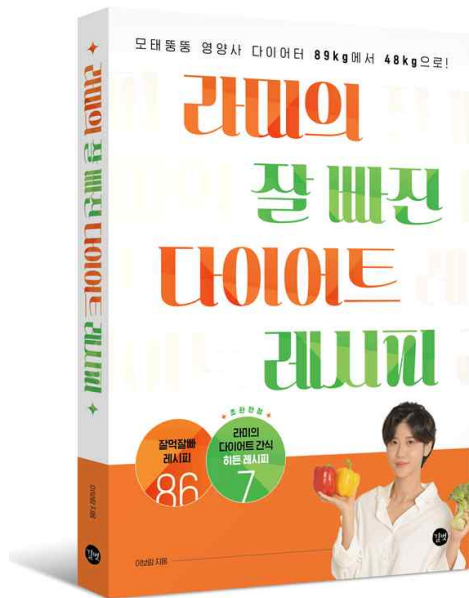


(주) 도서출판 길벗
(04003) 서울시 마포구 월드컵로10길 56
T.02.332.0931 F.02.323.0586

모태똥똥 영양사 다이어터 89kg에서 48kg으로!

《라미의 잘 빠진 다이어트 레시피》



지은이 : 이보람
출판사 : (주)도서출판 길벗
발행일 : 2020년 3월 3일
페이지 : 272쪽
가 격 : 14,500원
ISBN : 979-11-6521-073-1 13510
판 형 : 148*210 (무선)
담당자 : 최선애(02-330-9821, ai@gilbut.co.kr)
분 야 : 건강취미 > 다이어트/미용
건강 > 다이어트 > 다이어트일반
건강/취미/레저 > 건강정보 > 음식과 건강

“맛없는 다이어트 식단으로 고통스러워하는 많은 분들에게
소박한 라미 레시피가 부디 작은 힘이 되었으면 합니다.”

#10년차영양사 #라미레시피 #41kg감량 #4년차유지다이어터 #잘빠진레시피 #탄단지섬글로루 #일반지섬글로루 #믿고먹는레시피86

▶ 책소개

89kg에서 48kg으로! 몸무게 앞자리만 다섯 번 바꾼 10년차 영양사 다이어터!

탄단지섬 제대로 챙겨먹으며, 면역력 올리고 건강하게 인생 몸매 만드는 식단 플랜 86!

다이어트를 하면서 건강과 삶이 빠지기 쉬운 몸, 두 마리 토끼를 다 잡을 수는 없을까?

타고난 식탐이 소아비만에서 성인비만으로 이어지며 20대 내내를 고통스런 다이어트와 강력한 요요를 반복했던 저자는, 결국 일반식에 가까운 탄단지섬(탄수화물, 단백질, 지방, 섬유질)을 똑똑하게 챙겨먹는 식단과 제대로 된 운동이 정답이라는 걸 알게 되었다.

‘10년차 영양사’의 전문지식과 9살부터 압박밥술에 밥을 해먹을 정도로 강한 ‘음식 사랑’을 바탕으로, 하루 세 끼 챙겨먹으며 인생 몸매 만든 ‘영양사 다이어터’의 건강한 다이어트 비결과 똑똑한 식단을 소개한다.

적게 먹는 다이어트가 내 몸에 남긴 것은

더 살찌기 쉬운 몸, 조절되지 않는 식탐, 약한 면역력!

다이어트는 식단이 9할이라고 얘기한다. 이 책의 저자도 20대에는 티스푼으로 밥 다섯 숟가락, 반찬 다섯 숟가락을 먹는 절식에 가까운 소식과 피곤한 상태에도 매일 유산소 운동을 한 시간씩 하며 살을 빼고 있었다.

그러나 만족감을 주지 못하는 식단과 몸을 혹사시키는 다이어트는 우리 몸에 나쁜 흔적을 남긴다. 저자 역시 식단 관리를 조금만 소홀히 해도 더 크게 오는 요요는 물론, 면역력이 약해져 365일 감기를 달고 살며 유행하는 온갖 질병은 다 걸리는 저질 체력이 되고 말았다. 기름과 염분, 탄수화물을 지나치게 멀리한 식단 이 몸을 비상 상태로 만들고 더 살찌기 쉽고 약한 몸을 만든 것이다.

치팅 유혹 안 생기고 꾸준히 다이어트하는 비결은?

