



## 환자 교육

식품 및 영양 서비스



# 충분한 단백질 및 칼로리 섭취

귀하의 치유에 도움이 되는 영양분

귀하가 병이 들었거나 치료를 받거나 회복하는 과정 또는 상처가 치유되려면 귀하의 신체는 보다 많은 단백질 및 칼로리를 필요로 합니다.

이 책자는 귀하에게 도움이 될 것 입니다:

- 단백질이 많고 칼로리가 높은 식품을 식별한다.
- 자신의 식단에 단백질과 칼로리를 증가시키는 방도를 배운다.

이 안내는 지침서일 뿐입니다. 영양사 또는 영양 기사와 귀하의 특정 규정식 필요성에 관하여 상담하는 것이 최선입니다.

적절한 영양분은 치유 과정을 도우며 귀하의 체중을 유지하고 염증을 대항하는 데 도움이 됩니다. 완치가 될 때까지 음식 섭취량을 제한하거나 금하지 마십시오. 귀하의 신체가 잘 치유되려면 평상 시 보다 더 많은 양의 영양가를 필요로 합니다.

### 귀하의 영양분 필요성

영양분 필요성은 귀하의 이상적인 체중에 기준합니다.

- 귀하의 이상적인 체중은: \_\_\_\_\_ 킬로그램 (\_\_\_\_\_파운드) 입니다.
- 이 체중에 기준하여, 귀하는: 매일 \_\_\_\_\_ 그램의 단백질이 필요합니다. 이는 \_\_\_\_\_ 급식 양의 단백질입니다.
- 귀하의 필수 칼로리 양은: 매일 \_\_\_\_\_ 칼로리입니다.

### 단백질 원천

다음은 고-품질의 단백질이 함유된 식품입니다. 주어진 양은 단백질 1회 급식 또는 7그램의 단백질입니다.

- 조리된 생선, 조류 혹은 살코기 1온스
- 스위스 또는 체더 치즈 등과 같은 단단한 치즈 1 온스
- 달걀 1개 혹은 액체 달걀 대용식 ¼ 컵
- 우유 1컵 (스킴, 1%, 2% 혹은 홀-밀크)
- 건조 분유 ¼ 컵
- 요거트 (저지방 혹은 무지방) 1컵
- 깡통 참치 또는 연어 ¼ 컵
- 땅콩 버터 2 큰술
- 푸딩 1컵
- 커스터드 ¾ 컵

단백질 1회 급식은 약 7 그램 정도의 단백질을 공급합니다.

- 단단한 두부 ¼ 컵
- 얼음 우유 ¾ 컵
- 조리된 굴 중-사이즈 6개
- 새우, 조개, 가재, 가리비 혹은 계 2온스
- 조리된 완두콩 또는 콩 ½ 컵
- 견과류 1온스
- 카테지 치즈 ¼ 컵

### 단백질 보충

다음은 귀하의 식단에 단백질을 추가하는 몇가지 팁입니다:

- 홀밀크 1 쿼트에 스킴 밀크 가루 1 컵을 추가하십시오 (페이지 5 밀크 혼합류 조리법 참조). 혼합하여 냉장하십시오. 이 혼합된 밀크를 마시거나 조리하는 데 사용하십시오.
- 더운 시리얼을 조리할 시, 밀크, 밀크 혼합류, 수분을 뺀 밀크 혹은 크림을 물 대용으로 사용하십시오. 또한 인스탄트 코코아, 깡통 수프, 커스터드와 푸딩을 만들 시, 물 대신 이러한 액체를 사용하십시오.
- 스크램블 달걀, 오믈렛 또는 수프를 조리할 시, 곱게 간 여분의 고기나 다진 고기 또는 두부를 추가하십시오. 예를들어, 치킨 수프에 닭고기, 완두콩 수프에 햄 그리고 토마도 수프에 쇠고기를 추가하십시오.
- 소스, 수프, 케서롤, 치킨 또는 참치 샐러드에 단단히 삶아서 다진 계란을 추가하십시오. 과일 주스, 에그노그 또는 밀크셰이크에 달걀 대용식을 혼합하십시오. 커스타드와 같은 달걀로 만든 디저트를 드십시오.
- 토스트, 크래커 또는 생 과일 혹은 야채에 땅콩 버터를 발라 드십시오. 사과 조각, 바나나 그리고 샐러리에 땅콩 버터를 발라 드십시오.
- 소금 간이 되었거나 되지 않은 견과류 혹은 볶은 콩 등과 같은 간식은 귀하의 식단에 여분의 단백질 및 칼로리를 추가합니다.
- 블랙휘스트 바, 그로놀라 바 그리고 요구르트 등은 식사 시간 사이에 좋은 간식이 됩니다.
- 영양 보충제 혹은 특별한 음료수를 마셔 보십시오 (페이지 3, 4, 5, 6 참조).
- 야채, 소스, 수프 혹은 케서롤 등에 강판에 간 치즈를 추가하십시오. 카테지 치즈, 과일, 치즈 또는 크래커 등은 식사 시간 사이에 좋은 간식이 됩니다.

