

요일	저녁 식단 구성	예상 칼로리 (kcal)
월요일	닭가슴살 샐러드 + 삶은 계란	280
화요일	두부조림 + 야채볶음	250
수요일	닭가슴살 스테이크 + 브로콜리	300
목요일	연어구이 + 채소샐러드	280
금요일	두부스테이크 + 나물반찬	270
토요일	해조류 샐러드 + 삶은 달걀	240
일요일	채소 스프 + 고구마	260