

칼로리 앨범.5

# 외식



# 열량표시

열량	기호
0~50kcal 이하	○
50~150kcal 이하	◐
150~250kcal 이하	●
250~350kcal 이하	●◐
350~450kcal 이하	●●
450~550kcal 이하	●●◐
550~650kcal 이하	●●●
650~750kcal 이하	●●●◐
750~850kcal 이하	●●●●
850~950kcal 이하	●●●●◐
950~1050kcal 이하	●●●●●

## 가공식품 영양표시



영양표시는 식품의 영양정보를 과자, 음료수, 빵, 캔디, 초콜릿 등의 식품포장에 표시한 것을 말합니다.

영양표시 확인하고 나에게 딱 맞는 간식 골라 먹어요!

관심 있는 영양소를  
확인하세요.

### 당류

많이 먹으면  
충치가 생겨요.



### 지방,포화지방

많이 먹으면  
똥똥해져요.



### 나트륨

많이 먹으면  
심장,콩팥에  
안좋아요.



## 영양성분

1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량(160g)

1회 제공량 당 함량		*%영양소 기준치
열량	285kcal	-
탄수화물	46g	14%
당류	23g	-
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

\*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

1회 제공량 1개(80g)  
총 2회 제공량 (160g)

이 제품의 총 제공량은 160g이고  
한번에 먹기 적당한 양인 1회  
제공량 80g을 기준으로 영양성분의  
함량을 표시하였습니다.

### %영양소 기준치

1회 제공량 만큼 먹었을 때 하루  
필요한 영양성분의 몇 %를  
섭취하게 되는지를 알 수 있습니다.

# 외식시에

## 외식 시 음식 선택 하는 방법

- 외식을 하기 위해 그 **전 식사를 거르지 않도록 함**
- 아침 식사는 반드시 하면서 **생 채소와 과일, 우유**를 꼭 챙겨먹도록 함



- 식사 전에 음식의 종류, 한끼 식사량 등을 염두에 두고 매일의 **식사량을 일정하게 유지**
- 외식은 설탕과 기름을 많이 사용하므로 **고칼로리**를 내며, 영양적으로 **불균형**하고, 소금을 과잉 섭취할 수 있으므로 **가급적 하루에 1회 정도**
- 외식 시간은 정해진 시간에서 1시간 이상 벗어나지 않도록 하며, **제 때에 식사**
- 다른 사람과 식사 속도를 맞추어 **천천히 식사**

# 외식시에는

## 외식 메뉴 선택 시에는...

- 자신의 식사 계획에 맞추어 곡류, 어육류, 채소 지방이 **골고루 배합된** 음식을 선택
- 외식을 자주 할 경우 **매일 식단을 바꾸어** 주문
- 단 음식, 짜거나 자극적인 음식, 사용한 재료와 양이 불분명한 음식은 피함
- 세트 메뉴보다는 **필요한 음식만** 골라서 주문
- 술 및 후식은 가능한 피함



## 외식 섭취 시에는...

- 음식 양이 많을 때는 미리 덜어내고 섭취
- 식전에 서비스로 나오는 음식은 가능한 적게 먹고 **열량이 적은 음식(채소)**부터 섭취
- 다양한 식품이 포함되어 영양소의 균형을 유지 할 수 있는 **한식과 일식으로 선택**하고, 튀김이나 볶음류 등의 양식과 중식은 자주 섭취하지 않도록 함
- 채소류를 많이 이용 할 수 있는 메뉴를 선택하고, 기름기가 적은 **살코기를 선택**
- 염분이나 기름이 함유되어있는 면류의 **국물은 남기도록 함**

## 외식 후에는...

- 과식을 했을 경우 충분한 운동으로 **과잉의 열량을 소모**시키도록 하며, 다음 식사량을 줄이도록 함
- 배가 고플 경우 열량이 적은 **채소나 해조류, 녹차** 같은 식품으로 공복감을 해결
- 골고루 섭취하지 못했다면 외식 시 부족한 식품은 **다른 끼니에 보충**

