

春 ^[봄] 당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!

식후 1잔의 달콤한 유혹 믹스커피



※ 믹스커피는 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.

사계절 간식 견과류



夏

[여름]

당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



시원한 여름과일
참외 [450g]



밥 1/2공기
[105g]



또는

각설탕 14개
[35g]



달콤한 여름과일
포도 [240g]

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.

秋

[가을]

당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



추석 떡
송편 [150g]
깨송편 4~5개



밥 1공기
[210g]



또는

각설탕 28개
[75g]



가을 대표과일
대봉시 [480g]

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.

冬

[겨울]

당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



겨울 대표간식
고구마 [210g]

||

밥 1공기
[210g]



또는

각설탕 28개
[75g]



||



겨울 대표과일
한라봉 [600g]

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.