FOOD / 029

견과류를 기록하는 단위

한 줌을 나만의 언어로.



NUTS

01

그릇

담은 양을 사진이나 무게로 남겨요.

02

제품

가염·가당 여부를 적어요.

03

맥락

간식인지 식사의 일부인지 구분해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식