## 외식 시 음식 선택 하는 방법 - 1. 한식

- 가정식에 비해 칼로리가 높으므로 **밥 양을 평소의 80%만 섭취**하고  
**채소반찬을 많이 섭취**
- 염분이 많은 젓갈류나 장아찌는 제한하고 국.찌개는 국물보다 **건더기 위주**로 섭취  
- 짠 반찬류는 식용을 더욱 왕성하게 하므로 피하는 것이 좋음
- 단일품의 메뉴에는 염분과 칼로리가 높으므로, **백반종류**를 선택
- **메뉴를 선택할 때는??**
  - **한정식, 찜밥, 비빔밥**을 선택  
곡류군, 어육류군, 채소군을 골고루 포함하는 균형 있는 식사
  - 삼겹살, 갈비구이 보다는 **샤브샤브나 보쌈** 등을 선택
  - 찜, 생선구이, 두부, 찜 요리를 선택
  - 면이나 부침 종류는 피함
- 과식을 방지하기 위해 숟가락 보다는 **젓가락**을 이용



# 외식(한식)

161

김치찌개

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>243</b>	12	3	15	15	2.8	0	25	1962

# 외식(한식)

162

된장찌개

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>145</b>	14	2	12	5	0.8	0	12	2021



163

순두부찌개

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>200</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>1.8</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>1351</b>

# 외식(한식)

164

청국장찌개

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>272</b>	10	1	22	16	2.3	0	4	1795

# 외식(한식)

165

비빔밥

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (500g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>707</b>	115	26	20	19	3.8	0	111	1337

# 외식(한식)

166

갈비탕

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (600g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>237</b>	8	0	27	11	2.9	0.2	112	1718

# 외식(한식)

167

추어탕

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>341</b>	20	0	25	18	1.5	0	106	2046



# 외식(한식)

168

삼계탕

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (1,000g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>918</b>	41	0	115	33	11	0.3	472	1311

169

곰탕

열량표시



서울특별시 식생활정보센터  
http://www.seoulnutri.co.kr 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>580</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>0.7</b>	<b>198</b>	<b>823</b>

# 외식(한식)

170

육개장 (소고기)

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>340</b>	21	1	22	19	7	0.8	143	2853



## 외식 시 음식 선택 하는 방법 - 2. 일식

- 일식은 양식이나 중식에 비해 나트륨과 지방이 적은 메뉴가 많아서  
외식메뉴로 권장 (단, 덮밥류를 드실 때는 소스 양에 주의)
- 초밥의 경우 꼭꼭 뭉친 밥이므로 **1인분의 밥 양에 주의**
- **튀김류는 피함**  
- 튀김은 6개 이상 섭취하지 않도록 함



# 외식(일식)

171

생선초밥 (모듬)

열량표시



영양성분

1회 제공량 1인분 (약 10개) (300g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
462	76	9	25	6	1.5	0	71	969

# 외식(일식)

172

회덮밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 1인분 (500g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>683</b>	103	11	30	17	2.9	0	89	744

# 외식(일식)

173

유부초밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 1인분 (약 6개) (250g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>446</b>	<b>82</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1046</b>



# 외식(일식)

174

메밀국수

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>304</b>	<b>62</b>		<b>11</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>1730</b>

# 외식(일식)

175

우동

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 1인분 (700g) 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
422	74	3	13	8	1.5	0	26	2390

## 외식 시 음식 선택 하는 방법 - 3. 중식

- 자장면이나 짬뽕은 열량, 지방, 나트륨 함량이 높으므로 가급적 국물이 많은 메뉴로 선택하여 **채소를 먹은 후 면을 먹고 국물의 섭취를 줄이도록 함**
- 자장면을 먹을 경우 자신의 섭취 열량에 따라 **분량을 조절**
- 탕수육은 기름에 튀긴 음식으로 열량이 높으므로 먹는 양을 줄이고 소스에 버무리기 보다 살짝 찍거나 **그냥 먹는 것이 좋음**
- **차를 미리 1~2잔** 마시면 과식을 막을 수 있음
- 튀김류나 볶음보다는 **맑은 국 요리나 냉채류**를 선택
  - 냉채류가 튀김류에 비해 열량과 지방, 나트륨 함량이 적으므로 탕수육이나 군만두 보다는 해파리 냉채류를 선택하는 것이 좋습니다.



