

글루텐 프리 다이어트 실행 가이드

4주 Trial GFD 캘린더 계획표 (A4 프린트용)

작성자: 닥터리마인드
가정의학과 전문의 · MD.PhD · 기능의학 연구자



소개 및 사용 안내

지난 번에 포스팅한 글루텐 제한식이법을 실제로 4~8주간 따라할 수 있는 글루텐 프리 다이어트 계획표를 정리해드릴게요. 이 식단 실행표는 의학적·영양학적 근거를 기반으로 제작되었지만, 셀리악병 환자의 엄격한 GFD보다는, 실험적 트라이얼(Trial GFD)에 맞춰 작성되었습니다.

이 실행표는 꾸준히 실행하기 위해서라기 보다는 단기적으로 실행해보고 증상의 개선 등을 통해서 본인이 글루텐에 맞지 않는 체질인지 체크해보고자 하는 목적으로 제작되었습니다.

작성자: 닥터리마인드 가정의학과 전문의 · MD.PhD · 기능의학 연구자

의학적 고지 · 본 글은 일반적인 의학 정보 제공 목적이며, 개인의 상태에 따라 적정 용량과 안전성은 달라집니다. 특히 약물 병용 시에는 반드시 의료 전문가와 상의하세요. 최신 의학 논문과 실제 임상 경험을 바탕으로, 환자와 독자분들이 이해하기 쉬운 근거 중심 정보를 제공합니다.

출처 : <https://drremind.com>



1주차 (적응기)

월	화	수	목	금	토	일
현미밥+채소	고구마+달걀	닭가슴살+샐러드	GF귀리죽	현미밥+생선	고구마+채소	퀴노아샐러드

체크리스트

항목	기록
복부 팽만/가스	☐ 없음 ☐ 약간 ☐ 심함
변 상태	☐ 정상 ☐ 묽음 ☐ 변비
피로감	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화
피부/관절 증상	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화

Remind: GF 곡물 적응 · 식사일지 시작

메모

[illegible]

2주차 (안정기)

월	화	수	목	금	토	일
GF빵+샐러드	현미밥+채소	고구마+달걀	닭가슴살+샐러드	귀리죽+과일	현미밥+생선	퀴노아샐러드

체크리스트

항목	기록
복부 팽만/가스	☐ 없음 ☐ 약간 ☐ 심함
변 상태	☐ 정상 ☐ 묽음 ☐ 변비
피로감	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화
피부/관절 증상	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화

Remind: GF 빵·과자 교체 · 채소 섭취 늘리기

메모

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3주차 (관찰기)

월	화	수	목	금	토	일
닭가슴살+채소	요거트+과일	현미밥+두부	고구마+달걀	렌틸콩샐러드	현미밥+생선	퀴노아샐러드

체크리스트

항목	기록
복부 팽만/가스	☐ 없음 ☐ 약간 ☐ 심함
변 상태	☐ 정상 ☐ 묽음 ☐ 변비
피로감	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화
피부/관절 증상	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화

Remind: 단백질 보강 · 발효식품 섭취

메모

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4주차 (평가기)

월	화	수	목	금	토	일
현미밥+채소	소량빵(테스트)	귀리죽+달걀	고구마+닭가슴살	현미밥+생선	소량빵(테스트)	샐러드

체크리스트

항목	기록
복부 팽만/가스	☐ 없음 ☐ 약간 ☐ 심함
변 상태	☐ 정상 ☐ 묽음 ☐ 변비
피로감	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화
피부/관절 증상	☐ 개선 ☐ 변화 없음 ☐ 악화

Remind: 일지 리뷰 · 소량 글루텐 재도전

메모

[illegible]