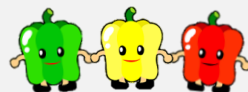


설날 음식 칼로리 영양정보



국민 명절, 설날

명절음식 건강하게 즐기는 방법!

새해 복 많이 받으세요



명절 음식 칼로리는 얼마나 되는지 알아보까요?

떡국(1그릇, 800g) 711kcal		잡채(1/2접시, 75g)	102kcal
소갈비찜(1/2접시, 125g)	47kcal	미나리나물(1/2접시, 50g)	29.5kcal
동그랑땡(1/2접시, 75g)	154kcal	약과(1개, 30g) 119kcal	
동태전(1/2접시, 75g)	134kcal	식혜(1잔, 150g) 135kcal	



[참고] 하루 권장 칼로리

65세 이상 남성
→ 약 **2.000kcal**
65세 이상 여성
→ 약 **1.600kcal**

명절 음식 칼로리 줄이는 방법!

[첫째!! 조리할 때 칼로리 줄이기]

1. 조림보다는 구이 위주로 조리!
2. 설탕 대신 단맛이 나는 키위, 배, 파인애플과 같은 과일 사용!

[둘째!! 먹을 때 칼로리 줄이기]

1. 개인 접시에 조금씩 덜어 먹기!
2. 천천히 먹어 과식을 예방!
3. 국물보다는 건더기 위주로!