

冬

[겨울]

# 당뇨인의 간식 이야기

드시기 전 이것만은 꼭 기억하세요!!



겨울 대표간식  
**고구마** [210g]



밥 1공기  
[210g]



또는

각설탕 28개  
[75g]



겨울 대표과일  
**한라봉** (600g)

※ 과일은 단순당이 많아 밥보다 혈당을 더 빨리 올립니다.