자꾸만 생각나는 ‘아는 맛’을 다이어트 건강 식단으로 만들어 먹으세요!

다이어터라면 다들 공감할 것이다. 먹어봤자 아는 맛이라는 그 ‘아는 맛’이 다이어트를 시작하면 더 강하게 유혹한다. 또한 밍밍한 다이어트 식단이 끝난 후, 일반식으로 돌아가면 너무나 쉽게 요요가 온다. ‘아는 맛’의 유혹으로 좌절하고 포기하는 사이클에서 벗어나기 위해서는, 일반식에 가까운 건강 식단으로 지속가능한 다이어트를 고민해야 한다.

일반식에 길들여진 우리 입맛은 어느 정도 기름을 사용해 탄단지섬을 골고루 챙겨, 맛있게 조리된 음식을 먹어야 치팅 유혹 없이 오래 지속되는 다이어트를 할 수 있다. “식탐만 강했지, 영양적으로 맛있게 내 몸의 영양을 생각하면서 먹지는 않았어요.”라고 반성한 저자는, 지겨운 닭고야(닭가슴살, 고구마, 야채)를 벗어나 어떻게든 ‘아는 맛’이 나며 먹는 기쁨을 충족시키는 다이어트 식단을 궁리했다.

마트에서 쉽게 구할 수 있는 재료들로, 간단하게 만들 수 있어야 해요!

입은 즐겁고, 손은 편하고, 몸은 가벼운 현실밀착형 4컷 레시피

아무리 맛있게 균형잡힌 식단이라 하더라도, 만들기 어렵고 시간이 오래 걸리거나 구하기 어려운 요리라면 지속하기가 어렵다. 이 책에는 냉장고 털이 메뉴가 특히 많다. 꼭 책에 소개된 재료가 아니라 지금 우리집 냉장고 속에 있는 재료들로 충분히 대체할 수 있다.

특히 어떻게 해먹을지 몰라 방치하다 다이어트 식재료를 버린 경험이 있다면 이 책에 주목하기 바란다. 다이어트에 좋은 식재료라고 사놓았지만 처치곤란인 ‘오트밀’이 ‘오트밀 크림리소트’ ‘오트밀 순두부 된장죽’

‘크래미 오트밀죽’ 등 죄책감 들지 않는 다이어트 식단으로 변주한다.

바쁜 영양사라는 직업 특성 상, 본인의 요리에는 많은 시간을 투자할 수 없었던 저자가 하루 세 끼를 챙겨 먹기 위해 재빠르게 조리할 수 있는 아이디어와 비결을 요알못 눈높이에 맞춰 4단계면 끝나는 조리법으로 소개한다.

알면 약이 되는 음식 궁합! 내 몸에 힘을 주는 음식 조합!

식감과 맛까지 살려서 가족이 함께 먹어도 행복해지는 건강식 지식이 가득!

시금치 샐러드에 참깨드레싱을 곁들이면, 결석을 유발할 수 있는 시금치의 옥살산 성분을 참깨에 함유된 필수 아미노산인 리진이 무력화시켜 결석을 예방할 수 있다. 찬 성질의 오리는 따뜻한 성질의 부추와 함께 먹어야 상호 보완되고 오리 특유의 냄새도 잡아준다. 새우와 버섯을 함께 먹으면 버섯이 새우의 콜레스테롤 수치를 잡아주고 체내 칼슘 흡수도 향상시켜준다. 다이어트로 무월경, 생리불순이 걱정된다면 식물성 에스트로겐인 이소플라본이 풍부한 콩과 두부를 섭취하고 따뜻한 성질의 시나몬(계피)을 식단에 곁들이면 좋다. 이 책에는 영양사라는 저자의 직업과 직접 먹어보고 살을 뺐 레시피답게 함께 먹으면 좋은 음식, 같이 먹지 말아야 할 음식, 내 몸의 대사를 살려주는 음식 조합에 대한 설명이 가득하다.

단순히 다이어트 식단이 아니라 온 가족이 함께 먹을 수 있는 ‘건강식’ 역할도 톡톡히 해낼 것이다.

4만 팔로워가 인정한 ‘라미 레시피’와 함께

다이어트를 즐거운 기억으로 남기세요!

