댓글 '식단' 구독자 전용 특별 선물

30일 동안 살 빠지는
한 접시 레시피북 & 30일 식단표

매일 무엇을 먹을지 고민하지 마세요. 장보기가 가장 쉽고 포만감이 오래가는 **6가지 한 접시 메뉴**만 번갈아 먹어도 오후 처짐과 아침 붓기가 사라지고 체중과 뱃살이 줄어듭니다.



MENU 01 · 아침 공복 추천

연어 에그 아보카도

혈당 스파이크 방지 · 두뇌 회전



MENU 02 · 점심 포만감

닭가슴살 퀴노아 후무스볼

오후 식곤증·처짐 완전 차단



MENU 03 · 고단백 에너지

스테이크 써니 에그 플레이트

머리가 맑아지는 철분·단백질



MENU 04 · 붓기 배출

연어 스테이크 아스파라거스

아침 얼굴·다리 붓기 집중 케어



MENU 05 · 입터짐 방지

두부 소보로 아보카도 볼

저녁 야식·간식 생각 싹 정리



MENU 06 · 5분 초간단

참치 오이 반숙란 플레이트

불 없이 5분 완성 · 뱃살 감량

실패 없는 '30일 한 접시' 3대 원칙

1. 하루 딱 한 끼만 교체

세 끼를 전부 바꾸면 3일 만에 포기합니다. 아침이나 저녁 중 한 끼만 이 접시로 바꾸세요.

2. 접시 절반은 단백질+좋은 지방

달걀·연어·닭가슴살·두부·아보카도를 충분히 담아야 간식 생각이 사라집니다.

3. 드레싱은 올리브유+소금+후추

설탕 가득한 시판 소스 대신 올리브유 1큰술, 레몬즙, 통후추만 뿌려도 훨씬 맛있습니다.

PART 1. 초간단 한 접시 레시피 (01 ~ 03)

1인분 기준 · 조리시간 10분 이내



MENU 01 조리 7분 · 약 410 kcal 단백질 26g

훈제연어 스크램블 & 아보카도 플레이트

[재료] 달걀 2개, 훈제연어 슬라이스 4~5장(70g), 아보카도 1/2개, 방울토마토 5개, 올리브유 1작은술, 소금·통후추 약간

1. 달걀 2개에 소금 한 꼬집을 풀어 중약불 팬에 올리브유를 두르고 부드럽게 스크램블합니다.

2. 아보카도 반 개는 얇게 슬라이스하고 방울토마토는 반으로 썹니다.

3. 넓은 접시에 스크램블 에그, 돌돌 만 연어, 아보카도, 토마토를 담고 통후추를 듬뿍 뿌립니다.

💡 아침 공복에 먹으면 오전 내내 혈당이 안정되어 점심 폭식을 막아줍니다.



MENU 02 조리 10분 · 약 450 kcal 단백질 35g

허브 닭가슴살 퀴노아 & 브로콜리 후무스볼

[재료] 닭가슴살 1덩이(120g), 삶은 퀴노아(또는 현미밥) 1/2공기, 브로콜리 1줌(80g), 후무스 2큰술, 레몬 1조각, 올리브유·허브솔트

1. 닭가슴살과 한입 크기로 썬 브로콜리에 올리브유와 허브솔트를 뿌려 팬이나 에어프라이어에 노릇하게 굽습니다.

2. 접시에 따뜻한 퀴노아(또는 현미밥)와 구운 브로콜리, 먹기 좋게 썬 닭가슴살을 담습니다.

3. 한쪽에 후무스 2큰술을 펴 바르고 올리브유 몇 방울과 레몬즙을 짜서 곁들입니다.

💡 후무스에 닭가슴살과 브로콜리를 찍어 먹으면 퍽퍽함 없이 레스토랑 브런치 맛이 납니다.



MENU 03 조리 10분 · 약 510 kcal 단백질 38g

부채살 스테이크 & 써니사이드업 에그 플레이트

[재료] 소고기 부채살(또는 홍두깨살) 130g, 달걀 2개, 아보카도 1/2개, 올리브유 1작은술, 소금·통후추·참깨 약간

1. 소고기는 키친타월로 핏물을 닦고 소금·후추를 뿌린 뒤 센 불에서 앞뒤로 1분 30초씩 미디엄 레어로 굽습니다.

2. 고기를 2분간 레스팅해 한입 두께로 썰고, 같은 팬에 달걀 2개를 노른자가 살도록 반숙 프라이합니다.

