

갱년기 맞춤 1주일 식단표

요일	아침	점심	저녁
월요일	귀리죽 + 삶은 달걀 + 토마토	현미밥 + 연어구이 + 브로콜리 + 된장국	두부 샐러드 + 고구마 반 개
화요일	삶은 달걀 + 오트밀 + 블루베리	닭가슴살 샐러드 + 통밀빵 1조각	현미밥 + 가지볶음 + 나물 반찬
수요일	고구마 + 플레인 요거트 + 견과류	잡곡밥 + 콩불고기 + 숙주나물 + 김치	채소볶음 + 두부부침 + 된장국
목요일	바나나 + 그릭요거트 + 삶은 계란	현미밥 + 청국장 + 쌈채소 + 버섯볶음	닭가슴살 + 찐 단호박 + 오이무침
금요일	오트밀 + 아몬드 + 무가당 두유	잡곡밥 + 코다리조림 + 채소무침	샐러드볼 + 구운 두부 + 미소된장국
토요일	과일 스무디 + 삶은 계란	통밀토스트 + 계란프라이 + 채소볶음	현미밥 + 된장찌개 + 나물 반찬
일요일	고구마 + 브로콜리 + 플레인 요거트	현미밥 + 돼지안심구이 + 상추쌈	토마토 달걀볶음 + 두부김치

※ 식사량은 80% 포만감 기준, 물은 하루 1.5~2리터 권장

식단 실천을 위한 5가지 팁

1. 일요일에 1주일 식단 미리 계획
2. 냉장고 속 재료를 기준으로 식단 유연하게 조정
3. 완벽한 실천보다 '5일 유지 + 2일 휴식' 전략
4. 외식 시에도 탄수화물·단백질 균형 유지
5. 체중보다 몸 상태, 수면 질, 에너지 수준 체크

- * 굵지 않고 건강하게 관리하는 현실적 식단 가이드
- * 탄수화물은 줄이고, 단백질은 충분히
- * 색깔 채소로 항산화까지 챙기는 식사 루틴
- * 갱년기 여성들을 위한 식단 습관 리셋 프로젝트