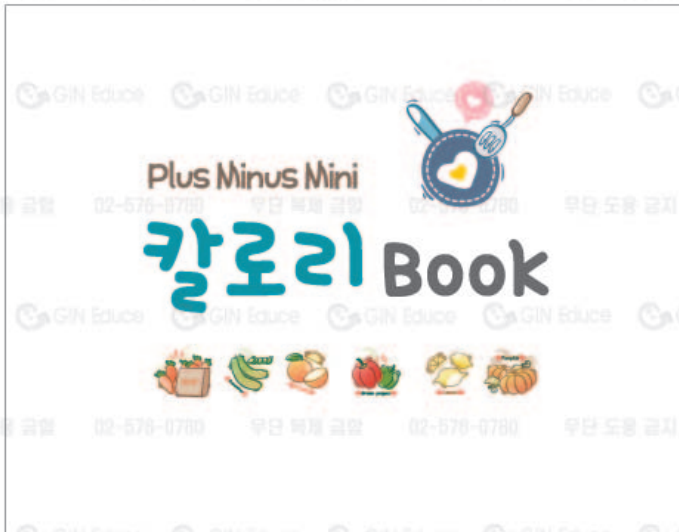





©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.



 **Plus Minus Mini Calorie Book 활용하기**

음식의 분량 : 1인 1회 분량으로 단위는 mL를 사용하지만 음식에 따라 g이 사용되었습니다.
mL는 계량컵으로 쉽게 측정할 수 있으며 어느 정도의 양인지 추측이 가능합니다. (예, 200mL는 우유 1팩 정도)

조깅의 기준 : 1분에 120m를 꾸준히 걷거나 달리는 정도의 운동량

음식명	분량	열량	밥공기	40kg	60kg	80kg
비빔밥	750mL	637	2.1	93	62	47

비빔밥의 1인 1회 분량은 750mL로 열량은 637kcal이며, 밥 2공기의 열량과 거의 같습니다.
가벼운 조깅으로 체중 40kg인 사람이 93분, 60kg은 62분, 80kg은 47분 운동 시 637kcal의 열량을 모두 소모할 수 있습니다. (*둔카스, 갈비탕 등은 밥과 반찬류가 제외된 열량)

*비빔밥의 1인 1회 분량은 300kcal를 기준으로 함 (한국영양학회, 2016 기준)
*음식의 1인 1회 분량은 국민 1인 1회 섭취량 기준 (자료 : 농촌진흥청 외, 소비자생활기위문서영양양기보, 2013)

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조깅(분)		
					40kg	60kg	80kg
밥 류	기장밥	250mL	327	1.1	48	32	24
	김밥	215mL	273	0.9	40	27	20
	김치볶음밥	300mL	312	1.0	46	30	23
	누룽지	250mL	215	0.7	31	21	16
	보리밥	260mL	363	1.2	53	35	27
	볶음밥	200mL	224	0.7	33	22	16
	비빔밥	750mL	637	2.1	93	62	47
	생선초밥	120mL	220	0.7	32	21	16
	쌀밥	265mL	322	1.1	47	31	24
	완두콩밥	290mL	393	1.3	57	38	29
유부초밥	105mL	219	0.7	32	21	16	
잡곡밥	250mL	329	1.1	48	32	24	
참치김밥	225mL	290	1.0	42	28	21	

01



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하 실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
면 류	공밥	250ml	338	1.1	49	33	25
	현미밥	250ml	348	1.2	51	34	25
	흑미밥	260ml	365	1.2	53	36	27
	고기만두	140ml	139	0.5	20	14	10
	군만두	70ml	96	0.3	14	9	7
	떡국	375ml	245	0.8	36	24	18
	떡만둣국	500ml	276	0.9	40	27	20
	라면	500ml	388	1.3	57	38	28
	만둣국	540ml	206	0.7	30	20	15
	매밀국수	500ml	629	2.1	92	61	46
	물냉면	820ml	628	2.1	92	61	46
	비빔국수	500ml	501	1.7	73	49	37
비빔냉면	920ml	756	2.5	111	74	55	

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
면 류	수제비	475ml	186	0.6	27	18	14
	스파게티	150ml	211	0.7	31	21	15
	우동	370ml	160	0.5	23	16	12
	자장면	750ml	640	2.1	94	62	47
	잔치국수	640ml	479	1.6	70	47	35
	잡채	150ml	151	0.5	22	15	11
	짬뽕	550ml	306	1.0	45	30	22
	칼국수	600ml	298	1.0	44	29	22
	콩국수	900ml	728	2.4	106	71	53
	감자국	250ml	50	0.2	7	5	4
	갈비탕	650ml	360	1.2	53	35	26
	김치탕	300ml	84	0.3	12	8	6
고등어찌개	100ml	47	0.2	7	5	3	

