

단백질에 대한 간단 영양 확인: 표본 메뉴

단백질은 많은 식품에 함유되어 있으며 건강을 유지하는 데 필요합니다. 여러분에게 필요한 단백질의 양은 체중에 따라 결정됩니다. 체중이 80kg(176lbs)인 성인은 매일 약 64g의 단백질이 필요하며, 체중이 65kg(143lbs)인 성인은 매일 약 52g의 단백질이 필요합니다.

표본 메뉴는 혼합 식단(식물성 및 동물성 식품)뿐만 아니라 채식 식단(식물성 식품)에서도 단백질 필요가 얼마나 쉽게 충족될 수 있는지 보여줍니다.

표본 메뉴 1*

혼합 식단(식물성 및 동물성 식품)

저녁 간식		
익힌 오트밀	175mL(¾컵)	5
저지방 우유	250mL(1컵)	9
딸기	250mL(1컵)	1
아몬드	60mL(¼컵)	7
채소 수프	250mL(1컵)	3
샌드위치:		
• 통밀빵	2조각(70g)	8
• 육류 살코기 또는 가금육	37.5g	12
• 상추, 오이 또는 토마토	각각 1조각	<1
• 마요네즈	10mL(2차 숟)	0
오렌지	1개(중)	1
연어 또는 기타 생선 - 레몬 조각을 얹어 구운 것	75g 또는 125mL (½컵)	19

Ko: Quick Nutrition Check for Protein: Sample Menus

© 2019 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 명시할 경우 내용의 전부를 복제할 수 있음.

본 정보는 의사의 조언 또는 공인영양사와의 개별 상담을 대체할 수 없습니다. 본 정보는 교육 및 정보 제공용일 뿐입니다.

저녁 간식		
현미	250mL(1컵)	5
아스파라거스 - 구운 것	6개(중)	2
혼합 샐러드	250mL(1컵)	2
샐러드 드레싱	15mL(1큰술)	0
과일 샐러드	125mL(½컵)	<1
저지방 우유	250mL(1컵)	9
통곡 블루베리 머핀 - 홈메이드	1개(소), 3.8cm x 6.3cm, 45g	3
계		88

표본 메뉴 2*

채식 식단(식물성 식품)

저녁 간식		
칼슘 강화 두유	250mL(1컵)	7
블루베리	250mL(1컵)	1
통밀빵 토스트	2조각(70g)	8
아몬드 버터	30mL(2큰술)	7
채소 수프	250mL(1컵)	3
콩 부리토:		
• 통밀 토르티야	1개(대, 70g)	6
• 프리홀레스 레프리트스(삶아서 으갠 콩)	175mL(¾컵)	8
• 잘게 썬 상추, 오이, 토마토에 살사를 뿌린 것	125mL(½컵)	1

저녁 간식		
배	1개(중)	1
베이컨드 캐서롤:		
• 두부	150g / 175mL (¾컵)	12
• 현미	250mL(1컵)	5
• 익힌 토마토, 양파 및 피망	250mL(1컵)	2
혼합 샐러드	250mL(1컵)	2
샐러드 드레싱	15mL(1큰술)	0
과일 샐러드	125mL(½컵)	<1
초콜릿 바나나 스무디		
• 칼슘 강화 두유	250mL(1컵)	7
• 바나나 - 얼린 것	125mL(½컵)	1
• 호두	60mL(¼컵)	5
• 코코아	15mL(1큰술)	1
계		78

* 건강 체중을 유지하기 위해 섭취해야 할 식품의 양은 연령, 성별, 현재 체중, 활동 수준, 체중 감량 의향 등에 따라 다르며, 본 표본 메뉴에 예시된 에너지 수준과 다를 수도 있습니다.



추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

8-1-1은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.



비고

문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/healthyeating 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.