NUTRITION REPORT / SAMPLE MEAL

한 끼를 숫자로 읽는 법.

열량의 크기와 영양소의 구성을 함께 살펴봅니다.



가상 식사 데이터

열량이 어디에서 왔을까?

- 탄수화물 51.6%
- 단백질 19.4%
- 지방 29.0%

비율은 무게가 아닌
총 열량에서 차지하는 비중입니다.

예시 한 끼의 영양소 구성

영양소	섭취량	열량 환산
탄수화물	80 g	320 kcal
단백질	30 g	120 kcal
지방	20 g	180 kcal

READING TIP

한 끼 수치만으로 영양 상태를 단정하지 않아요.
하루 전체의 식사와 개인의 필요를 함께 살펴보세요.

계산 원리: FDA · National Academies / 탄수화물·단백질 4, 지방 9 kcal/g
모든 식사 수치는 가상 예시 · 개인별 적정 섭취량 판정이 아닙니다.

콘텐츠 카드 샘플
자료 확인 2026.10.18