03



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
국 · 탕 · 찌 개 류	곰탕	300ml	126	0.4	18	12	9
	김치국	250ml	23	0.1	3	2	2
	김치찌개	200ml	59	0.2	9	6	4
	김치콩나물국	280ml	19	0.1	3	2	1
	꽃게탕	275ml	39	0.1	6	4	3
	달걀국	250ml	42	0.1	6	4	3
	닭개장	300ml	175	0.6	26	17	13
	닭도리탕	200ml	170	0.6	25	17	12
	대합미역국	300ml	26	0.1	4	3	2
	동태국	250ml	73	0.2	11	7	5
	동태(생태)찌개	250ml	76	0.3	11	7	6
	된장국	250ml	52	0.2	8	5	4
	된장찌개	125ml	40	0.1	6	4	3



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하 실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기(분)		
					40kg	60kg	80kg
국·탕·찌개류	두부찌개	200ml	69	0.2	10	7	5
	뭇국	250ml	42	0.1	6	4	3
	미역국	300ml	23	0.1	3	2	2
	미역오이냉국	200ml	36	0.1	5	4	3
	뼈다귀해장국	650ml	115	0.4	17	11	8
	보신탕	395ml	253	0.8	37	25	18
	부대찌개	300ml	188	0.6	27	18	14
	복엇국	250ml	60	0.2	9	6	4
	사골국	300ml	74	0.2	11	7	5
	삼계탕(닭백숙)	400ml	302	1.0	44	29	22
	생선매운탕	200ml	37	0.1	5	4	3
	쇠고기미역국	300ml	67	0.2	10	7	5
쇠고기국	250ml	78	0.3	11	8	6	

05



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기(분)		
					40kg	60kg	80kg
국·탕·찌개류	순댓국	390ml	187	0.6	27	18	14
	순두부찌개	280ml	113	0.4	17	11	8
	사골차된장국	250ml	40	0.1	6	4	3
	어묵국	250ml	65	0.2	10	6	5
	오이냉국	150ml	12	0.0	2	1	1
	육개장	300ml	89	0.3	13	9	7
	청국장찌개	200ml	70	0.2	10	7	5
	추어탕	400ml	115	0.4	17	11	8
	콩나물국	250ml	19	0.1	3	2	1
	콩비지찌개	150ml	48	0.2	7	5	4
	해물매운탕	250ml	98	0.3	14	10	7
	갈비구이	150ml	443	1.5	65	43	32
갈비찜	100ml	219	0.7	32	21	16	

07

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기(분)		
					40kg	60kg	80kg
장류·어류·채소류	갈치구이	35ml	51	0.2	7	5	4
	갈치조림	100ml	57	0.2	8	6	4
	고등어구이	55ml	98	0.3	14	10	7
	고등어조림	100ml	79	0.3	12	8	6
	고막찜	25ml	17	0.1	2	2	1
	콩치구이	60ml	96	0.3	14	9	7
	콩치조림	150ml	85	0.3	12	8	6
	낙지볶음	150ml	91	0.3	13	9	7
	달갈말이	50ml	69	0.2	10	7	5
	달갈장조림	50ml	78	0.3	11	8	6
	달갈찜	100ml	46	0.2	7	4	3
	닭볶음(닭갈비)	200ml	316	1.1	46	31	23
닭튀김	175ml	347	1.2	51	34	25	



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하 실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
가류·어류·채소류	돈가스	70ml	144	0.5	21	14	11
	동태전	45ml	57	0.2	8	6	4
	돼지갈비구이	200ml	424	1.4	62	41	31
	돼지갈비찜	200ml	518	1.7	76	50	38
	돼지고기구이	100ml	178	0.6	26	17	13
	돼지고기볶음	100ml	150	0.5	22	15	11
	매추리알장조림	25ml	32	0.1	5	3	2
	멸치볶음	15ml	18	0.1	3	2	1
	불고기	125ml	294	1.0	43	29	21
	삼겹살구이	150ml	407	1.4	60	40	30
	새우튀김	55ml	80	0.3	12	8	6
소등삼구이	150ml	561	1.9	82	55	41	
쇠고기볶음	100ml	212	0.7	31	21	15	

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
가류·어류·채소류	쇠고기장조림	25ml	34	0.1	5	3	2
	수육	100ml	318	1.1	46	31	23
	아귀찜	400ml	135	0.5	20	13	10
	어묵볶음	50ml	104	0.3	15	10	8
	오리고기로스	150ml	546	1.8	80	53	40
	오징어볶음	100ml	86	0.3	13	8	6
	오징어튀김	30ml	46	0.2	7	4	3
	완자전	25ml	69	0.2	10	7	5
	장어양념구이	150ml	365	1.2	53	36	27
	조기구이	75ml	120	0.4	18	12	9
	족발	100ml	106	0.4	15	10	8
	탕수육	150ml	186	0.6	27	18	14
	가지나물	50ml	15	0.1	2	1	1

