FOOD / 099

단백질 공급원 교대 메모

한 가지 재료만 반복하지 않기.

FOOD.notes

01

현재

자주 먹는 식품을 적어요.



ROTATE

02

대안

콩·생선 등 다른 선택지를 찾아요.

03

준비

내 식사 조건에 맞는 조리법을 골라요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식