

# 나트륨섭취를 줄이는 싱겁게 먹기 실천합시다!

## 나를 위해 줄여요



### 해보기 하나

- 나트륨 섭취 습관을 읽고 해당 란에 ○표 해봅시다.

| 항목                               | 예   |
|----------------------------------|-----|
| 1. 라면이나 국수, 우동을 자주 먹는다.          | ( ) |
| 2. 통조림(생선, 장조림 등)을 자주 먹는다.       | ( ) |
| 3. 베이컨, 햄 소시지를 자주 먹는다.           | ( ) |
| 4. 튀김이나 어묵에 간장을 찍어 먹는다.          | ( ) |
| 5. 간식으로 과일보다 감자칩이나 과자 등을 자주 먹는다. | ( ) |
| 6. 국이나 찌개를 먹을 때 국물을 다 먹는다.       | ( ) |
| 7. 싱거운 음식은 잘 먹지 않는다.             | ( ) |
| 8. 외식을 자주한다.                     | ( ) |
| 9. 햄버거나 피자를 자주 먹는다.              | ( ) |
| 10. 인스턴트 식품이나 반조리식품을 자주 먹는다.     | ( ) |
| 합 계                              | ( ) |

동그라미 수로 나트륨 섭취 정도를 알 수 있어요.

- 3개 이하 : 주의하세요. ● 4~6개 : 위험해요.
- 7개 이상 : 매우 위험해요.



위의 결과를 보고 자신의 나트륨 섭취 습관을 반성해 봅시다.



### 해보기 둘



1. 어머니께서 음식을 하고 계십니다.  
나트륨을 적게 먹기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



2. 은미가 간식을 먹고 있습니다.  
은미가 나트륨을 적게 먹기 위해서는 어떤 간식을 선택해야 할까요?