다이어트가 독한 마음을 먹어야 하는 것은 맞지만 너무 많은 것을 제한하고 강박에 가두면 더 하기 싫고 스트레스와 고통에 허덕이게 된다. 오늘의 다이어트가 망했다고 내 인생이 모두 망하는 것은 아니다. 극단적 다이어트는 오히려 건강의 적이다. 더 건강하게 더 맛있게 먹는 즐거움을 찾고자 노력하며 발견했던 ‘라미 레시피’가 당신의 다이어트를 즐거운 기억으로 남기도록 도와줄 것이다.

[저자] 이보람

***10년차 영양사**

9살 때 처음으로 압력밥솥에 밥을 할 정도로 모든 음식을 사랑했다. 넘쳐나는 음식에 대한 열정으로 식품영양학을 전공하고, 영양사라는 직업까지 갖게 되었다.

그러나 강한 식탐은 소아비만에서 성인비만으로 이어졌다. 기억하는 최고 몸무게는 89kg이지만 그 이후 측정하지 않았기 때문에 정확하지는 않다.

***14년차 다사이어터(요요인생)**

16살, 중학교 3학년 때 처음 다이어트를 시작한 이후 14년 동안 고통스러운 다이어트와 짧은 성공, 긴 요요를 오가는 다사이어터의 삶을 살았다.

그러나 절식에 가까운 소식의 잘못된 다이어트는 더 살찌기 쉬운 몸, 약한 면역력, 조절되지 않는 식탐만 남겼다.

***4년차 유지어터**

31살, 갈고 닦은 음식 사랑과 풍부한 영양 지식을 바탕으로 일반식 부럽지 않은 레시피로 다이어트를 해보자 마음먹었다. 2년 동안 단단지섬(탄수화물, 단백질, 지방, 섬유질)을 제대로 먹는 식단과 꾸준한 운동을 통해 인생 몸매를 만들었다.

스스로의 한계를 깨보고자 직장을 다니면서 보디빌딩 대회 비키니 부문에 출전해 선수들 사이에서 1등을 거머쥐었다. 인스타그램에서 하루 세 끼 다이어터 인증샷과 운동샷을 올리며 급편급빠가 아닌 모태똥똥 체질도 건강하게 그리고 제대로 살을 뺄 수 있다는 것을 보여주며 인기를 얻었고, 4만이 넘는 팔로워와 함께 소통하고 있다.

• 인스타 @rami_zua

[차례]

|프롤로그| 좋은 기억의 다이어트를 함께 만들어가요

라미 다이어트 10가지 원칙

요알못 다이어터를 위한 요리 기초 상식

쉽게 상해서 버리는 샐러드 야채 구매법 & 보관법

미리 정리해두면 요리 시간 10분 아껴주는 식재료

식비 5만원 아껴주는 원소스 멀티유스 식재료

다이어터 정석 메뉴, 닭고야 공략법

다이어트 식단에 응용하기 좋은 양념

입은 즐겁고 칼로리는 낮춰주는 양념장 & 소스

바쁜 다이어터를 위한 밀프렘 요령

| PART 1 | 라미의 파란만장 다이어터 라이프

- 01 나는 예뻐질 수 없는 사람이야
- 02 은둔형 동보, 중3 생애 첫 다이어트
- 03 뽕이부터 남달랐던 음식 사랑
- 04 왜 내 모든 다이어트는 실패로 돌아갔을까?
- 05 다사이어터로 산 20대, 그러나 내 몸을 괴롭힌 면역 저하, 대장포진, 저질 체력
- 06 제대로 된 음식과 근력 운동으로 체지방만 14kg 감량
- 07 모태 동보, 보디빌딩 비키니선수로 방송 출연까지!
- 08 영양사 유지어터라서 꼭 하고 싶은 말