# 외식 (중식)

176

자장면

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (650g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>797</b>	134	8	20	20	9	0.2	11	2392



# 외식(중식)

177

짬뽕

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (1,000g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>688</b>	101	3	28	19	13	0.2	109	4000

# 외식 (중식)

178

볶음밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (400g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>773</b>	113	1	19	28	13	0.3	161	1203

# 외식(중식)

179

탕수육

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1중간접시 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>457</b>	52	17	18	20	4.9	0.2	44	443

# 외식(중식)

180

깐풍기

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>589</b>	38	10	26	37	8	0.2	139	657

## 외식 시 음식 선택 하는 방법 - 4. 양식

- 지방함량이 많아 칼로리가 높은 튀김류(돈가스, 생선가스)는 선택을 자제
- 그릴이나 오븐에 구운 스테이크나 바비큐를 선택 하되 소스는 사용하지 않도록 함
- 곁들이는 메뉴(감자튀김, 매쉬드 포테이토)는 열량이 높으므로 주의
- 소스를 위에 얹는 것보다 따로 찍어 섭취하면 열량을 줄일 수 있음





# 외식 (양식)

181

생선까스정식

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (450g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>883</b>	<b>97</b>		<b>31</b>	<b>42</b>				

# 외식 (양식)

182

햄버그스테이크정식

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (550g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>860</b>	<b>85</b>		<b>42</b>	<b>40</b>				

# 외식 (양식)

183

김치볶음밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (500g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>755</b>	120	4	23	20	7	0.2	153	1792



# 외식 (양식)

184

오프라이스

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (450g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>730</b>	113	10	22	22	6	0	206	1483

# 외식 (양식)

185

카레라이스

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (500g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>672</b>	126	5	14	13	3.7	0	7	1089

## 외식 시 음식 선택 하는 방법 - 5. 분식

- 분식은 대체로 **지방**과 **당질** 그리고 **염분**의 함량이 많음
- 음식은 짜거나 매우면 식욕이 더욱 항진되므로 섭취량이 평소보다 늘 수 있음
- 탄수화물 위주의 메뉴가 많아 **식사 구성이 불균형**
- 메뉴 선택 시 소스와 기름이 적게 들어가며 곡류와 채소와 단백질이 균형적으로 이루어진 것을 선택
- **반찬으로 김치나 단무지 등의 섭취량을 조절**



탄수화물 위주의 식사가  
되지 않도록 주의



김치나 단무지  
섭취량을 조절



마요네즈가 들어간  
김밥은 피함



쫄면의 채소는 충분히!  
양념은 조금만 넣음



라면의 국물은  
다 먹지 않음

# 외식(분식)

186

칼국수 (해물)

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (900g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>628</b>	124	4	23	4.6	1.3	0	27	2355

# 외식(분식)

187

고기만두

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (약 8개) (250g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>452</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>849</b>

# 외식(분식)

188

만두국

열량표시



서울특별시 **식생활정보센터**  
<http://www.seoulnutri.co.kr> 무단 복제 및 도용 금지!

영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>434</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>4.2</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	<b>2368</b>



# 외식(분식)

189

떡만두국

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>625</b>	111	0	20	11	3.4	0	122	1980

# 외식(분식)

190

해물파전

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>325</b>	<b>25</b>		<b>23</b>	<b>17</b>				



# 외식(분식)

191

김밥

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (200g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>318</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>2.8</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>833</b>

# 외식(분식)

192

순대

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1중간접시 (300g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>542</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>1019</b>

# 외식(분식)

193

라면

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (700g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>525</b>	<b>72</b>		<b>16</b>	<b>19</b>	<b>1.6</b>		<b>239</b>	<b>1238</b>

# 외식(분식)

194

콩국수

열량표시



영양성분

1회 제공량 **1인분 (800g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>667</b>	112	5	31	11	4.3	0	31	945

# 외식(분식)

195

쫄면

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1인분 (450g)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>602</b>	110	24	18	10	1.9	0	55	1346

# 외식(주류)

196

소주

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1잔 (45ml)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>63</b>	0		0	0	0		0	0



# 외식(주류)

197

맥주

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1캔 (355ml)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>131</b>	<b>9.9</b>		<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>18</b>

# 외식(주류)

198

적포도주

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1잔 (120ml)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>84</b>	<b>5.8</b>		<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>7</b>

# 외식(주류)

199

양주 (위스키)

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1잔 (30ml)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>71</b>	0		0	0	0		0	1

# 외식(주류)

200

막걸리

열량표시



## 영양성분

1회 제공량 **1잔 (200ml)** 당 함량

열량	탄수 화물	당류	단백질	지방	포화 지방	트랜스 지방	콜레스 테롤	나트륨
kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg
<b>92</b>	3.6		3.2	0	0		0	12