3. 접시에 스테이크, 반숙 프라이 2개, 슬라이스한 아보카도를 나란히 담고 통후추를 뿌려 완성합니다.

💡 노른자를 톡 터뜨려 스테이크와 아보카도에 찍어 드시면 별도 소스가 전혀 필요 없습니다.

PART 2. 초간단 한 접시 레시피 (04 ~ 06)

1인분 기준 · 조리시간 5~10분



MENU 04 | 조리 10분 · 약 460 kcal | 단백질 31g

통후추 연어 스테이크 & 아스파라거스 구이

[재료] 생연어 필렛 1조각(140g), 아스파라거스 5~6대, 현미귀리밥 1/3공기, 레몬 1조각, 올리브유·소금·통후추·파슬리

1. 연어는 물기를 닦아 소금·통후추를 뿌리고, 아스파라거스는 밑동을 잘라 준비합니다.
2. 중불 팬에 올리브유를 두르고 연어 껍질 면부터 3분, 뒤집어 3분 굽고 옆에 아스파라거스를 함께 굽습니다.
3. 접시에 구운 연어와 아스파라거스, 현미밥 소량을 담고 먹기 직전 레몬즙을 뿌립니다.

💡 아스파라거스의 아스파라긴산과 연어의 오메가3가 만나 다음 날 아침 붓기가 쏙 빠집니다.



MENU 05 | 조리 10분 · 약 430 kcal | 단백질 32g

매콤 두부 큐브 & 닭가슴살 소보로 아보카도 볼

[재료] 단단한 부침두부 1/2모, 다진 닭가슴살(또는 으깬 두부) 80g, 달걀 1개, 아보카도 1/2개, 저당 굴소스 1큰술, 크러쉬드 레드페퍼·쪽파

1. 두부는 깍둑썰기해 팬에 노릇하게 굽고, 다진 닭가슴살은 저당 굴소스 1큰술을 넣어 물기 없이 바싹 볶습니다.
2. 달걀 1개는 가장자리가 바삭하도록 반숙 프라이하고 아보카도는 슬라이스합니다.
3. 접시에 두부 큐브, 소보로, 달걀프라이, 아보카도를 담고 레드페퍼와 송송 썬 쪽파를 뿌립니다.

💡 짭조름하고 매콤한 감칠맛 덕분에 떡볶이나 야식이 당기는 저녁에 먹으면 입터짐을 완벽히 막아줍니다.



MENU 06 | 조리 5분 · 약 340 kcal | 단백질 29g

5분 완성! 참치 오이 반숙란 샐러드 플레이트

[재료] 기름 뺀 참치캔 1개(100g), 반숙란 1~2개, 오이 1/2개, 어린잎 시금치 1줌, 방울토마토 5개, 올리브유 1큰술, 레몬즙·통후추

1. 참치캔은 체에 밭쳐 기름기를 빼고, 오이는 얇게 어슷썰며 방울토마토와 반숙란은 반으로 자릅니다.
2. 접시 가운데 참치를 소복하게 담고 둘레에 오이, 시금치, 반숙란, 토마토를 돌려 담습니다.
3. 전체적으로 올리브유 1큰술과 레몬즙을 두르고 통후추를 넉넉히 갈아 뿌립니다.

💡 퇴근 후 요리할 힘조차 없는 날, 가스불을 켜지 않고 5분 만에 완성하는 최고의 뱃살 감량식입니다.

PART 3. 30일 한 접시 로테이션 식단표 & 장보기 리스트

하루 한 끼(아침 또는 저녁)만 아래 순서대로 드세요!

