

目標エネルギー量 (1400)kcal = (17.5) 単位

※1単位 = 80kcal

食品構成 (糖尿病食事療法のための食品交換)

使い方：単位欄に各表の目標単位数を入力し、下記の栄養量を確認して下さい

	1単位当たり 栄養量 (g)			単位	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	P	F	C				
表1	2	0	18	8.0	16.0	0.0	144.0
表2	1	0	19	1.0	1.0	0.0	19.0
表3	8	5	1	4.0	32.0	20.0	4.0
表4	4	4	7	1.7	6.8	6.8	11.9
表5	0	9	0	1.0	0.0	9.0	0.0
表6	4	1	14	1.2	4.8	1.2	16.8
調味料	3	2	12	0.6	1.8	1.2	7.2
栄養量				17.5	62.4	38.2	202.9
PFC比 (%)					17.8%	24.5%	57.8%

作成：栄養ビギナーズNavi. <https://eiyou-beginner.com>