09



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
채소류·두류	감자볶음	50ml	49	0.2	7	5	4
	감자조림	50ml	46	0.2	7	4	3
	고사리나물	50ml	28	0.1	4	3	2
	고추멸치볶음	15ml	13	0.0	2	1	1
	과일샐러드	100ml	100	0.3	15	10	7
	김구이	240ml	3	0.0	0	0	0
	김치볶음	50ml	25	0.1	4	2	2
	노각무침	50ml	15	0.1	2	1	1
	너타리버섯볶음	50ml	14	0.0	2	1	1
	더덕무침	50ml	36	0.1	5	4	3
	도라지생채	50ml	33	0.1	5	3	2
	도토리묵무침	100ml	45	0.2	7	4	3
	두부조림	50ml	56	0.2	8	5	4

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
채 소 류 · 두 류	마늘쫀무침	25ml	13	0.0	2	1	1
	머위나물	50ml	20	0.1	3	2	1
	무나물	50ml	25	0.1	4	2	2
	무말랭이무침	15ml	13	0.0	2	1	1
	무생채	50ml	22	0.1	3	2	2
	미역줄기볶음	50ml	20	0.1	3	2	1
	미역초무침	50ml	19	0.1	3	2	1
	배추겉절이	50ml	12	0.0	2	1	1
	배추나물	50ml	14	0.0	2	1	1
	버섯볶음	50ml	23	0.1	3	2	2
	부추무침	50ml	19	0.1	3	2	1
	비름나물	50ml	33	0.1	5	3	2
상추겉절이	100ml	22	0.1	3	2	2	

11



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
채 소 류 · 두 류	숙주나물	30ml	6	0.0	1	1	0
	시금치나물	50ml	20	0.1	3	2	1
	양배추샐러드	100ml	98	0.3	14	10	7
	연근조림	25ml	19	0.1	3	2	1
	오이생채	50ml	14	0.0	2	1	1
	오이지무침	25ml	9	0.0	1	1	1
	오이피클	15ml	16	0.1	2	2	1
	우엉조림	15ml	14	0.0	2	1	1
	오징어채무침	20ml	38	0.1	6	4	3
	참나물	50ml	37	0.1	5	4	3
	취나물	50ml	22	0.1	3	2	2
	콩나물	50ml	21	0.1	3	2	2
콩조림(콩자반)	15ml	41	0.1	6	4	3	

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
채 소 류 · 두 류	채소샐러드	125ml	123	0.4	18	12	9
	파래무침	25ml	9	0.0	1	1	1
	파우침	100ml	56	0.2	8	5	4
	파전	55ml	59	0.2	9	6	4
	호박전	35ml	47	0.2	7	5	3
	갓김치	40g	20	0.1	3	2	1
	고들빼기김치	15g	13	0.0	2	1	1
	깍두기	35g	14	0.0	2	1	1
	깻잎김치	8g	3	0.0	0	0	0
	나박김치	100g	14	0.0	2	1	1
	동치미	95g	15	0.1	2	1	1
	마늘장아찌	15g	5	0.0	1	0	0
배추김치	40g	10	0.0	1	1	1	

13



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기 (분)		
					40kg	60kg	80kg
채 소 류 · 두 류	백김치	65g	27	0.1	4	3	2
	부추김치	30g	9	0.0	1	1	1
	양파초절임	25g	17	0.1	2	2	1
	열무김치	35g	12	0.0	2	1	1
	오이소박이	50g	18	0.1	3	2	1
	총각김치	35g	13	0.0	2	1	1
	파김치	30g	18	0.1	3	2	1
	당근	30g	11	0.0	2	1	1
	상추	20g	3	0.0	0	0	0
	썩갠	5g	1	0.0	0	0	0
	양상추	35g	6	0.0	1	1	0
오이	45g	5	0.0	1	0	0	
꽃감	35g	86	0.3	13	8	6	

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기 (분)		
					40kg	60kg	80kg
과 일 류	단감	155g	79	0.3	12	8	6
	딸기	96g	34	0.1	5	3	2
	멜론	80g	29	0.1	4	3	2
	바나나	55g	44	0.1	6	4	3
	배(신고)	300g	123	0.4	18	12	9
	복숭아(백도)	220g	79	0.3	12	8	6
	사과(부사)	135g	66	0.2	10	6	5
	수박	195g	62	0.2	9	6	5
	오렌지	135g	59	0.2	9	6	4
	오렌지주스	180g	65	0.2	10	6	5
	자두	120g	31	0.1	5	3	2
	참외	170g	65	0.2	10	6	5
	키위	100g	64	0.2	9	6	5

