	1450kcal	1491kcal	1380kcal	1530kcal	1515kcal	1520kcal

✓ 나에게 맞는 1인분 알아보기

밥/면류



종이컵 1.5컵 기준
*2/3공기

빵



1.5 손 기준

고기/생선/달걀 반찬



2/3 손 기준

채소반찬



한 손 기준 양 손 기준

과일



한 주먹 기준