

영양사 요점정리 2권 92쪽 식품교환표~ 수정

1) 곡류군 1교환 단위의 양

쌀, 잡곡, 마른국수, 당면, 누룽지(건조) 30 g / 식빵 1쪽 35 g / 시리얼, 크래커 25 g / 떡류 50 g / 쌀밥, 보리밥 70 g / 삶은 국수 90 g / 고구마 70 g / 감자 140 g / 도토리묵 200 g

2) 어육류군 1교환 단위의 양

① 저지방군

쇠고기(사태, 홍두깨 등), 돼지고기(안심), 닭고기(가슴살) 40 g / 북어채, 잔 멸치, 건오징어채 15 g / 가자미, 동태, 병어, 조기, 물오징어, 깻새우 50 g / 조갯살, 굴, 꽃게, 전복, 홍합 70 g / 주꾸미 100 g

② 중지방군

쇠고기(등심, 곱창), 닭고기(껍질 포함), 돼지고기, 햄(로스), 런천미트, 훈제오리, 40 g / 메추리알, 달걀 55 g / 고등어, 꽁치, 삼치, 임연수, 청어, 갈치, 장어, 어묵 50 g / 겹정콩 20 g / 두부 80 g / 순두부 200 g

③ 고지방군

돼지갈비, 소갈비, 양고기, 돼지족발(조미), 돼지머리, 베이컨, 삼겹살, 비엔나소시지, 프랑크소시지 40 g / 참치통조림 50 g / 유부, 체다치즈 30 g

3) 채소군 1교환 단위의 양

깻잎, 도라지, 쑥, 연근, 단호박 40 g / 생표고, 느타리, 양송이, 새송이, 배추김치, 깍두기, 총각김치 50 g / 가지, 고사리, 냉이, 달래, 당근, 무, 미나리, 아욱, 양파, 물미역, 상추, 숙주, 쑥갓, 시금치, 애호박, 양배추, 오이, 콩나물, 피망 70 g / 마늘 15 g / 김 2 g / 단무지, 오이 피클 20 g

* 단, 1교환 단위당 탄수화물 5 g 이상 함유한 채소류 : 곤드레, 고춧잎, 쑥, 늙은 호박, 단호박, 풋마늘, 마늘종, 더덕, 아욱, 당근, 도라지, 우엉, 연근, 당근주스, 표고버섯 등 (과잉 섭취는 주의)

4) 지방군 1교환 단위의 양

콩기름, 참기름, 들기름, 버터 5 g / 마요네즈 8 g / 드레싱류 15 g / 아보카도, 올리브 30 g / 땅콩, 아몬드, 잣, 참깨, 호두, 마카다미아, 캐슈넛, 피스타치오, 해바라기씨 등 8 g

5) 우유군 1교환 단위의 양

일반우유 : 우유, 두유(무가당) 200 mL(1컵) / 분유 25 g(1/4컵)

저지방우유 : 저지방우유 200 mL(1컵) / 떠먹는 요구르트(플레인), 액상요구르트 100 g

6) 과일군 1교환 단위의 양

바나나, 단감, 리치, 무화과, 망고, 사과, 키위, 포도, 체리 80 g / 사과주스, 오렌지주스

마토주스 100 mL / 오렌지, 배, 귤, 복숭아(백도), 블루베리, 자두, 참외, 파인애플 100 g / 딸기, 복숭아(천도), 수박, 멜론, 자몽 150 g / 방울토마토 200 g / 토마토 250 g / 꽃감, 건 조무화과, 건포도 15 g / 후루츠 칵테일(통조림) 70 g