15



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기 (분)		
					40kg	60kg	80kg
과 일 류	토마토	195g	35	0.1	5	3	3
	토마토주스	215g	30	0.1	4	3	2
	파인애플	35g	19	0.1	3	2	1
	포도(거봉)	120g	78	0.3	11	8	6
	포도주스	180g	72	0.2	11	7	5
떡 · 빵 류	가래떡	85g	184	0.6	27	18	13
	곰보빵(소보로)	40g	152	0.5	22	15	11
	도넛	45g	192	0.6	28	19	14
	모카빵	60g	220	0.7	32	21	16
	백설기	80g	190	0.6	28	19	14
	샌드위치	145g	338	1.1	49	33	25
	생크림케이크	100g	249	0.8	36	24	18
	식빵	45g	128	0.4	19	12	9



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로 사용하실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
떡·빵류	시루떡	100g	217	0.7	32	21	16
	옥수수팝콘	10g	54	0.2	8	5	4
	인절미	55g	122	0.4	18	12	9
	절편	60g	121	0.4	18	12	9
	찰쌀모피	15g	42	0.1	6	4	3
	카스텔라	60g	194	0.6	28	19	14
	크림빵	85g	234	0.8	34	23	17
	팥빵	60g	177	0.6	26	17	13
	팥호빵	100g	244	0.8	36	24	18
	피자	50g	138	0.5	20	13	10
햄버거	165g	500	1.7	73	49	37	
녹차 침출액	180g	2	0.0	0	0	0	
바닐라 아이스크림	20g	37	0.1	5	4	3	

17



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
유·유제품·원유·유류	배즙	170g	88	0.3	13	9	6
	보리차	200g	2	0.0	0	0	0
	사이다	250g	98	0.3	14	10	7
	서벚	130g	165	0.6	24	16	12
	요구르트(액상)	70g	46	0.2	7	4	3
	우유	200g	122	0.4	18	12	9
	올무치가루	20g	79	0.3	12	8	6
	이온음료	245g	59	0.2	9	6	4
	치즈	20g	64	0.2	9	6	5
	커피믹스	12g	47	0.2	7	5	3
	커피음료	185g	48	0.2	7	5	4
	커피침출액(원두)	190g	8	0.0	1	1	1
플라	250g	118	0.4	17	12	9	

19

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 김(분)		
					40kg	60kg	80kg
유지·조미료	막걸리	400g	224	0.7	33	22	16
	맥주(하이트)	355g	131	0.4	19	13	10
	소주	45g	80	0.3	12	8	6
	적포도주	65g	62	0.2	9	6	5
	청주	45g	60	0.2	9	6	4
유지·조미료	간장(액간장)	5g	2	0.0	0	0	0
	겨자가루	2g	8	0.0	1	1	1
	고추장	5g	11	0.0	2	1	1
	고춧가루	1g	3	0.0	0	0	0
	깨소금	1g	6	0.0	1	1	0
	된장	10g	13	0.0	2	1	1
	들기름	4g	37	0.1	5	4	3
마요네즈	10g	76	0.3	11	7	6	



©2003 All Rights Reserved. 02-576-0780

본 이미지는 지인에듀스의 지적재산이므로 다른 용도로
사용하 실 수 없습니다. 무단으로 복사 할 경우 위법 처리됩니다.



Plus Minus Mini Calorie Book

분류	음 식 명	분량	열량 (kcal)	밥공기 환산	조 기(분)		
					40kg	60kg	80kg
유 지 · 조 미 료	버터	5g	39	0,1	6	4	3
	식초(감식초)	4g	1	0,0	0	0	0
	사우전드아일랜드	8g	38	0,1	6	4	3
	쌈장	5g	10	0,0	1	1	1
	옥수수기름	4g	37	0,1	5	4	3
	올리브유	4g	37	0,1	5	4	3
	참기름	4g	37	0,1	5	4	3
	청국장	20g	22	0,1	3	2	2
	초고추장	10g	17	0,1	2	2	1
	카레소스(분말)	8g	28	0,1	4	3	2
	커피프림	5g	19	0,1	3	2	1
	콩기름	4g	37	0,1	5	4	3
토마토케첩	5g	6	0,0	1	1	0	



Plus Minus Mini Calorie Book 영양표시

영양정보		총 내용량 200g 479kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방산 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.
자료 : 식품위생연구원

영양표시 보기

1. 총 내용량은 200g입니다.
2. 열량은 479kcal입니다.
3. 총 내용량을 모두 섭취할 경우 나트륨은 860mg을 섭취하게 되며, 1일 기준치에 43%에 해당합니다.
4. 체중조절에 관심이 있다면 열량, 당류, 지방 고열압에 관심이 있다면 나트륨 뼈 건강에 관심이 있다면 칼슘의 함량을 확인합니다.



Plus Minus Mini Calorie Book