

# 맞춤영양 프로그램 결과차트

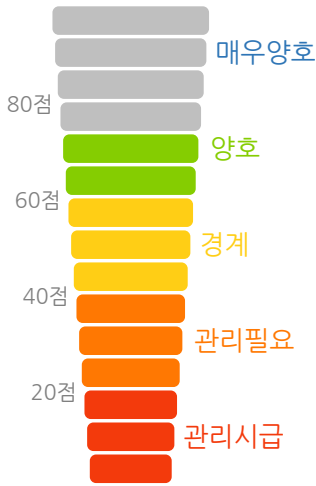
2024.07.23

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

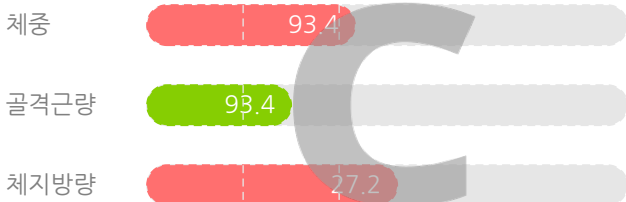
### 비타민 B6



빈혈  
팔다리 저림

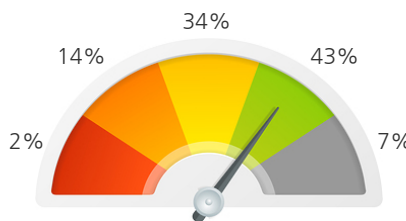
## 인바디

"과체중 허약형 (C자)"



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

## AGEs sensor



B 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"

#아연

#엽산

### 아연 #면역

굴

새우

소고기 안심

꽃게

귀리

낙지

돼지고기 목심

시금치

### 엽산 #적혈구생성

시금치

부추

깻잎

옥수수

케일

아보카도

파리고추

딸기

## 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

### 돼지고기김치찌개 수제고기완자

연근조림  
브로콜리새우볶음

칼로리: 825kcal  
지방: 15g 포화지방 6g 콜레스테롤 73mg

연근

브로콜리

## 영양제

#관심사1

#관심사2

#관심사3

#면역력

▷ 건강 관심사 영양제 추천

영양제 1 #기능성 1

영양제 2 #기능성 2

영양제 3 #기능성 3

영양제 4 #종합

▷ 나에게 부족한 영양제 추천

프롬바이오 활성 엽산 #엽산

닥터라인 셀렌 징크 #아연

아임비타 멀티 비타민 이문플러스 #종합

## 착즙 주스

#면역력

면역력에 좋은 영양소 가득



내 몸의 면역력 강화  
#자몽 #패션후르츠 #사과



면역지킴이 주스  
#자몽 #레몬 #사과

## 상품

#저지방

#고식이섬유

나에게 맞는 저지방/고식이섬유 건강상품



미주라 토스트 비스킷  
#고식이섬유



포스트 하이베리 오트밀  
#고식이섬유



씨니후르츠 건무화과  
#저지방 #고식이섬유



파스퇴르 저지방 우유  
#저지방



월 저지방  
#저지방 #고식이섬유



매일야채 토마토의 힘  
#저지방