41



480

FOOD / 041

가상 한 끼 480 kcal

영양소별 열량을 합해요.

01

탄수화물

60 g × 4 = 240 kcal.

02

단백질

24 g × 4 = 96 kcal.

03

지방

16 g × 9 = 144 kcal. 합계 480 kcal.

가상 수치 · 계산 예시
개인별 목표량이나 실제 측정값이 아닙니다.
계산 방식 · 가상 데이터