



생애주기별 로하스 식사구성안

- 유아, 아동, 청소년, 성인, 노인 -

2018. 6. 5

CTO_HNRC

로하스 식사구성안: 유아 1일 1,400kcal식단

	분류	단위열량 (kcal)	단위수 (회)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	포화지방 (g)	불포화지방 (g)	식이섬유 (g)	당 (g)
탄수화물	통곡류	100	2	200	44	6	-	-	-	2	-
	전분류	100	4	400	92	8	-	-	-	-	-
	당류	60	1	60	15	-	-	-	-	-	15
	채소류	15	6	90	18	6	-	-	-	12	-
	전분채소류	30	3	90	18	3	-	-	-	6	-
	과일류	50	1	50	12	-	-	-	-	2	8
	고당과일류	70	1	70	18	-	-	-	-	2	15
단백질	식물성	70	2	140	8	14	6	2	4	4	-
	동물성-저지방	60	2	120	-	16	6	2	4	-	-
	동물성-고지방	100	1	100	-	8	8	4	4	-	-
지방	액체지방(견과류)	45	1	45	-	-	5	1	4	-	-
	고체지방	45	1	45	-	-	5	2	3	-	-
합 계				1410	225	61	30	11	19	28	38
에너지비 (%)					63.6 : 17.3 : 19.1			포화지방: 에너지의 7.0% 당류: 에너지의 10.7%			

로하스 식사구성안: 아동 1일 1,700kcal식단

분류		단위열량 (kcal)	단위수 (회)	열량 (kcal)	탄수 화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	포화 지방 (g)	불포화 지방 (g)	식이 섬유 (g)	당 (g)
탄수 화물	통곡류	100	3	300	66	9	-	-	-	3	-
	전분류	100	3	300	69	6	-	-	-	-	-
	당류	60	2	120	30	-	-	-	-	-	30
	채소류	15	7	105	21	7	-	-	-	14	-
	전분채소류	30	3	90	18	3	-	-	-	6	-
	과일류	50	2	100	24	-	-	-	-	4	16
	고당과일류	70	1	70	18	-	-	-	-	2	15
단백질	식물성	70	3	210	12	21	9	3	6	6	-
	동물성-저지방	60	3	180	-	24	9	3	6	-	-
	동물성-고지방	100	1	100	-	8	8	4	4	-	-
지방	액체지방(견과류)	45	2	90	-	-	10	2	8	-	-
	고체지방	45	1	45	-	-	5	2	3	-	-
합 계				1710	258	78	41	14	27	35	61
에너지비 (%)					60.2 : 18.2 : 21.5			포화지방: 에너지의 7.4% 당류: 에너지의 14.2%			

분류		단위열량 (kcal)	단위수 (회)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	포화지방 (g)	불포화지방 (g)	식이섬유 (g)	당 (g)
탄수화물	통곡류	100	5	500	110	15	-	-	-	5	-
	전분류	100	4	400	92	8	-	-	-	-	-
	당류	60	2	120	30	-	-	-	-	-	30
	채소류	15	9	135	27	9	-	-	-	18	-
	전분채소류	30	4	120	24	4	-	-	-	8	-
	과일류	50	2	100	24	-	-	-	-	4	16
	고당과일류	70	1	70	18	-	-	-	-	2	15
단백질	식물성	70	4	280	16	28	12	4	8	8	-
	동물성-저지방	60	4	240	-	32	12	4	8	-	-
	동물성-고지방	100	2	200	-	16	16	8	8	-	-
지방	액체지방·견과류	45	2	90	-	-	10	2	8	-	-
	고체지방	45	1	45	-	-	5	2	3	-	-
합 계				2300	341	112	55	20	35	45	61
에너지비 (%)					59.1 : 19.4 : 21.5			포화지방: 에너지의 7.8% 당류: 에너지의 10.6%			

로하스 식사구성안: 성인 1일 1,800kcal식단

분류		단위열량 (kcal)	단위수 (회)	열량 (kcal)	탄수 화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	포화 지방 (g)	불포화 지방 (g)	식이 섬유 (g)	당 (g)
탄수 화물	통곡류	100	4	400	88	12	-	-	-	4	-
	전분류	100	3	300	69	6	-	-	-	-	-
	당류	60	2	120	30	-	-	-	-	-	30
	채소류	15	9	135	27	9	-	-	-	18	-
	전분채소류	30	3	90	18	3	-	-	-	6	-
	과일류	50	2	100	24	-	-	-	-	4	16
	고당과일류	70	1	70	18	-	-	-	-	2	15
단백질	식물성	70	3	210	12	21	9	3	6	6	-
	동물성-저지방	60	3	180	-	24	9	3	6	-	-
	동물성-고지방	100	1	100	-	8	8	4	4	-	-
지방	액체지방·견과류	45	2	90	-	-	10	2	8	-	-
	고체지방	45	1	45	-	-	5	2	3	-	-
합 계				1840	286	83	41	14	27	40	61
에너지비 (%)					62 : 18 : 20			포화지방: 에너지의 6.8% 당류: 에너지의 13.2%			

로하스 식사구성안: 노인 1일 1,600kcal식단

분류	단위열량 (kcal)	단위수 (회)	열량 (kcal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	포화지방 (g)	불포화지방 (g)	식이섬유 (g)	당 (g)	
탄수화물	통곡류	100	3	300	66	9	-	-	-	3	-
	전분류	100	3	300	69	6	-	-	-	-	-
	당류	60	2	120	30	-	-	-	-	-	30
	채소류	15	7	105	21	7	-	-	-	14	-
	전분채소류	30	3	90	18	3	-	-	-	6	-
	과일류	50	2	100	24	-	-	-	-	4	16
	고당과일류	70	1	70	18	-	-	-	-	2	15
단백질	식물성	70	3	210	12	21	9	3	6	6	-
	동물성-저지방	60	2	120	-	16	6	2	4	-	-
	동물성-고지방	100	1	100	-	8	8	4	4	-	-
지방	액체지방·견과류	45	1	45	-	-	5	1	4	-	-
	고체지방	45	1	45	-	-	5	2	3	-	-
합 계			1605	258	70	33	12	21	35	61	
에너지비 (%)				64.1 : 17.4 : 18.5			포화지방: 에너지의 6.7% 당류: 에너지의 15.2%				

End of Document