health.notes / 029

라벨 읽기 / HEALTH NOTES

앞면 문구 뒤의 숫자

고단백이라는 말 다음에 볼 것.

BACK

01

기준량

100 g당인지 한 포장당인지 살펴요.

02

단백질

먹는 양에 맞춘 실제 함량을 확인해요.

03

함께 읽기

열량과 당류·지방 등도 같이 보세요.

하나의 강조 문구가 전체 영양을 설명하지 않아요.

FDA · Nutrition label
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18