라벨 읽기 / HEALTH NOTES

한 봉지는 몇 회분일까

포장 크기와 표시 기준량은 별개예요.

HEALTH NOTE / 028

01 **가상 라벨**

1회분 30 g, 한 봉지 90 g인 예시예요.

02 **먹은 양**

한 봉지를 먹으면 표시 기준량의 3배예요.

03 **열량 환산**

1회분 100 kcal라면 한 봉지는 300 kcal예요.

×3

한 장으로 정리하기

표시된 1회분은 섭취 권장량이 아닙니다.