FOOD / 043

가상 간식 190 kcal

세 영양소의 열량 예시.



190

01 탄수화물

25 g × 4 = 100 kcal.

02 단백질

9 g × 4 = 36 kcal.

03 지방

6 g × 9 = 54 kcal. 합계 190 kcal.