GLP-1 식단표: 7일 식단

C for Calories 팀 · 2026년 11월 23일 업데이트

Ozempic, Wegovy, Mounjaro, Zepbound 같은 GLP-1 약은 금방 배부르게 하니 한 끼 한 끼가 중요해요. 이 식단은 단백질을 먼저, 양은 적게 구성했고 무료로 인쇄하거나 PDF로 저장할 수 있어요.

GLP-1 약을 쓸 때 먹는 법

- ✓ **단백질 먼저.** 금방 배불러질 수 있으니 끼니마다 단백질 반찬부터 드세요.
- ✓ **적은 양으로.** 큰 접시보다 적은 양의 세 끼와 간식이 더 편한 경우가 많아요.
- ✓ **천천히 먹고 배부르면 멈추기.** 포만감이 전보다 빨리 와요.
- ✓ **식이섬유와 수분.** 하루 동안 채소, 과일, 콩, 물을 챙기세요.
- ✓ **기름진 음식, 튀김, 너무 단 음식은 줄이세요.** 잘 맞지 않는다는 분이 많아요.

> **의학적 조언이 아니에요.** 특히 부작용이 있다면 의사나 영양사가 정한 칼로리·단백질 목표를 따르세요.

GLP-1 7일 식단표

일차	아침	점심	간식	저녁	합계
1일차	그릭 요거트, 딸기, 귀리	닭고기, 현미밥, 브로콜리	삶은 달걀과 사과	연어, 구운 감자, 그린 빈	1,330 kcal · 단백질 93 g
2일차	통밀 토스트에 스크램블 에그	참치 병아리콩 샐러드	코티지치즈, 복숭아, 아몬드 조금	칠면조 가슴살, 고구마, 아스파라거스	1,280 kcal · 단백질 97 g
3일차	코티지치즈, 블루베리, 토스트	렌틸콩 시금치 샐러드와 페타치즈	에다마메와 바나나	대구, 퀴노아, 애호박	1,240 kcal · 단백질 88 g

일차	아침	점심	간식	저녁	합계
4일차	그릭 요거트, 귀리, 라즈베리	통밀빵 칠면조 샌드위치와 샐러드	무지방 우유, 사과, 아몬드 조금	두부 파프리카 브로콜리 볶음과 밥	1,300 kcal · 단백질 90 g
5일차	삶은 달걀 두 개, 토스트, 오렌지	닭고기 퀴노아 볼, 오이와 페타치즈	그릭 요거트	새우 시금치 파스타	1,370 kcal · 단백질 116 g
6일차	블루베리 오트밀과 달걀흰자	닭고기, 검은콩, 밥	코티지치즈와 배	돼지 안심, 구운 감자, 그린빈	1,330 kcal · 단백질 96 g
7일차	시금치 스크램블 에그 토스트	연어, 퀴노아, 오이	에다마메와 사과	소고기 토마토 파스타	1,330 kcal · 단백질 88 g

하루 약 1,240–1,370 kcal, 단백질 88–116 g이에요. 점심과 저녁에는 조리용 올리브유 약 두 작은술이 들어가요. 수치는 끼니별 분량에 대한 USDA 데이터예요. 기록하면서 앱에서 합계를 확인하세요.

나에게 맞게 조절하기

- **칼로리가 더 필요하다면?** 간식을 한 번 더 먹거나 밥, 감자, 빵을 더 드세요.
- **다 못 먹겠다면?** 단백질부터 먹고 나머지는 나중에 드세요.
- **자유롭게 바꾸세요.** 닭고기, 생선, 달걀, 두부, 그릭 요거트 등 기름기 적은 단백질끼리는 서로 바꿔도 돼요.
- **내 목표를 알아 두세요.** GLP-1 단백질 계산기와 GLP-1 칼로리 계산기로 의료진과 상담할 출발점을 잡을 수 있어요.