

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.