라벨 읽기 / HEALTH NOTES

칼로리의 두 얼굴

작은 숫자, 큰 포장.

01

작은 기준량

가상 과자 25 g당 110 kcal.

02

큰 포장

총내용량이 100 g이면 4회분.



03

한 봉지 합계

110 × 4 = 440 kcal.

가상 예시 · 실제 먹은 양으로 계산하세요.