영양 리포트 / HEALTH NOTES

아침 한 끼의 계산서

가상 영양소로 열량을 계산해요.

01

탄수화물 50 g

4 kcal/g × 50 = 200 kcal.

02

단백질 30 g

4 kcal/g × 30 = 120 kcal.

03

지방 10 g

9 kcal/g × 10 = 90 kcal.

410

합계 410 kcal · 식이섬유·당알코올 등을 제외한 단순 예시.

계산 방식 · 가상 데이터
가상 데이터 · 계산 예시 · 자료 확인 2026.10.18