#### 영양 성분

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1인 기준 (1인 기준 2500kcal) |      |
| ※ 1인 기준 권장량            |      |
| 영양 성분                  | 단위   |
| 에너지                    | kcal |
| 단백질                    | g    |
| 지방                     | g    |
| 탄수화물                   | g    |
| 나트륨                    | mg   |
| 칼슘                     | mg   |
| 철                      | mg   |
| 아연                     | mg   |
| 비타민A                   | μg   |
| 비타민B1                  | mg   |
| 비타민B2                  | mg   |
| 비타민C                   | mg   |
| 비타민E                   | mg   |
| 비타민K                   | μg   |
| 비타민D                   | μg   |
| 비타민B6                  | mg   |
| 비타민B12                 | μg   |
| 비타민PP                  | mg   |
| 비타민H                   | μg   |
| 비타민I                   | μg   |
| 비타민J                   | μg   |
| 비타민K                   | μg   |
| 비타민L                   | μg   |
| 비타민M                   | μg   |
| 비타민N                   | μg   |
| 비타민O                   | μg   |
| 비타민P                   | μg   |
| 비타민Q                   | μg   |
| 비타민R                   | μg   |
| 비타민S                   | μg   |
| 비타민T                   | μg   |
| 비타민U                   | μg   |
| 비타민V                   | μg   |
| 비타민W                   | μg   |
| 비타민X                   | μg   |
| 비타민Y                   | μg   |
| 비타민Z                   | μg   |
| 비타민AA                  | μg   |
| 비타민AB                  | μg   |
| 비타민AC                  | μg   |
| 비타민AD                  | μg   |
| 비타민AE                  | μg   |
| 비타민AF                  | μg   |
| 비타민AG                  | μg   |
| 비타민AH                  | μg   |
| 비타민AI                  | μg   |
| 비타민AJ                  | μg   |
| 비타민AK                  | μg   |
| 비타민AL                  | μg   |
| 비타민AM                  | μg   |
| 비타민AN                  | μg   |
| 비타민AO                  | μg   |
| 비타민AP                  | μg   |
| 비타민AQ                  | μg   |
| 비타민AR                  | μg   |
| 비타민AS                  | μg   |
| 비타민AT                  | μg   |
| 비타민AU                  | μg   |
| 비타민AV                  | μg   |
| 비타민AW                  | μg   |
| 비타민AX                  | μg   |
| 비타민AY                  | μg   |
| 비타민AZ                  | μg   |
| 비타민BA                  | μg   |
| 비타민BB                  | μg   |
| 비타민BC                  | μg   |
| 비타민BD                  | μg   |
| 비타민BE                  | μg   |
| 비타민BF                  | μg   |
| 비타민BG                  | μg   |
| 비타민BH                  | μg   |
| 비타민BI                  | μg   |
| 비타민BJ                  | μg   |
| 비타민BK                  | μg   |
| 비타민BL                  | μg   |
| 비타민BM                  | μg   |
| 비타민BN                  | μg   |
| 비타민BO                  | μg   |
| 비타민BP                  | μg   |
| 비타민BQ                  | μg   |
| 비타민BR                  | μg   |
| 비타민BS                  | μg   |
| 비타민BT                  | μg   |
| 비타민BU                  | μg   |
| 비타민BV                  | μg   |
| 비타민BW                  | μg   |
| 비타민BX                  | μg   |
| 비타민BY                  | μg   |
| 비타민BZ                  | μg   |
| 비타민CA                  | μg   |
| 비타민CB                  | μg   |
| 비타민CC                  | μg   |
| 비타민CD                  | μg   |
| 비타민CE                  | μg   |
| 비타민CF                  | μg   |
| 비타민CG                  | μg   |
| 비타민CH                  | μg   |
| 비타민CI                  | μg   |
| 비타민CJ                  | μg   |
| 비타민CK                  | μg   |
| 비타민CL                  | μg   |
| 비타민CM                  | μg   |
| 비타민CN                  | μg   |
| 비타민CO                  | μg   |
| 비타민CP                  | μg   |
| 비타민CQ                  | μg   |
| 비타민CR                  | μg   |
| 비타민CS                  | μg   |
| 비타민CT                  | μg   |
| 비타민CU                  | μg   |
| 비타민CV                  | μg   |
| 비타민CW                  | μg   |
| 비타민CX                  | μg   |
| 비타민CY                  | μg   |
| 비타민CZ                  | μg   |
| 비타민DA                  | μg   |
| 비타민DB                  | μg   |
| 비타민DC                  | μg   |
| 비타민DD                  | μg   |
| 비타민DE                  | μg   |
| 비타민DF                  | μg   |
| 비타민DG                  | μg   |
| 비타민DH                  | μg   |
| 비타민DI                  | μg   |
| 비타민DJ                  | μg   |
