FIELD NOTES / 044

영양 리포트 / HEALTH NOTES

단백질 기록, 하루의 합

세 끼와 간식의 숫자를 모아 보기.

65 g

READ · CHECK · KEEP

01 **아침**

가상 기록 15 g.

02 **점심**

가상 기록 25 g.

03 **저녁·간식**

20 g + 5 g = 25 g.

가상 합계 65 g · 개인의 목표량을 뜻하지 않습니다.

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