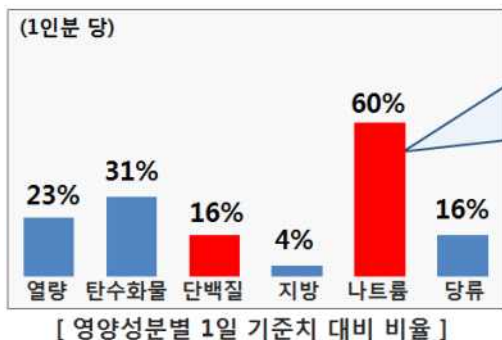


즉석떡볶이 섭취 가이드

✓ 떡볶이 건강하게 먹어요~!



평균 나트륨 함량: 1,207mg

국물·소스 나트륨 함량 : 480mg (전체의 **40%**)



- 단백질 섭취를 위해 계란 등을 넣어 드세요.
 - 나트륨 함량이 높습니다. 국물·소스 섭취량을 조절하세요.
- ⇒ 칼륨 성분은 나트륨 배출을 도와줍니다. 칼륨성분이 많이 함유되어 있는
- ① 양배추, 양파 등의 채소를 떡볶이 조리 시 함께 넣어 조리하고
 - ② 우유와 같이 드시고
 - ③ 후식으로 토마토, 사과 등의 과일을 섭취하세요.

식품	1회 섭취참고량(g)	열량 (kcal)	나트륨 (mg)	음료	1회 섭취참고량(g)	열량 (kcal)	당류 (g)
김말이 튀김	100(2개)	251	393	콜라	200	89	21
튀긴 어묵	30	50	210	쿨피스	200	80	18
체다 치즈	20(1장)	60	186	주스	200	121	25
라면사리	120	534	524	우유	200	130	8

떡볶이 + 튀김 + 어묵 + 면사리 = 열량이 1,000kcal 이상?!

- 떡볶이·튀김·어묵·라면사리 등을 함께 섭취(1회 섭취참고량 기준)할 경우, 1,000kcal가 넘는 열량을 섭취하게 됩니다.
- 어묵·라면사리 등 식재료를 첨가하면 열량과 나트륨도 증가하니 섭취량을 조절하세요.
- 양이 부족하다면 면사리 대신 포만감을 줄 수 있는 곤약을 이용해보세요.

당 섭취를 주의하세요!

- 당류 함량이 높은 음료 대신 물, 우유와 같이 섭취하세요.

※ 한국인영양섭취기준(보건복지부, 2015), 외식 영양성분 자료집(식약처, 2012), 농식품올바로(농촌진흥청), 식품영양성분 데이터베이스(식품의약품안전처)

✓ 구매 전 확인해주세요~!

- 매운맛 정도가 제품마다 다르니 시험결과를 참조하여 기호에 따라 구매하세요.
- 보관법(실온/냉장)을 확인한 후 올바르게 보관해주세요.

※ 소비자 피해가 발생하면, '행복드림 열린소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)'을 통해 거래 내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.