| 비타민DK                  | μg   |
| 비타민DL                  | μg   |
| 비타민DM                  | μg   |
| 비타민DN                  | μg   |
| 비타민DO                  | μg   |
| 비타민DP                  | μg   |
| 비타민DQ                  | μg   |
| 비타민DR                  | μg   |
| 비타민DS                  | μg   |
| 비타민DT                  | μg   |
| 비타민DU                  | μg   |
| 비타민DV                  | μg   |
| 비타민DW                  | μg   |
| 비타민DX                  | μg   |
| 비타민DY                  | μg   |
| 비타민DZ                  | μg   |
| 비타민EA                  | μg   |
| 비타민EB                  | μg   |
| 비타민EC                  | μg   |
| 비타민ED                  | μg   |
| 비타민EE                  | μg   |
| 비타민EF                  | μg   |
| 비타민EG                  | μg   |
| 비타민EH                  | μg   |
| 비타민EI                  | μg   |
| 비타민EJ                  | μg   |
| 비타민EK                  | μg   |
| 비타민EL                  | μg   |
| 비타민EM                  | μg   |
| 비타민EN                  | μg   |
| 비타민EO                  | μg   |
| 비타민EP                  | μg   |
| 비타민EQ                  | μg   |
| 비타민ER                  | μg   |
| 비타민ES                  | μg   |
| 비타민ET                  | μg   |
| 비타민EU                  | μg   |
| 비타민EV                  | μg   |
| 비타민EW                  | μg   |
| 비타민EX                  | μg   |
| 비타민EY                  | μg   |
| 비타민EZ                  | μg   |
| 비타민FA                  | μg   |
| 비타민FB                  | μg   |
| 비타민FC                  | μg   |
| 비타민FD                  | μg   |
| 비타민FE                  | μg   |
| 비타민FF                  | μg   |
| 비타민FG                  | μg   |
| 비타민FH                  | μg   |
| 비타민FI                  | μg   |
| 비타민FJ                  | μg   |
| 비타민FK                  | μg   |
| 비타민FL                  | μg   |
| 비타민FM                  | μg   |
| 비타민FN                  | μg   |
| 비타민FO                  | μg   |
| 비타민FP                  | μg   |
| 비타민FQ                  | μg   |
| 비타민FR                  | μg   |
| 비타민FS                  | μg   |
| 비타민FT                  | μg   |
| 비타민FU                  | μg   |
| 비타민FV                  | μg   |
| 비타민FW                  | μg   |
| 비타민FX                  | μg   |
| 비타민FY                  | μg   |
| 비타민FZ                  | μg   |
| 비타민GA                  | μg   |
| 비타민GB                  | μg   |
| 비타민GC                  | μg   |
| 비타민GD                  | μg   |
| 비타민GE                  | μg   |
| 비타민GF                  | μg   |
| 비타민GG                  | μg   |
| 비타민GH                  | μg   |
| 비타민GI                  | μg   |
| 비타민GJ                  | μg   |
| 비타민GK                  | μg   |
| 비타민GL                  | μg   |
| 비타민GM                  | μg   |
| 비타민GN                  | μg   |
| 비타민GO                  | μg   |
| 비타민GP                  | μg   |
| 비타민GQ                  | μg   |
| 비타민GR                  | μg   |
| 비타민GS                  | μg   |
| 비타민GT                  | μg   |
| 비타민GU                  | μg   |
| 비타민GV                  | μg   |
| 비타민GW                  | μg   |
| 비타민GX                  | μg   |
| 비타민GY                  | μg   |
| 비타민GZ                  | μg   |
| 비타민HA                  | μg   |
| 비타민HB                  | μg   |
| 비타민HC                  | μg   |
| 비타민HD                  | μg   |
| 비타민HE                  | μg   |
| 비타민HF                  | μg   |
| 비타민HG                  | μg   |
| 비타민HH                  | μg   |
| 비타민HI                  | μg   |
| 비타민HJ                  | μg   |
| 비타민HK                  | μg   |
| 비타민HL                  | μg   |
| 비타민HM                  | μg   |
| 비타민HN                  | μg   |
| 비타민HO                  | μg   |
| 비타민HP                  | μg   |
| 비타민HQ                  | μg   |
| 비타민HR                  | μg   |
| 비타민HS                  | μg   |
| 비타민HT                  | μg   |
| 비타민HU                  | μg   |
| 비타민HV                  | μg   |
| 비타민HW                  | μg   |
| 비타민HX                  | μg   |
| 비타민HY                  | μg   |
| 비타민HZ                  | μg   |
| 비타민IA                  | μg   |
| 비타민IB                  | μg   |
| 비타민IC                  | μg   |
| 비타민ID                  | μg   |
| 비타민IE                  | μg   |
| 비타민IF                  | μg   |
| 비타민IG                  | μg   |
| 비타민IH                  | μg   |
| 비타민II                  | μg   |
| 비타민IJ                  | μg   |
