

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, **깐새우** **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**, 꽂치, 삼치, **임연수**, 청어, 갈치, 장어, **어묵** **50 g** / **검정콩** 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, **늪은 호박**, 단호박, **꽃마늘**, **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 토

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