식탁·주방 / HEALTH NOTES

# 식이섬유의 장바구니

식품군을 바꿔 가며 선택하기.

## BASKET

01

### 통곡물

오트밀과 통밀 식품 등을 살펴요.

02

### 콩류

렌틸콩과 여러 콩을 식사에 활용해요.

03

### 과일·채소

식사와 간식의 선택지를 넓혀요.

**갑자기 많이 늘리기보다 천천히 조정하세요.**