SMALL LABEL, BIG DIFFERENCE

영양표시, 기준량부터.

숫자를 읽기 전에 '얼마만큼의 양인지' 확인하세요.

표시된 기준량

200 mL

120 kcal

× 2

실제로 마신 양

400 mL

240 kcal



예시 영양정보

이 예시의 표시 기준량: 200 mL

열량	120 kcal
당류	10 g
나트륨	80 mg

한 병 400 mL를 모두 마시면

당류 20 g · 나트륨 160 mg

01 **표시 기준량 찾기**
총내용량 기준인지, 일부 용량 기준인지 확인해요.

02 **내가 먹은 양과 맞추기**
표시 기준량의 몇 배를 먹었는지 계산해요.

03 **열량과 영양소 함께 보기**
먹은 양에 맞춰 각 수치를 환산해요.

출처: FDA · How to Understand and Use the Nutrition Facts Label
가상 음료·수치 예시 · 표시 기준량은 섭취 권장량이 아닙니다.

콘텐츠 카드 샘플
자료 확인 2026.10.18