| 비타민IK                  | μg   |
| 비타민IL                  | μg   |
| 비타민IM                  | μg   |
| 비타민IN                  | μg   |
| 비타민IO                  | μg   |
| 비타민IP                  | μg   |
| 비타민IQ                  | μg   |
| 비타민IR                  | μg   |
| 비타민IS                  | μg   |
| 비타민IT                  | μg   |
| 비타민IU                  | μg   |
| 비타민IV                  | μg   |
| 비타민IW                  | μg   |
| 비타민IX                  | μg   |
| 비타민IY                  | μg   |
| 비타민IZ                  | μg   |
| 비타민JA                  | μg   |
| 비타민JB                  | μg   |
| 비타민JC                  | μg   |
| 비타민JD                  | μg   |
| 비타민JE                  | μg   |
| 비타민JF                  | μg   |
| 비타민JG                  | μg   |
| 비타민JH                  | μg   |
| 비타민JI                  | μg   |
| 비타민JJ                  | μg   |
| 비타민JK                  | μg   |
| 비타민JL                  | μg   |
| 비타민JM                  | μg   |
| 비타민JN                  | μg   |
| 비타민JO                  | μg   |
| 비타민JP                  | μg   |
| 비타민JQ                  | μg   |
| 비타민JR                  | μg   |
| 비타민JS                  | μg   |
| 비타민JT                  | μg   |
| 비타민JU                  | μg   |
| 비타민JV                  | μg   |
| 비타민JW                  | μg   |
| 비타민JX                  | μg   |
| 비타민JY                  | μg   |
| 비타민JZ                  | μg   |
| 비타민KA                  | μg   |
| 비타민KB                  | μg   |
| 비타민KC                  | μg   |
| 비타민KD                  | μg   |
| 비타민KE                  | μg   |
| 비타민KF                  | μg   |
| 비타민KG                  | μg   |
| 비타민KH                  | μg   |
| 비타민KI                  | μg   |
| 비타민KJ                  | μg   |
| 비타민KK                  | μg   |
| 비타민KL                  | μg   |
| 비타민KM                  | μg   |
| 비타민KN                  | μg   |
| 비타민KO                  | μg   |
| 비타민KP                  | μg   |
| 비타민KQ                  | μg   |
| 비타민KR                  | μg   |
| 비타민KS                  | μg   |
| 비타민KT                  | μg   |
| 비타민KU                  | μg   |
| 비타민KV                  | μg   |
| 비타민KW                  | μg   |
| 비타민KX                  | μg   |
| 비타민KY                  | μg   |
| 비타민KZ                  | μg   |
| 비타민LA                  | μg   |
| 비타민LB                  | μg   |
| 비타민LC                  | μg   |
| 비타민LD                  | μg   |
| 비타민LE                  | μg   |
| 비타민LF                  | μg   |
| 비타민LG                  | μg   |
| 비타민LH                  | μg   |
| 비타민LI                  | μg   |
| 비타민LJ                  | μg   |
| 비타민LK                  | μg   |
| 비타민LM                  | μg   |
| 비타민LN                  | μg   |
| 비타민LO                  | μg   |
| 비타민LP                  | μg   |
| 비타민LQ                  | μg   |
| 비타민LR                  | μg   |
| 비타민LS                  | μg   |
| 비타민LT                  | μg   |
| 비타민LU                  | μg   |
| 비타민LV                  | μg   |
| 비타민LW                  | μg   |
| 비타민LX                  | μg   |
| 비타민LY                  | μg   |
| 비타민LZ                  | μg   |
| 비타민MA                  | μg   |
| 비타민MB                  | μg   |
| 비타민MC                  | μg   |
| 비타민MD                  | μg   |
| 비타민ME                  | μg   |
| 비타민MF                  | μg   |
| 비타민MG                  | μg   |
| 비타민MH                  | μg   |
| 비타민MI                  | μg   |
| 비타민MJ                  | μg   |
| 비타민MK                  | μg   |
| 비타민ML                  | μg   |
| 비타민MM                  | μg   |
| 비타민MN                  | μg   |
| 비타민MO                  | μg   |
| 비타민MP                  | μg   |
| 비타민MQ                  | μg   |
| 비타민MR                  | μg   |
| 비타민MS                  | μg   |
| 비타민MT                  | μg   |
| 비타민MU                  | μg   |
| 비타민MV                  | μg   |
| 비타민MW                  | μg   |
| 비타민MX                  | μg   |
| 비타민MY                  | μg   |
| 비타민MZ                  | μg   |
| 비타민NA                  | μg   |
| 비타민NB                  | μg   |
| 비타민NC                  | μg   |
| 비타민ND                  | μg   |
| 비타민NE                  | μg   |
| 비타민NF                  | μg   |
| 비타민NG                  | μg   |
| 비타민NH                  | μg   |
| 비타민NI                  | μg   |
| 비타민NJ                  | μg   |
| 비타민NK                  | μg   |