| PART 2 | 믿고 먹는 라미 레시피 86

Chapter 1 지친 마음 위로하는 힐링 한 그릇

- 01 오야코동 : 초간단이지만 고단백이랍니다!
- 02 김치말이 짬밥 : 한국 사람이라면 다이어트도 김치로!
- 03 고구마 커리스튜 : 비 오는 날, 따끈하게 기분 전환
- 04 참치샐러드 김밥 : 참치김밥 생각날 때 참지 말고 먹어요
- 05 가지 토마토 푸실리 : 보라색과 빨간색 속 상쾌한 파베기 파스타
- 06 오트밀 크림리소트 : 악마의 유혹에서 구해준 크림소스 가득
- 07 크래미 오트밀죽 : 만드는 시간도 켜! 컨디션 회복도 켜!
- 08 두부 스크램블드에그 덮밥 : 가벼워도 정말 가벼운
- 09 참치 해초 비빔밥 : 오독오독 개운한 식감이 살아 있는
- 10 썸두부 라자냐 : 좋은 맛이 겹겹이
- 11 밤호박 수프 : 따뜻해도 차가워도 부드러운
- 12 마파두부덮밥 : 눈도 푸짐하게! 배도 푸짐하게!
- 13 훈제오리 김치볶음밥 : 기억 없는 날 원기충전 변백
- 14 두부 톳 유부초밥 : 바다의 미네랄과 땅의 단백질이 만난
- 15 파인애플 볶음밥 : 동남아의 건강하고 행복한 맛
- 16 꿀빵이 채소 비빔밥 : 탱글탱글한 피부는 내게 맡겨줘
- 17 수프카레 : 좋아하는 야채 모아모아 힐링푸드
- 18 초간단 다이어터 콩국수 : 가볍지만 든든한, 시원하고 고소한 영양식
- 19 오트밀 순두부 원장죽 : 보드라워 미소 짓나 향기로워 미소 짓나
- 20 꿀소스 면두부볶음 : 면 사랑꾼을 위한 특급 비밀 식단
- 21 회오리 김밥 : 영양도 맛도 뽕뽕 돌아 한입에 속 들어가는

- 22 양배추를쌈밥 & 볶음고추장 : 열분 격정도 심심할 격정도 이제 그만
- 23 떠 먹는 국물 크림파스타 : 뜨겁하고 진하게 끌어당긴다
- 24 다이어터 버전 1인 전골 : 찬바람이 불어올 땐 뜨끈한 국물이 정답
- 25 템페 빵이버섯 덮밥 : 담백하고 고소한 신상 룬 발효식품

Chapter 2 육망 그득 뽕순이를 위한 푸짐 & 간편 샌드위치

- 26 오믈렛 샌드위치 : 말캉 촉촉! 딱딱한 마음을 적서 준다
- 27 비프 토마아 : 고기도 듬뿍 채소도 듬뿍
- 28 카프레제 샌드위치 : 오늘은 모차렐라치즈와 건강하게 일탈하는 날
- 29 밀와 프렌치토스트 : 보기에 예쁜 토스트가 영양도 더 좋더라
- 30 육망 샌드위치 : 혼자서만 먹지 말고 둘이 함께 먹어볼까?
- 31 에그 토마아템 : 호텔 조식 느낌 물씬, 주말 아침 메뉴로 딱
- 32 호밀 참치샌드위치 : 참치로 든든하게, 파프리카와 오이로 상큼하게
- 33 새우 아보카도 오픈샌드위치 : 홍콩페에서 즐기는 나만의 홈브런치
- 34 치킨 캐사디야 : 어떤 채소와도 다 어울리는
- 35 찜두부 연위치 : 탄수화물 빼고 다 있는 매콤 아삭 고소한 맛
- 36 에그 아보카도 샌드위치 : 부드럽고 진한 고소함을 담았다
- 37 오이 샌드위치 : 오늘 하루는 영국 귀족처럼
- 38 훈제연어 치아바타 샌드위치 : 핑크빛 연어와 푸릇한 케일의 환상 궁합
- 39 갈릭 슈림프 토마아를 : 마늘의 민족을 위해 마늘향 제대로 폼다
- 40 그릭요거트 후르츠 샌드 : 계절마다 다양한 맛, 계절마다 다른 예쁨

Chapter 3 화려하게 즐기는 풀 파티! 잇클린 샐러드

- 41 브로콜리 흑임자 샐러드 : 양껏 가득 먹고 싶은 날
- 42 스티브드레그 샐러드 : 평범함 재료로 색다르게 즐기는
- 43 워샐러드 : 짹짹한 날에는 샐러드도 따듯하게
- 44 훈제연어 고구마를 샐러드 : 내 안에 너 있고 내 밖에 나 있다!
- 45 크래미 콤샐러드 : 무지갯빛 일곱 가지 맛의 향연
- 46 탄두리치킨 샐러드 : 카레향 가득한 인도풍 치킨
- 47 오징어 세비체 : 피로야 가라! 근육증강 & 피로회복에 좋아요
- 48 구운 새우 버섯 샐러드 : 향긋함 두 배! 영양도 두 배!
- 49 다이어트 치폴레 : 채소를 가득 담은 다채로운 맛
- 50 연어 아보카도를 : 맛있는 거 좋은 거 한 그릇에 담았네
- 51 봄나물 과일샐러드 : 봄날처럼 생기를 되살려주는
- 52 오징어 흑미 샐러드 : 특별한 식감과 향미를 품었다
- 53 연어스테이크 샐러드 : 간단하게 기분 내는 든든한 일품 도시락