월 (MON)	화 (TUE)	수 (WED)	목 (THU)	금 (FRI)	토 (SAT)	일 (SUN)
DAY 01 01. 연어 에그 아보카도	DAY 02 02. 닭가슴살 후무스볼	DAY 03 06. 참치 오이 반숙란	DAY 04 05. 두부 소보로 볼	DAY 05 03. 스테이크 써니 에그	DAY 06 04. 연어 아스파라거스	DAY 07 자유 한 접시 (선호 메뉴)
DAY 08 06. 참치 오이 반숙란	DAY 09 01. 연어 에그 아보카도	DAY 10 02. 닭가슴살 후무스볼	DAY 11 04. 연어 아스파라거스	DAY 12 05. 두부 소보로 볼	DAY 13 03. 스테이크 써니 에그	DAY 14 자유 한 접시 (냉장고 파먹기)
DAY 15 02. 닭가슴살 후무스볼	DAY 16 05. 두부 소보로 볼	DAY 17 01. 연어 에그 아보카도	DAY 18 06. 참치 오이 반숙란	DAY 19 04. 연어 아스파라거스	DAY 20 03. 스테이크 써니 에그	DAY 21 자유 한 접시 (선호 메뉴)
DAY 22 01. 연어 에그 아보카도	DAY 23 06. 참치 오이 반숙란	DAY 24 02. 닭가슴살 후무스볼	DAY 25 05. 두부 소보로 볼	DAY 26 03. 스테이크 써니 에그	DAY 27 04. 연어 아스파라거스	DAY 28 자유 한 접시 (냉장고 파먹기)
DAY 29 06. 참치 오이 반숙란	DAY 30 01. 연어 에그 아보카도	🎯 **30일 완주 포인트:** 같은 재료를 이틀 연속 쓰도록 배치해 식재료 낭비가 전혀 없습니다! 완료한 날마다 동그라미를 쳐보세요.				

1주일 기준 마트 장보기 체크리스트

이 재료만 사두면 7일 내내 배달 앱을 켤 일이 없습니다

🥚 단백질 코너

- ☐ 달걀 1판 (반숙란 겸용)
- ☐ 훈제연어 1팩 + 생연어 2조각
- ☐ 닭가슴살 2~3팩 (슬라이스/다짐육)
- ☐ 소고기 부채살 1팩 (150g)
- ☐ 단단한 부침두부 1모
- ☐ 참치캔 2개

🥑 채소 · 과일 코너

- ☐ 아보카도 3~4개 (후숙용 포함)
- ☐ 방울토마토 1팩
- ☐ 오이 2개 · 브로콜리 1송이
- ☐ 아스파라거스 1묶음
- ☐ 어린잎 시금치(샐러드채소) 1팩
- ☐ 생레몬 2개 (또는 레몬즙)

🫒 기본 양념 · 곡물

- ☐ 엑스트라버진 올리브유
- ☐ 후무스 1통 (시판용 간편 활용)
- ☐ 퀴노아 또는 현미귀리 즉석밥
- ☐ 소금 · 통후추 그라인더
- ☐ 저당 굴소스 · 크러쉬드 레드페퍼

선착순 무료 입장 · 30일 한 접시 식단방

매일 아침 식단 꿀팁 받고 하루 한 접시 같이 인증해요!

레시피북을 저장만 해두면 바쁜 일상 속에서 금방 잊어버리게 됩니다.
지금 **[30일 한 접시 식단 오픈채팅방]**에 들어오셔서 매일 아침 새로운 레시피와 감량 팁을 받아보세요!

카카오톡 '30일 한 접시 식단방' 바로 입장하기 →

🎁 혜택 1. 매일 아침 '오늘의 한 접시' 알림

오늘 무엇을 먹어야 할지 고민할 필요 없이, 아침마다 초간단 조합과 대체 식재료 팁을 톡방에 올려드립니다.

🛒 혜택 2. 마트·쿠팡 실패 없는 식재료 추천

성분 좋은 후무스, 비리지 않은 연어, 맛있는 닭가슴살 등 직접 먹어보고 검증한 식재료 리스트를 공유합니다.

🔥 혜택 3. 가벼운 사진 1장 식단 인증

거창한 식단이 아니어도 괜찮습니다. 하루 한 끼 접시 사진을 올리며 서로 응원하면 30일이 훌쩍 지나갑니다.

📚 혜택 4. 추가 레시피북 무료 배포 우선권

매달 업데이트되는 계절별 다이어트 식단표와 외식 대처 가이드를 단톡방 멤버분들께 가장 먼저 무료로 드립니다.

✅ 지금 바로 시작하는 3단계 체크!

STEP 1. 위 노란색 버튼을 누르거나 인스타 DM으로 안내받은 링크를 눌러 **단톡방에 입장**합니다.
STEP 2. 냉장고에 있는 달걀·참치·두부 중 가장 만만한 메뉴 1가지를 골라 **내일 아침 첫 접시**를 만듭니다.
STEP 3. 인스타그램 **@life_fact_bot**을 팔로우해 두고 매주 올라오는 새로운 건강·다이어트 꿀팁을 챙겨 봅니다.