| 비타민NL                  | μg   |
| 비타민NM                  | μg   |
| 비타민NN                  | μg   |
| 비타민NO                  | μg   |
| 비타민NP                  | μg   |
| 비타민NQ                  | μg   |
| 비타민NR                  | μg   |
| 비타민NS                  | μg   |
| 비타민NT                  | μg   |
| 비타민NU                  | μg   |
| 비타민NV                  | μg   |
| 비타민NW                  | μg   |
| 비타민NX                  | μg   |
| 비타민NY                  | μg   |
| 비타민NZ                  | μg   |
| 비타민OA                  | μg   |
| 비타민OB                  | μg   |
| 비타민OC                  | μg   |
| 비타민OD                  | μg   |
| 비타민OE                  | μg   |
| 비타민OF                  | μg   |
| 비타민OG                  | μg   |
| 비타민OH                  | μg   |
| 비타민OI                  | μg   |
| 비타민OJ                  | μg   |
| 비타민OK                  | μg   |
| 비타민OL                  | μg   |
| 비타민OM                  | μg   |
| 비타민ON                  | μg   |
| 비타민OO                  | μg   |
| 비타민OP                  | μg   |
| 비타민OQ                  | μg   |
| 비타민OR                  | μg   |
| 비타민OS                  | μg   |
| 비타민OT                  | μg   |
| 비타민OU                  | μg   |
| 비타민OV                  | μg   |
| 비타민OW                  | μg   |
| 비타민OX                  | μg   |
| 비타민OY                  | μg   |
| 비타민OZ                  | μg   |
| 비타민PA                  | μg   |
| 비타민PB                  | μg   |
| 비타민PC                  | μg   |
| 비타민PD                  | μg   |
| 비타민PE                  | μg   |
| 비타민PF                  | μg   |
| 비타민PG                  | μg   |
| 비타민PH                  | μg   |
| 비타민PI                  | μg   |
| 비타민PJ                  | μg   |
| 비타민PK                  | μg   |
| 비타민PL                  | μg   |
| 비타민PM                  | μg   |
| 비타민PN                  | μg   |
| 비타민PO                  | μg   |
| 비타민PP                  | μg   |
| 비타민PQ                  | μg   |
| 비타민PR                  | μg   |
| 비타민PS                  | μg   |
| 비타민PT                  | μg   |
| 비타민PU                  | μg   |
| 비타민PV                  | μg   |
| 비타민PW                  | μg   |
| 비타민PX                  | μg   |
| 비타민PY                  | μg   |
| 비타민PZ                  | μg   |
| 비타민QA                  | μg   |
| 비타민QB                  | μg   |
| 비타민QC                  | μg   |
| 비타민QD                  | μg   |
| 비타민QE                  | μg   |
| 비타민QF                  | μg   |
| 비타민QG                  | μg   |
| 비타민QH                  | μg   |
| 비타민QI                  | μg   |
| 비타민QJ                  | μg   |
| 비타민QK                  | μg   |
| 비타민QL                  | μg   |
| 비타민QM                  | μg   |
| 비타민QN                  | μg   |
| 비타민QO                  | μg   |
| 비타민QP                  | μg   |
| 비타민QQ                  | μg   |
| 비타민QR                  | μg   |
| 비타민QS                  | μg   |
| 비타민QT                  | μg   |
| 비타민QU                  | μg   |
| 비타민QV                  | μg   |
| 비타민QW                  | μg   |
| 비타민QX                  | μg   |
| 비타민QY                  | μg   |
| 비타민QZ                  | μg   |
| 비타민RA                  | μg   |
| 비타민RB                  | μg   |
| 비타민RC                  | μg   |
| 비타민RD                  | μg   |
| 비타민RE                  | μg   |
| 비타민RF                  | μg   |
| 비타민RG                  | μg   |
| 비타민RH                  | μg   |
| 비타민RI                  | μg   |
| 비타민RJ                  | μg   |
| 비타민RK                  | μg   |
| 비타민RL                  | μg   |
| 비타민RM                  | μg   |
| 비타민RN                  | μg   |
| 비타민RO                  | μg   |
| 비타민RP                  | μg   |
| 비타민RQ                  | μg   |
| 비타민RR                  | μg   |
| 비타민RS                  | μg   |
| 비타민RT                  | μg   |
| 비타민RU                  | μg   |
| 비타민RV                  | μg   |
| 비타민RW                  | μg   |
| 비타민RX                  | μg   |
| 비타민RY                  | μg   |
| 비타민RZ                  | μg   |
| 비타민SA                  | μg   |
| 비타민SB                  | μg   |
| 비타민SC                  | μg   |
| 비타민SD                  | μg   |
| 비타민SE                  | μg   |
| 비타민SF                  | μg   |
| 비타민SG                  | μg   |
| 비타민SH                  | μg   |
| 비타민SI                  | μg   |
| 비타민SJ                  | μg   |
| 비타민SK                  | μg   |
