

Korean**식욕이 없을 시 추천하는 고칼로리 고단백질 음식
Eating High Calorie and High Protein Foods
with Low Appetite**

체력을 유지하는데 체중 관리는 중요한 역할을 합니다. 또한, 식욕이 없을 때에는 단백질과 칼로리가 높은 음식을 섭취하는 것이 좋습니다. 이에 따라, 이 정보지를 통해 식욕이 없을 때 유의하실 사항과 몇몇 식단을 제안하고자 합니다.

Weight maintenance is important for you to keep your strength. When your appetite is low, a good way to prevent weight loss is to eat high calorie and high protein foods. This handout will provide tips on eating with low appetite and meal ideas.

식사 시 유의사항**General Tips**

1. 단백질과 칼로리 함유량이 높은 식사와 간식을 드십시오.
Add high calorie and high protein foods in your meals and snacks
-국과 찌개에 고기, 생선, 해산물, 두부를 넣어 드십시오.
Add meat, fish, clams and tofu in soups and stews
-요리 시에는 버터, 마가린, 식물성 식용유를 사용하십시오.
Cook with butter, margarine and vegetable oils
-밥을 지으실 때 콩과 렌틸을 첨가하여 함께 지으십시오.
Cook rice with beans or lentils
-유지방이 높은 요거트, 우유, 견과류, 치즈를 올린 크래커를 간식으로 드십시오.
Between meals, snack on high fat yogurts, nuts, cheese and crackers or a glass of high fat milk
2. 식욕이 가장 좋을 때 많이 드십시오.
Eat your biggest meal when your appetite is the best.
3. 음식 섭취에 최대한 노력을 하십시오. 두 시간 마다 간식을 드십시오.
Do your best to eat. Try to eat snacks every 2 hours.
4. 칼로리와 단백질이 높은 밀크 셰이크, 영양보충 드링크, 스무디나 유지방이 높은 우유를 마시십시오.
Choose high calorie high protein beverages such as milkshake, nutritional supplement drinks, high protein smoothies or high fat milk.
5. 드시고 싶은 음식을 드십시오. 매일 똑같은 음식을 드셔도 무방합니다.
Eat what you feel like eating. Eating the same food everyday is fine.

고열량, 고단백질 식사와 간식 아이디어 (메인 요리는 밥과 함께 드십시오)**High Energy, High Protein Meal and Snack Ideas (Serve Rice with the Main Dishes)****아침 Breakfast**

- 햄, 치즈 오믈렛과 버터 토스트
Ham and Cheese Omelette and Buttered Toast
- 버터 구이와 된장국
Butter Fried Salmon and Korean Bean Paste Beef Soup
- 조기 구이와 소고기 미역국

- **Pan Fried Croaker and Seaweed Beef Soup**
- 소고기 완자 채첩 콩나물국
- **Pan Fried Beef Meatballs and Spicy Bean Sprout Clam Soup**
- 육계장과 두부 부침
- **Spicy Shredded Beef Soup and Pan Fried Egg Battered Tofu**
- 꼬리곰탕과 구운 만두
- **Slow Cooked Oxtail Soup and Pan Fried Meat Dumplings**
- 소고기 떡국
- **Rice Cake Beef Soup Containing Eggs and Crushed Dried Seaweed**

점심 Lunch

- 돼지고기 돈까스와 옥수수 크림 스프
- **Deep Fried Breaded Pork Cutlets and Cream Soup Containing Corn Nibbles**
- 참치 치즈 김밥과 소고기 떡볶이
- **Korean Sushi Roll Consisting of Cheese, Mayonnaise & Canned Tuna Flakes and Korean Hot Pepper Paste Rice Cakes Consisting of Hard Boiled Eggs & Beef**
- 계란 프라이와 소고기 짜장밥
- **Sunny Side Up Eggs and Savoury Black Bean Sauce with Beef Chunks on Rice**
- 찢 고기 만두와 잔치 국수
- **Steamed Meat Dumplings and Warm Noodle in Clear Broth Containing Egg Threads, Ground Beef & Crushed Dried Seaweed**
- 햄 김치 볶음밥
- **Ham and Kimchi Fried Rice**

저녁 Dinner

- 굴 전과 돼지고기 김치 찌개
- **Pan Fried Egg Battered Oyster Pancakes and Kimchi, Pork Belly Stew**
- 삼겹살 수육과 곶절이 김치
- **Slow Boiled Pork Belly Wrapped in Kimchi**
- 고등어 조림
- **Braised Mackerel and Daikon in Spicy Soy Sauce**
- 갈비 구이와 계란찜
- **Soy Marinated Beef Ribs and Steamed Eggs**

간식 Snacks

- 치즈를 올린 크래커
- **Cheese and crackers**
- 땅콩버터와 잼을 바른 구운 토스트, 3.5 % 유지방 우유
- **Toast with peanut butter and jam, whole milk**
- 찢밤(혹은 찢 고구마)과 3.5% 유지방 우유
- **Steamed chestnuts (or Steamed Japanese yams) and whole milk**
- 돼지고기 찢빵
- **Steamed bun stuffed with pork**
- 메이플과 과일을 섞은 유지방이 높은 플레인 요거트
- **High fat plain yogurt topped with maple syrup and fresh fruits**

This information is not meant to replace the medical counsel of your doctor or individual consultation with a registered dietitian. This information may only be used in its entirety

Authorization given to reproduce this information with acknowledgement to Oncology Nutrition, BC Cancer Agency

Revised- Nov 2015

o:\bccal\docs\nutrition\patient education committee\originals\1. poor appetite\high protein high calorie korean foods - 2015.docx