## 칼로리 보충

다음의 팁은 귀하의 식단에 칼로리를 추가하는 데 도움이 될 것입니다:

- 작은 식사와 양을 자주 드시거나 식사를 반으로 나누십시오. 예를 들어, 아침식사로 달걀과 토스트를 드시고 오전 간식으로 시리얼과 약간의 과일을 드십시오.
- 더운 시리얼, 달걀, 조리한 야채, 으깬 감자, 파스타, 밥, 국수, 크래커, 수프 등에 버터나 마저린을 추가하십시오.
- 고기나 야채에 그레이비나 소스를 부어 드십시오. 여러 종류의 혼합 소스를 식품점에서 판매합니다.
- 과일, 고기, 크림 수프 및 구운 감자 등에 싸워 크림을 얹어 드십시오. 소스나 스크램블 달걀 및 오믈렛에도 싸워 크림을 추가할 수 있습니다.
- 샐러드, 삶은 달걀, 샌드위치 등에 드레싱이나 마요네즈를 사용하십시오. 지방질이 저하되거나 지방질이 없는 식품은 피하십시오.
- 시리얼, 푸딩, 젤로 그리고 과일 등에 크림이나 수분을 뺀 밀크를 부으십시오. 푸딩이나 커스타드를 만들 시, 밀크 대신에 크림이나 수분을 뺀 밀크를 사용하십시오.
- 크래커 혹은 잉글리쉬 머핀에 크림치즈, 젤리 또는 꿀을 발라 드십시오. 버터를 바른 토스트에 계피나 설탕을 뿌려 드십시오.
- 말린 과일을 간식으로 들거나 머핀이나 빵 같은 구운 음식에 추가하여 드십시오.
- 파이, 젤로, 푸딩 또는 코코아 등에 워프 크림이나 아이스크림을 얹어 드십시오.
- 샐러드에 아바카도를 추가하십시오. 과카몰리와 칩을 간식으로 드십시오.
- 케서롤을 많은 양을 조리한 후 여분을 냉동하여 후에 즉석 간식으로 드십시오.
- 좋아하는 셰이크나 수프를 냉장고나 보온병에 가득 담아 귀하의 침대나 의자 옆에 보관하여 드십시오.

## 고-단백질, 고-칼로리 보유식

귀하의 칼로리를 보충하는 데 충분한 고체음식을 드실 수 없을 경우, 식단에 액체 단백질을 추가해 보도록 하십시오. 이러한 보유식은 약국이나 식품점에서 구입할 수 있습니다. 일반적으로 저장하지 않는 보유식은 약사가 주문해 줄 수 있습니다.

대부분의 보유식은 유당이 함유되지 않은 여러 종류의 맛으로 나옵니다. 가미되지 않은 영양식에 시럽, 과일, 인스탄트 거피 또는 이외의 맛을 추가할 수 있습니다.

