FOOD NOTES

349

FOOD / 049

레시피 다섯 접시 나누기

균등하게 담았다는 가정.



280

01 가상 전체

레시피 총열량 1,400 kcal.

02 분배

다섯 접시에 같은 양을 담아요.

03 한 접시

1,400 ÷ 5 = 280 kcal.

가상 수치 · 계산 예시

개인별 목표량이나 실제 측정값이 아닙니다.

계산 방식 · 가상 데이터