

라면



당뇨인이 **주의해야 할 간식,**
드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



라면 1개
(500~600 kcal)

밥 2공기
(600 kcal)



컵라면(대) 1개
(500~600 kcal)

밥 2공기
(600 kcal)



컵라면(소) 1개
(300 kcal)

밥 1공기
(300 kcal)

※ 라면은 지방과 염분 함량이 높아 주의가 필요합니다.