다음과 같은 보유식을 시도해 보실 수 있습니다:

보유식	급식 사이즈	1 회 급식 칼로리	1 회 급식 단백질 그램	팩키지 당 단백질 급식
<b>Boost*</b> (Nestlé)	8 온스.	240	10	1½
<b>Boost 플러스*</b> (Nestlé)	8 온스.	360	14	2
<b>Boost 다이어베딕</b> (Nestlé)	8 온스.	250	13.8	2
<b>Boost 고 단백질</b> (Nestlé)	8 온스.	240	15	2
<b>Ensure*</b> (Abbott)	8 온스.	250	9	1½
<b>Ensure 플러스*</b> (Abbott)	8 온스.	355	13	2
<b>Enlive</b> (Abbott)	8 온스.	300	10	1½
<b>Resource Boost Breeze</b> (Nestlé)	8 온스.	250	9	1½
<b>Carnation Instant 조식 - 분말</b> (Nestlé)	8 온스.	280	12	2
<b>Carnation Instant 조식 - 즉석으로 마실수 있음</b> (Nestlé)	8 온스.	200	12	2
<b>Carnation Instant 조식 VHC</b> (Nestlé)	8 온스.	560	22	3
<b>Slim-Fast</b>	11 온스.	220	10	1½
<b>Slim-Fast 고 단백질</b>	11 온스.	190	15	2
<b>Glucerna 셰이크</b> (Abbott)	8 온스.	220	10	1
<b>ScandiShake</b>	1 팩키지	440	5	1
<b>Nepro</b> (Abbott)	8 온스.	425	17	1
<b>Benecalorie</b> (Nestlé)	1.5 온스.	330	7	1
<b>Polycose 액체</b> (Abbott)	1 큰술	30	쥬스, 밀크, 수프, 그레이비, 음료수 또는 섞은 음식에 추가.	
<b>Polycose 분말</b> (Abbott)	1 큰술	23		
<b>단백질 분말</b>	다양한 종류의 단백질 분말이 있음. 음식과 음료수에 섞으십시오.			

\*이러한 보유식을 조리하는 데 밀크 대용으로 사용할 수 있습니다.

## 특별 음료수

이러한 음료수를 귀하의 식단에 필요에 따라 보충할 수 있도록 준비하십시오. 몇가지 맛을 제안하나 귀하가 선호하는 맛에 맞추어 변경하도록 하십시오.

### 밀크 혼합

8-온스 4 분배량

혼합하십시오:

보통 홀 밀크 1 쿼트

분말 밀크 1 컵

차갑게 하십시오. 조리 시 또는 특별 음료수에 보통 밀크 대용으로 사용하십시오.

분량 당:

265 칼로리

18 그램 단백질

### 한 컵에 함유된 조식

분량당 10 온스

잘 섞으십시오:

홀 밀크 혹은 밀크 혼합 ½ 컵

오렌지 또는 파인애플 주스 ¼ 컵

액체 달걀 대용식 ¼ 컵

바나나 ½

설탕 1 작은술

분량 당:

홀 밀크:

210 칼로리

10 그램 단백질(1½ 단백질 급식)

밀크 혼합:

270 칼로리

15 그램 단백질(2 단백질 급식)

### 에그노그

분량당 10 온스

잘 섞으십시오:

홀 밀크 또는 밀크 혼합 1 컵

액체 달걀 대용식 ¼ 컵

설탕 ½ 작은술

분량 당:

홀 밀크:

210 칼로리

14 그램 단백질 (2단백질 급식)

밀크 혼합:

320 칼로리

25 그램 단백질 (3½ 단백질 급식)

### 고-단백 셰이크

분량당 12 온스

부드러워 질때 까지 섞으십시오:

홀 밀크 ½ 컵

아이스 크림 1 컵

카네이션 인스턴트 조식 1팩키지

분량 당:

340 칼로리

10 그램 단백질 (1½ 단백질 급식)

### 기본 바나나 스무디

1분량

부드러워 질때 까지 섞으십시오:

바닐라 2% 저지방 요거트 1컵

냉동 바나나 1개

얼음 3 조각

분량 당:

300 칼로리

12 그램 단백질 (2단백질 급식)

**셔벗 음료수**

분량 당 10 온스

잘 섞으십시오:

오렌지 주스 ¼ 컵

오렌지 셔벗 ½ 컵

추가:

소다 4온스 (오렌지, 레몬-라임, 크림 소다)

분량 당:

215 칼로리

1 그램 단백질 (0단백질 셔빙)

**땅콩 버터 스무디**

1분량

부드러워 질때 까지 섞으십시오:

2% 저-지방 밀크 1컵

땅콩 버터 2 큰술

냉동 바나나 1개

분량 당:

415 칼로리

17 그램 단백질 (2½ 단백질 급식)