Chapter 4 고기가 최고시다! 고리 러버 취향 저격 '다이어트 고기 밥상'

- 54 스테이크 덮밥 : 품위 있게 기분 내고 싶은 날!
- 55 제육김밥 : 다이어터도 먹을 수 있는 깔끔 간단한 맛
- 56 돈암살 쌈밥 : 입안 한 가득 푸짐하게
- 57 훈제오리구이 & 케일쌈밥 : 오리고기로 단백질 뽐냄! 케일로 미네랄, 비타민 팡팡!
- 58 소불고기 시금치샐러드 : 오늘부터 나도 보빠이 힘이 솟아요
- 59 실곤약 비빔면 & 돈안심 구이 : 비빔국수에 삼겹살 먹는 느낌 아니까
- 60 초간단 삼치스테이크 : 골다공증과 혈관 건강, 피로회복이 걱정된다면
- 61 소불고기 오니기라즈 : 오늘 저녁엔 고기쌈 싸먹을까?
- 62 삼색 소보로 덮밥 : 눈이 즐거운 세 가지 색깔, 입이 행복한 세 가지 맛
- 63 다이어터 규동 : 맛있어서 엄지 척! 힐링되어 엄지 척!
- 64 오리부추 덮밥 : 터위에 지친 여름, 보양식으로 추천
- 65 실곤약 분짜 : 맛있어서 고맙습니다, 껌언!
- 66 우둔살 육전 & 갯일 무침 : 담백한 고기와 개운한 채소의 만남
- 67 매운 돈안심 볶음 & 토마아쌈 : 기분 전환을 위한 깔끔한 빨간 맛
- 68 청포도 큐브스테이크 샐러드 : 산뜻하고 청량한 한입 샐러드
- 69 소고기 양상추쌈 : 불향 가득 아삭아삭 찜요리

Chapter 5 치령 유혹 이겨내는 '다이어트 특별식'

- 70 다이어트 달걀빵 : 조희수 20만! 준비시간 3분이면 OK!
- 71 두부 멘보샤 : '겉바속촉'으로 행복한 한입
- 72 인절미 오나오 : 오늘밤에 만들고 내일 아침에 먹어요
- 73 밥그랑팡 : 냉장고 자투리 메뉴로 푸짐한 한끼
- 74 애플시나몬파이 : 화나는 날, 우울한 날, 처지는 날에 함께해요
- 75 떠 먹는 고구마피자 : 치즈누룽지 고구마 도우, 이런 피자는 처음이야
- 76 토달구이 : 기분 좋게 가볍게 먹고 싶은 날
- 77 아밤요 : 더운 여름에 미리 열려두고 즐기는 아이스크림
- 78 밤호박 에그슬럿 : 사랑스런 달달함의 극치
- 79 자투리 키슈 : 프랑스식 옷을 입은 자투리 채소들
- 80 갈릭 포테이토 스틱 : 감튀가 눈물나게 그리운 날
- 81 다이어터 소떡소떡 : 탄탄탄탄 소떡소떡
- 82 바삭 면두부 단호박 핫도그 : 맛도 핫! 단백질도 핫!
- 83 한입 가지말이 : 탄수화물, 단백질, 식이섬유 모야모야 한입에 쏙
- 84 한입 양송이불 : 버섯 찹과 소고기 육즙이 만나다
- 85 판 콘 토마테 : 한입 머금으면 여기가 바로 스페인
- 86 자색고구마 에그슬럿 : 영양 보라! 맛도 보라!

[특별부록 라미 인스타 FAQ]

다이어트 식단에 기름을 사용한 구이나 볶음요리 먹어도 되나요?

빵이나 밀가루를 먹어도 될까요?

다이어트 시 생리불순이나 무월경은 없었나요?

다이어트 식단을 하면 돈이 많이 들지 않나요?

가짜 식욕 다스리는 방법은 될까요?

명절, 휴가 때 다이어트 어떻게 하나요? ……

[에필로그] 무너져도 포기하지 말고 함께해요