



주간 식단 플래너

건강한 한 끼, 계획된 한 주 — 체계적인 식단 관리로 더 나은 식생활을 만들어보세요



7일 식단 계획



장보기 리스트



주간 회고



식단 꿀팁

□ 이 플래너 활용법

- **매주 일요일** — 다음 주 식단을 미리 계획하고 필요한 식재료를 장보기 리스트에 정리하세요.
- **하루 3끼** — 아침, 점심, 저녁 식단을 구체적으로 적어보세요. 간식도 잊지 마세요!
- **영양 밸런스** — 탄수화물, 단백질, 채소가 골고루 포함되었는지 확인해보세요.
- **간편함 우선** — 바쁜 날엔 간단한 요리로, 여유 있는 날엔 새로운 레시피에 도전!
- **주간 회고** — 한 주가 끝나면 식단을 돌아보고 다음 주에 반영할 점을 기록하세요.

□ 이번 주 장보기 리스트

□ 곡류 / 주식

- 쌀 / 현미 / 잡곡
- 식빵 / 베이글
- 파스타면 / 국수
- 기타: _____

□ 단백질

- 닭가슴살 / 닭다리
- 소고기 / 돼지고기
- 계란
- 두부 / 콩류
- 생선 / 해산물
- 기타: _____

□ 채소 / 과일

- 양파 / 마늘 / 대파
- 상추 / 깻잎 / 샐러드 채소
- 브로콜리 / 당근 / 애호박
- 토마토 / 파프리카
- 사과 / 바나나 / 제철 과일
- 기타: _____

□ 조미료 / 유제품 / 기타

- 우유 / 요거트 / 치즈
- 올리브오일 / 참기름
- 간장 / 고추장 / 된장
- 소금 / 후추 / 허브
- 기타: _____

□ 월요일 (Monday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 화요일 (Tuesday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 수요일 (Wednesday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 목요일 (Thursday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 금요일 (Friday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 토요일 (Saturday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 일요일 (Sunday)

□ 아침

메인

반찬/사이드

음료

* 점심

메인

반찬/사이드

음료

□ 저녁

메인

반찬/사이드

음료

□ 간식 / 특이사항

□ 주간 식단 회고

□ 이번 주 가장 만족스러웠던 식사는?

□ 가장 건강했던 날과 그 이유는?

□ 다음 주에 개선하고 싶은 점은?

□ 이번 주 식비 총액 (예산 대비)

□ 한 줄 소감

□ 건강한 식단을 위한 꿀팁 7

- 1 주말에 미리 준비하세요 — Meal Prep으로 바쁜 평일을 대비. 세척, 손질, 소분까지 미리!
- 2 무지개 식단 — 다양한 색깔의 채소를 골고루. 각 색깔마다 다른 영양소가 들어있어요.
- 3 단백질 로테이션 — 닭고기→생선→두부→계란 순으로 번갈아가며 섭취하면 질리지 않아요.
- 4 건강 간식 비축 — 견과류, 그릭요거트, 과일을 미리 준비해두면 군것질 방지에 효과적!
- 5 물 2L 챌린지 — 식사 30분 전 물 한 잔이 포만감과 수분 보충을 동시에 잡아줍니다.
- 6 냉동 채소 활용 — 신선 채소가 없을 땐 냉동 브로콜리, 시금치도 훌륭한 대안이에요.
- 7 외식도 계획의 일부 — 주 1~2회 외식이나 배달을 미리 계획에 넣으면 스트레스가 줄어요!

◆ SOONLI Digital Goods — 주간 식단 플래너 ◆
© 2026 SOONLI | 모든 상품 1,000원 | 2주 무조건 환불 보장