**오도독한 오렌지 스무디**

1 분량을 만듭

부드러워 질때 까지 섞으십시오:

2% 저지방 요거트 1컵

농축 냉동 오렌지 주스 2 큰술

그로놀라 ½ 컵

분량 당:

450 칼로리

18 그램 단백질 (3단백질 급식)

**요거트 셰이크**

분량 당 8 온스

부드러워 질때 까지 섞으십시오:

홀 밀크 또는 밀크 혼합 ½ 컵

과일 요거트 ¼ 컵

부드러운 생과일 또는 깡통 과일 ¼ 컵

분량 당:

홀 밀크:

255 칼로리

8 그램 단백질 (1단백질 급식)

단백질 밀크 혼합:

310 칼로리

13 그램 단백질 (2 단백질 급식)

트럼프 카드 한벌 크기의 고기는 단백질 3 급식량으로 계산됩니다.

### 질문이 있으십니까?

귀하의 질문은 중요합니다. 우려사항이나 문의사항이 있으면 귀하의 의사 혹은 진료인에게 전화하십시오. 워싱턴 주립대학 진료소 직원이 도와 드리도록 대기하고 있습니다.

영양사/영양 기사:

---



---



---



---

### 분량 사이즈

이는 보통 단백질 식품 리스트입니다. 귀하의 단백질 섭취량을 계량하는데 이 리스트를 사용하십시오.

식품	단백질 급식량
평균 햄버거 패티 .....	3
스테이크 3인치* 4인치 .....	4
평균 폭찹 .....	3
작은 닭 가슴살 ½.....	3
닭 다리 .....	1½
닭 허벅지 .....	2
치킨 너겟 2개 .....	1
생선 살 크기 3인치* 3인치 .....	3
생선 스틱 1 개 .....	¾
깡통 돼지고기 및 콩 1 컵 .....	2
깡통 칠리 1 컵 .....	2
밀크로 조리한 깡통 수프 1 컵 .....	1
물로 조리한 깡통 수프 1 컵 .....	½
단단한 두부 ¼ 컵 .....	1
카테지 치즈 ½ 컵 .....	2
단단한 치즈 1 온스 (스위스, 체더 치즈 등등) .....	1
땅콩 버터 2 큰술 .....	1
조리한 콩류 1 컵 .....	2

### 주목

---



---



---



---



---



---







# Getting Enough Protein and Calories

*Nutrition to support your healing*

**Your body needs more protein and calories for wound healing and when you are ill, receiving treatment, and recovering.**

**This handout will help you:**

- **Identify high-protein, high-calorie foods.**
- **Learn ways to increase protein and calories in your diet.**

**These are guidelines only. It is best to talk about your specific dietary needs with a dietitian or diet technician.**

Proper nutrition supports the healing process and helps your body maintain weight and fight infections. Do not limit or restrict your food intake until your healing is complete and you have recovered fully. Your body needs more nutrients than normal to heal well.

## Your Nutrient Needs

Your nutrient needs are based on your ideal body weight.

- Your ideal body weight is: \_\_\_\_\_ kilograms (\_\_\_\_\_ pounds).
- Based on this weight, you need: \_\_\_\_\_ grams of protein each day. This is \_\_\_\_\_ servings of protein.
- Your calorie needs are: \_\_\_\_\_ calories each day.

## Protein Sources

This is a list of high-quality protein foods. The amount given is equal to **1 protein serving**, or 7 grams of protein.

- 1 ounce of any cooked fish, poultry, or lean meat
- 1 ounce of hard cheese, such as Swiss or cheddar
- 1 egg or ¼ cup liquid egg substitute
- 1 cup milk (skim, 1%, 2%, or whole)
- ¼ cup dry powdered milk
- 1 cup yogurt (low-fat or nonfat)
- ¼ cup canned tuna or salmon
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 cup pudding
- ¾ cup custard

**One protein serving equals about 7 grams of protein.**

- ¼ cup firm tofu
- ¾ cup ice milk
- 6 medium cooked oysters
- 2 ounces of shrimp, clams, lobster, scallops, or crab
- ½ cup cooked peas or beans
- 1 ounce nuts
- ¼ cup cottage cheese

### Boosting Protein

Here are some tips for adding protein to your diet:

