

건강 신호등 혈당을 지키는 편의점 음식 조합

혈당을 지키는 3단계 공식

① 식이섬유 늘리기

② 단백질 채우기

③ 적정량의 탄수화물

빨간불 위험

식이섬유와 단백질이 부족하고
탄수화물이 많아요.

혈당 급상승 위험



삼각김밥

+



컵라면



탄산음료

노란불 양호

식이섬유와 단백질을 늘리고
탄수화물 양은 줄였어요.



삼각김밥

+



미니 샐러드



삶은 달걀



물 / 차

초록불 추천

식이섬유, 단백질 그리고
적절한 탄수화물의 균형으로

건강한 한 끼 완성해요!



비빔밥 도시락

+



무가당 두유



견과류



더 알아보기

자세한 내용은 '당뇨병의 정석'을 통해 확인하실 수 있습니다.

당뇨인의 혈당 걱정 덜어주는
편의점 건강하게 이용하는 방법

