

당뇨인의 간식

똑똑하게 고르세요!

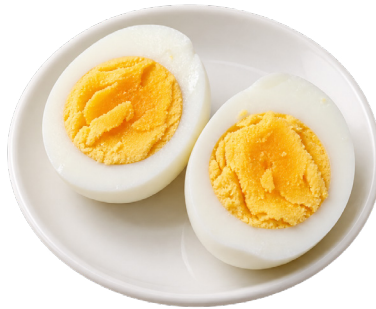


이런 간식이 좋아요



플레인 요거트(무가당)
100~150 mL

단백질 풍부, 당류 낮아요



삶은 달걀
1개

단백질이 풍부하고 간편해요



견과류 1봉지
(20 g 내외)

불포화지방이 풍부해요

영양정보와 원재료명을 확인하세요

영양정보

총 내용량 1개 (40 g)

에너지(열량) 150 kcal

1일 영양성분 기준치에 대한 비율

나트륨	105 mg	5%
탄수화물	14 g	4%
당류	4 g	4%
지방	6.3 g	12%
포화지방	1.5 g	10%
단백질	10 g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은
2,000 kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라
다를 수 있습니다.

에너지(열량)

간식은 **100~150 kcal**
정도가 적당해요!

당류

5 g 미만을 선택하세요!

포화지방

2 g 미만을 선택하세요!

원재료명 확인!

원재료는 함량이 많은 순서대로
표기됩니다. **설탕, 물엿, 시럽, 초콜릿**
등이 앞쪽에 있으면 피하세요!



간식은 하루 1~2회, 적당량만!

혈당 조절을 위해 식사와 함께 균형 잡힌 섭취가 중요합니다.