

秋

[가을]

당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



추석 떡
송편 [150g]
깨송편 4~5개



밥 1공기
[210g]



또는

각설탕 28개
[75g]



가을 대표과일
대봉시 [480g]

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.