

먹는 양의 단백질을 한눈에.

분량 계산식, 미국 제품 세 가지 예시, 장보기 체크리스트가 담긴 인쇄용 참고표입니다.

분량 계산식

내가 먹는 양의 단백질 = 표시된 단백질 × 내가 먹는 양의 무게 ÷ 표시된 1회분의 무게.

두 무게 모두 그램을 사용하세요. 예: 100 g당 20 g × 50 g ÷ 100 g = 단백질 10 g. 계산 예시이며 권장량이 아닙니다.

참고표의 예시

제조사 출처	<u>Nacho Cheese Chips</u>	<u>Cookie Dough Bar</u>	<u>Chocolate Chip Cookie</u>
표시된 1회분	1봉지 · 32 g	바 1개 · 60 g	쿠키 1개 · 59 g
단백질	18 g	21 g	15 g
열량	150 kcal	190 kcal	240 kcal

미국 예시 · 2026년 9월 8일 확인. 제조사의 미국용 표시를 사용한 예시이며, 2026년 9월 8일에 확인했습니다. 순위, 맛 평가, 추천이 아닙니다. 조리법, 포장 크기, 가격은 국가마다 다를 수 있으므로 실제 포장을 우선하세요.

장보기 체크리스트

☐ 1회분의 양과 포장에 들어 있는 총 횟수를 확인하세요.

☐ 표시값을 실제로 먹을 양에 맞추세요.

☐ 단백질과 다른 영양소를 함께 확인하세요.

☐ 실제 포장에서 원재료와 알레르기 정보를 확인하세요.

☐ 먹는 양의 비용, 맛, 편의성을 비교하세요.

휴대전화에 저장하거나 A4로 인쇄하세요. 간식 영양표시를 다루는 자료이며 모든 식품을 담은 데이터베이스가 아닙니다.

[간식 영양표시 전체 가이드 읽기](#)

[FDA: serving sizes](#) · [무료 분량 참고표](#)