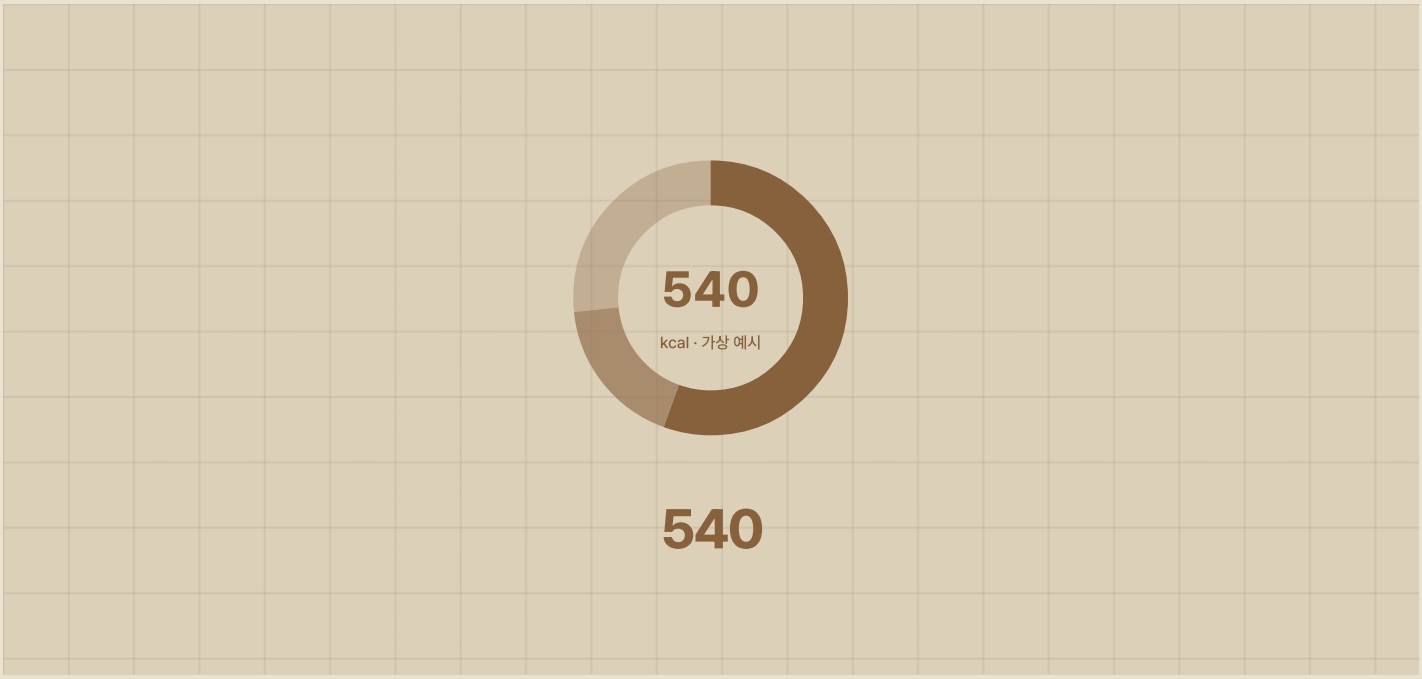
OBSERVATION / 342

FOOD / 042

가상 한 끼 540 kcal

같은 계산식의 다른 구성.



01

탄수화물

75 g × 4 = 300 kcal.

02

단백질

24 g × 4 = 96 kcal.

03

지방

16 g × 9 = 144 kcal. 합계 540 kcal.

가상 수치 · 계산 예시

개인별 목표량이나 실제 측정값이 아닙니다.

계산 방식 · 가상 데이터