| 비타민SL                  | μg   |
| 비타민SM                  | μg   |
| 비타민SN                  | μg   |
| 비타민SO                  | μg   |
| 비타민SP                  | μg   |
| 비타민SQ                  | μg   |
| 비타민SR                  | μg   |
| 비타민SS                  | μg   |
| 비타민ST                  | μg   |
| 비타민SU                  | μg   |
| 비타민SV                  | μg   |
| 비타민SW                  | μg   |
| 비타민SX                  | μg   |
| 비타민SY                  | μg   |
| 비타민SZ                  | μg   |
| 비타민TA                  | μg   |
| 비타민TB                  | μg   |
| 비타민TC                  | μg   |
| 비타민TD                  | μg   |
| 비타민TE                  | μg   |
| 비타민TF                  | μg   |
| 비타민TG                  | μg   |
| 비타민TH                  | μg   |
| 비타민TI                  | μg   |
| 비타민TJ                  | μg   |
| 비타민TK                  | μg   |
| 비타민TL                  | μg   |
| 비타민TM                  | μg   |
| 비타민TN                  | μg   |
| 비타민TO                  | μg   |
| 비타민TP                  | μg   |
| 비타민TQ                  | μg   |
| 비타민TR                  | μg   |
| 비타민TS                  | μg   |
| 비타민TT                  | μg   |
| 비타민TU                  | μg   |
| 비타민TV                  | μg   |
| 비타민TW                  | μg   |
| 비타민TX                  | μg   |
| 비타민TY                  | μg   |
| 비타민TZ                  | μg   |
| 비타민UA                  | μg   |
| 비타민UB                  | μg   |
| 비타민UC                  | μg   |
| 비타민UD                  | μg   |
| 비타민UE                  | μg   |
| 비타민UF                  | μg   |
| 비타민UG                  | μg   |
| 비타민UH                  | μg   |
| 비타민UI                  | μg   |
| 비타민UJ                  | μg   |
| 비타민UK                  | μg   |
| 비타민UL                  | μg   |
| 비타민UM                  | μg   |
| 비타민UN                  | μg   |
| 비타민UO                  | μg   |
| 비타민UP                  | μg   |
| 비타민UQ                  | μg   |
| 비타민UR                  | μg   |
| 비타민US                  | μg   |
| 비타민UT                  | μg   |
| 비타민UU                  | μg   |
| 비타민UV                  | μg   |
| 비타민UW                  | μg   |
| 비타민UX                  | μg   |
| 비타민UY                  | μg   |
| 비타민UZ                  | μg   |
| 비타민VA                  | μg   |
| 비타민VB                  | μg   |
| 비타민VC                  | μg   |
| 비타민VD                  | μg   |
| 비타민VE                  | μg   |
| 비타민VF                  | μg   |
| 비타민VG                  | μg   |
| 비타민VH                  | μg   |
| 비타민VI                  | μg   |
| 비타민VJ                  | μg   |
| 비타민VK                  | μg   |
| 비타민VL                  | μg   |
| 비타민VM                  | μg   |
| 비타민VN                  | μg   |
| 비타민VO                  | μg   |
| 비타민VP                  | μg   |
| 비타민VQ                  | μg   |
| 비타민VR                  | μg   |
| 비타민VS                  | μg   |
| 비타민VT                  | μg   |
| 비타민VU                  | μg   |
| 비타민VV                  | μg   |
| 비타민VW                  | μg   |
| 비타민VX                  | μg   |
| 비타민VY                  | μg   |
| 비타민VZ                  | μg   |
| 비타민WA                  | μg   |
| 비타민WB                  | μg   |
| 비타민WC                  | μg   |
| 비타민WD                  | μg   |
| 비타민WE                  | μg   |
| 비타민WF                  | μg   |
| 비타민WG                  | μg   |
| 비타민WH                  | μg   |
| 비타민WI                  | μg   |
| 비타민WJ                  | μg   |
| 비타민WK                  | μg   |
| 비타민WL                  | μg   |
| 비타민WM                  | μg   |
| 비타민WN                  | μg   |
| 비타민WO                  | μg   |
| 비타민WP                  | μg   |
| 비타민WQ                  | μg   |
| 비타민WR                  | μg   |
| 비타민WS                  | μg   |
| 비타민WT                  | μg   |
| 비타민WU                  | μg   |
| 비타민WV                  | μg   |
| 비타민WW                  | μg   |
| 비타민WX                  | μg   |
| 비타민WY                  | μg   |
| 비타민WZ                  | μg   |
| 비타민XA                  | μg   |
| 비타민XB                  | μg   |
| 비타민XC                  | μg   |
| 비타민XD                  | μg   |
| 비타민XE                  | μg   |
| 비타민XF                  | μg   |
| 비타민XG                  | μg   |
| 비타민XH                  | μg   |
| 비타민XI                  | μg   |
| 비타민XJ                  | μg   |
| 비타민XK                  | μg   |