

AADI 전통 아시아 10 일 식단 (2150 kcal 기준)

아래 10 일간의 식단 샘플 메뉴는 Joslin 아시아계 미국인 당뇨병 이니셔티브가 수행한 연구에 사용되었습니다. 이 연구에서 사용한 전통적인 아시아 식단이 체중을 줄여주는 효과와 인슐린에 대한 기능 및 민감도를 현저하게 향상시키는 데 중요한 역할과 도움이 될 수 있음을 보여주었습니다.

참고 문헌: Hsu WC, Lau KHK, Matsumoto M, Moghazy D, Keenan H, King GL. Improvement of Insulin Sensitivity by Isoenergy High Carbohydrate Traditional Asian Diet: A Randomized Controlled Pilot Feasibility Study. PLoS ONE 9(9): e106851. doi:10.1371/journal.pone.0106851

1 일

아침

녹즙 주스
현미밥
된장국
사과



점심

현미밥
고구마
호이신 돼지고기와 브로콜리
포도



저녁

닭고기 소바와 버섯 소스



간식

오렌지
당근 주스

하루 총열량:

2144 칼로리, 78g 단백질, 40g 지방, 384g 탄수화물, 39g 식이섬유소

2 일

아침

녹즙 주스
현미밥
김
닭다리 고기
저염 데리야끼 소스



점심

오렌지
돼지고기 소면



저녁

새우 볶음밥



간식

사과
당근 주스

하루 총열량:

2142 칼로리, 86g 단백질, 34g 지방, 380g 탄수화물, 37g 식이섬유소

3 일

아침

순두부찌개
두유
현미밥
포도



점심

마늘 소스를 곁들인 청경채 두부
현미밥
오렌지



저녁

볶음 국수



간식

멜론
녹즙 주스

하루 총열량:
2158 칼로리, 78g 단백질, 38g 지방, 388g 탄수화물, 35g 식이섬유소

4 일

아침

두부 우동



점심

치킨요리

포도

현미밥

녹즙 주스



저녁

데리야끼 새우 소바

포도



간식

배

당근 주스

하루 총열량:

2061 칼로리, 83g 단백질, 22g 지방, 390g 탄수화물, 34g 식이섬유소

5 일

아침

데리야끼 닭고기
현미밥
슬라이스한 오렌지



점심

호이신 돼지고기와 완두콩
포도
현미밥



저녁

볶음 국수



간식

사과
녹즙 주스

하루 총열량:

2154 칼로리, 82g 단백질, 37g 지방, 386g 탄수화물, 38g 식이섬유소

6 일

아침

된장국
현미밥
사과 반쪽
녹즙 주스



점심

틸라피아 생선과 아스파라거스
현미밥
포도



저녁

마늘 소스를 곁들인 닭고기와 브로콜리
고구마 주스



간식

오렌지
자두

하루 총열량:

2151 칼로리, 78g 단백질, 37g 지방, 398g 탄수화물, 38g 식이섬유소

7 일

아침

데리야끼 닭고기
현미밥
포도
녹즙 주스



점심

마늘 소스를 곁들인 돼지고기와 시금치
현미밥
오렌지



저녁

닭고기 우동



간식

당근 주스
배

하루 총열량:2158 칼로리, 86g 단백질, 35g 지방, 375g 탄수화물, 34g 식이섬유소

8 일

아침

두유
현미죽
포도



점심

닭고기 만두국
중국 브로콜리
사과
고구마 주스



저녁

새우 소면
오렌지



간식

녹즙 주스
배

하루 총열량:

2203 칼로리, 91g 단백질, 37g 지방, 388g 탄수화물, 33g 식이섬유소

9 일

아침

두부 김 우동



점심

닭고기 팻타이

시금치

오렌지



저녁

버섯수프

해물 소스를 곁들인 틸라피아 생선

중국 브로콜리

현미밥



간식

녹즙 주스

사과

하루 총열량:

2139 칼로리, 80g 단백질, 38g 지방, 376g 탄수화물, 29g 식이섬유소

10 일

아침

데리야끼 닭고기
현미밥
오렌지



점심

새우 볶음밥
포도
당근 주스



저녁

볶음 국수
완두콩과 토마토
고구마 주스



간식

녹즙 주스
자두

하루 총열량:2148 칼로리, 81g 단백질, 35g 지방, 392g 탄수화물, 39g 식이섬유소