- Add 1 cup skim milk powder to a quart of whole milk (see recipe for Milk Mixture on page 5). Blend and chill. Use this Milk Mixture for cooking as well as drinking.
- Use milk, Milk Mixture, evaporated milk, or cream instead of water for cooking hot cereal. Also use these liquids instead of water to make instant cocoa, canned soups, custards, and pudding.
- Add extra pureed or chopped meat or tofu to scrambled eggs, omelets, or soups. For example, add chicken to cream of chicken soup, ham to split pea soup, or beef to tomato soup.
- Add chopped, hard-cooked eggs to sauces, soups, casseroles, and to chicken or tuna salads. Blend egg substitute into fruit juice, eggnog, or milkshakes. Eat desserts, such as custard, that are made with eggs.
- Spread peanut butter on toast, crackers, or raw fruit or vegetables. Try it on apple slices, bananas, and celery.
- A snack of salted or unsalted nuts or roasted soybeans will add extra protein as well as calories to your diet.
- Breakfast bars, granola bars, and yogurt make good between-meal snacks.
- Try supplements or special drinks (see pages 3, 4, 5, and 6).
- Add grated cheese to vegetables, sauces, soups, and casseroles. Melt a slice of cheese on an English muffin. Cottage cheese and fruit or cheese and crackers are good between-meal snacks.

## **Boosting Calories**

These tips will help you add calories to your diet:

- Eat smaller meals more often, or divide meals in half. For example, have an egg and toast for breakfast and then have some fruit and cereal for a midmorning snack.
- Add butter or margarine to hot cereal, eggs, cooked vegetables, mashed potatoes, pasta, rice, noodles, crackers, and soups.
- Use gravies and sauces on meats and vegetables. A variety of sauce mixes are available in the grocery store.
- Use sour cream to top fruits, meats, cream soups, and baked potatoes. You can also add it to sauces or scrambled eggs and omelets.
- Use mayonnaise or salad dressing on salads, hard-cooked eggs and sandwiches. Avoid reduced-fat or fat-free products.
- Pour cream or evaporated milk over cereals, puddings, Jell-O, and fruit. Make puddings and custard with cream or evaporated milk instead of milk.
- Spread cream cheese and jelly or honey on crackers or English muffins. Sprinkle cinnamon and sugar on buttered toast.
- Eat dried fruits as snacks or add them to baked goods such as muffins or bread.
- Use whipped cream or ice cream on top of pies, Jell-O, pudding, fruit, or cocoa.
- Add avocados to salads. Eat guacamole and chips as a snack.
- Make large casseroles and freeze extra servings for quick snacks later.
- Keep a cooler or a thermos filled with a favorite shake or soup by the side of your bed or chair.

## **High-Protein, High-Calorie Supplements**

If you find that you cannot eat enough solid food to boost your calories, try adding a liquid protein supplement to your diet. You can buy these supplements at most drugstores and grocery stores. Your pharmacist can order supplements that are not generally stocked.

Most supplements come in a variety of flavors and do not contain lactose. You can add syrups, fruit, instant coffee, or other flavorings to unflavored supplements.

Here are some supplements you may want to try:

Supplement	Serving Size	Calories in 1 Serving	Protein Grams in 1 Serving	Protein Servings in a Package
<b>Boost*</b> (Nestlé)	8 oz.	240	10	1½
<b>Boost Plus*</b> (Nestlé)	8 oz.	360	14	2
<b>Boost Diabetic</b> (Nestlé)	8 oz.	250	13.8	2
<b>Boost High Protein</b> (Nestlé)	8 oz.	240	15	2
<b>Ensure*</b> (Abbott)	8 oz.	250	9	1½
<b>Ensure Plus*</b> (Abbott)	8 oz.	355	13	2
<b>Enlive</b> (Abbott)	8 oz.	300	10	1½
<b>Resource Boost Breeze</b> (Nestlé)	8 oz.	250	9	1½
<b>Carnation Instant Breakfast – Powdered</b> (Nestlé)	8 oz.	280	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast – Ready-to-drink</b> (Nestlé)	8 oz.	200	12	2
<b>Carnation Instant Breakfast VHC</b> (Nestlé)	8 oz.	560	22	3
<b>Slim-Fast</b>	11 oz.	220	10	1½
<b>Slim-Fast High Protein</b>	11 oz.	190	15	2
<b>Glucerna Shake</b> (Abbott)	8 oz.	220	10	1
<b>ScandiShake</b>	1 pkg.	440	5	1
<b>Nepro</b> (Abbott)	8 oz.	425	17	1
<b>Benecalorie</b> (Nestlé)	1.5 oz.	330	7	1
<b>Polycose Liquid</b> (Abbott)	1 tablespoon	30	Add to juice, milk, drinks, soup, gravy, or blended foods.	
<b>Polycose Powder</b> (Abbott)	1 tablespoon	23		
<b>Protein Powder</b>	A variety of protein powder supplements are available. Mix with foods or beverages.			

