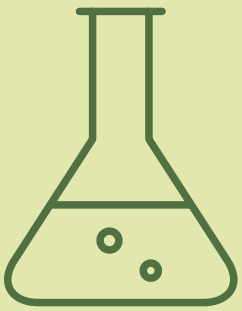
FOOD / 050

단백질 비율 계산 카드

열량 기준으로 나누어 봐요.



20%

01

가상 식사

총열량 600 kcal.

02

단백질 열량

그중 120 kcal라고 가정해요.

03

비율

120 ÷ 600 × 100 = 20%.

가상 수치 · 계산 예시

개인별 목표량이나 실제 측정값이 아닙니다.

계산 방식 · 가상 데이터