

夏

[여름]

# 당뇨인의 간식 이야기

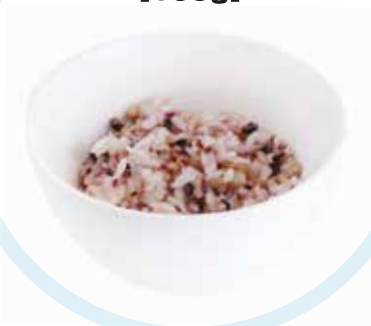
드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



시원한 여름과일  
**참외** [450g]



밥 1/2공기  
[105g]



또는

각설탕 14개  
[35g]



달콤한 여름과일  
**포도** [240g]

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.