*\*These supplements can also be used in cooking in place of milk.*

## Special Drinks

Prepare these drinks at home to supplement your diet as needed. Some flavorings are suggested, but please change them to match your own taste preferences.

### Milk Mixture

*Makes four 8-oz. portions*

*Combine:*

1 quart regular whole milk

1 cup powdered milk

*Chill well. Use in place of regular milk for cooking or in special drinks.*

*Per portion:*

265 calories

18 grams protein

### Breakfast in a Glass

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup orange or pineapple juice

¼ cup liquid egg substitute

½ banana

1 teaspoon sugar

*Per portion:*

*With whole milk:*

210 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

*With Milk Mixture:*

270 calories

15 grams protein (2 protein servings)

### Egg Nog

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

1 cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup liquid egg substitute

½ teaspoon sugar

*Per portion:*

*With whole milk:*

210 calories

14 grams protein (2 protein servings)

*With Milk Mixture:*

320 calories

25 grams protein (3½ protein servings)

### High-Protein Shake

*12 oz. per portion*

*Blend until smooth:*

½ cup whole milk

1 cup ice cream

1 package Carnation Instant Breakfast

*Per portion:*

340 calories

10 grams protein (1½ protein servings)

### Basic Banana Smoothie

*1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup vanilla 2% low-fat yogurt

1 frozen banana

3 ice cubes

*Per portion:*

300 calories

12 grams protein (2 protein servings)

**Sherbet Drink**

*10 oz. per portion*

*Blend well:*

¼ cup orange juice

½ cup orange sherbet

*Add:*

4 ounces soda pop (orange, lemon-lime, or cream soda)

*Per portion:*

215 calories

1 gram protein (0 protein servings)

**Peanut Butter Smoothie**

*1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup 2% low-fat milk

2 tablespoons peanut butter

1 frozen banana

*Per portion:*

415 calories

17 grams protein (2½ protein servings)

**Crunchy Orange Smoothie**

*Makes 1 portion*

*Blend until smooth:*

1 cup 2% low-fat yogurt

2 tablespoons frozen orange juice concentrate

½ cup granola

*Per portion:*

450 calories

18 grams protein (3 protein servings)

**Yogurt Shake**

*8 oz. per portion*

*Blend until smooth:*

½ cup whole milk or Milk Mixture

¼ cup fruit yogurt

¼ cup soft fresh or canned fruit

*Per portion:*

*With whole milk:*

255 calories

8 grams protein (1 protein serving)

*With Milk Mixture:*

310 calories

13 grams protein (2 protein servings)

**A portion of meat the size of a deck of cards counts as 3 protein servings.**

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Dietitian/  
Diet Technician:

---



---



---



---

## Portion Sizes

This is a list of common protein foods. Use this list to help estimate your protein intake.

Food	Protein Servings
Average hamburger patty .....	3
3-inch x 4-inch steak .....	4
Average pork chop .....	3
½ small chicken breast .....	3
Chicken drumstick .....	1½
Chicken thigh .....	2
2 chicken nuggets .....	1
3-inch x 3-inch fish fillet.....	3
1 fish stick .....	¾
1 cup canned pork and beans .....	2
1 cup canned chili .....	2
1 cup canned soup prepared with milk.....	1
1 cup canned soup prepared with water .....	½
¼ cup firm tofu.....	1
½ cup cottage cheese.....	2
1 ounce hard cheese (Swiss, cheddar, etc.) .....	1
2 tablespoons peanut butter.....	1
1 cup cooked legumes .....	2

## Notes

---



---



---



---



---



---



---

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition Services**  
Box 356057  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195