FOOD / 072

지방의 종류를 구별하는 식탁

총량과 종류를 함께 생각해요.



FAT

DAILY RECEIPT / 372

01
불포화지방
생선·견과·식물성 기름 등에 들어 있어요.

02
포화지방
버터와 지방이 많은 육류 등에 많아요.

03
전체
식사의 균형과 먹는 양을 함께 봐요.