

 외식음식 1인분의 소금 양



 영양성분표를 확인합시다.

**영양성분**

1회분량 1개(35g)  
총 12회 분량

1회분량 당 함량	*%영양소기준치	
열량	150Kcal	
탄수화물	23g	7%
단백질	2g	3%
지방	6g	11%
나트륨	15mg	2%
칼슘	55mg	2%

\*%영양소기준치- 1일 영양소기준치에 대한 비율

1일 영양소 기준치에 대한 비율,  
하루 먹어야 할 양에 대한 비율



→ 나트륨 양 × 2.53 = 0.4g(소금양)  
이 식품속에는 0.4g의 소금이 들어있다