영양 리포트 / HEALTH NOTES

두 식사의 열량 구성

총합이 같아도 구성은 달라요.

01

가상 식사 A

탄수화물 240 + 단백질 80 + 지방 180 kcal.

02

가상 식사 B

탄수화물 200 + 단백질 120 + 지방 180 kcal.

03

합계 비교

두 식사 모두 500 kcal.

500

숫자만으로 식사의 우열을 판단하지 않는 예시.

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