



저염·저당 식단

건강한 음식을 **핵!** 맛있게 먹는 방법
다이어터, 건강지킴이 모두 "주목!"



단짠 케미가 위험하다고?

- 인스턴트 식품을 비롯한 가공식품과 우리나라의 **장류 문화**로 나트륨과 당류를 과다섭취하고 있어요
- 이러한 식습관은 **고혈압, 뇌출혈, 당뇨병**에 걸릴 수 있어요

✨ **건강 꿀팁**으로 음식 만들어 먹고 내 몸 지키자!!

건강 꿀팁으로 식단 만들기

나트륨 줄이기 tip!

- **가다랑이포**로 우려낸 **육수**로 국을 끓여요.
- 나트륨 함량이 높은 일반된장 대신 **저염된장**을 이용해요.
- 나트륨의 배출을 도와주는 **칼륨**이 풍부한 **새우**로 맛을 내요.


당류 줄이기 tip!

- **과일**과 **단맛이 나는 채소**를 사용해요.
- 설탕 대신 **매실액**이나 **유자청**을 사용해요.
- **고구마**를 **구워서** 조리하면 **단맛**이 더 높아져요.


저 염 · 저 당 건강 식단

「이 모든 메뉴를 건강하게 먹을 수 있다구!? 😲」


아침

미역 미소국 


열량 14.34kcal, 나트륨 192.69mg

버섯 곤드레밥 

열량 250.2kcal, 나트륨 196.6mg

새우 두부 계란찜 

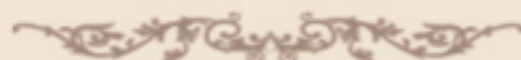
열량 220kcal, 나트륨 99mg

포도 후두 스무디 

열량 159.8kcal, 나트륨 26.5mg

총 열량 644.34kcal, 나트륨 514.7mg

저 염 · 저 당 건강 식단



점심

햄박스테이크 볼밥



열량 439.5kcal, 나트륨 8mg

된장 두부 찌개



열량 77.3kcal, 나트륨 124.6mg

오이 장아찌 무침



열량 96.5kcal, 나트륨 8.9mg

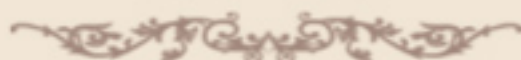
배,라임 모히토




열량 102.7kcal, 나트륨 16.2mg

총 열량 716kcal, 나트륨 157.7mg


저 염 · 저 당 건강 식단




저녁

파인애플 볶음밥 


열량 285.3kcal, 나트륨 280.1mg

된장국 

열량 20kcal, 나트륨 260mg

비트를 곁들인 돼지구이 

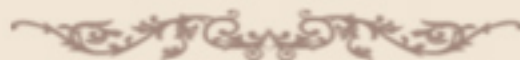
열량 316.0kcal, 나트륨 49mg

고구마빵&과일잼 

열량 198.4kcal, 나트륨 23.1mg

총 열량 819.7kcal, 나트륨 612.1mg

저 염 · 저 당 건강 식단



간식&야식

두부 빼빼로



열량 411kcal, 나트륨 8.5mg

닭갈비 볶음면



열량 543.4kcal, 나트륨 228.8mg

총 열량 954.4kcal, 나트륨 237.3mg

모두 나트륨과 당류를 확 줄인 식단이야!!

(나트륨 하루 권장량 : 성인기준 2000mg)

출처: 식품안전나라, WHO

이 모든 레시피를

“식품안전나라”에서

볼 수 있다고?

식품안전나라에서 꿀팁 찾고 우리 스스로 건강 지키자!

더 많은 정보를 직접 찾아보자

다이어터, 건강 지킴이 모두 드루와~