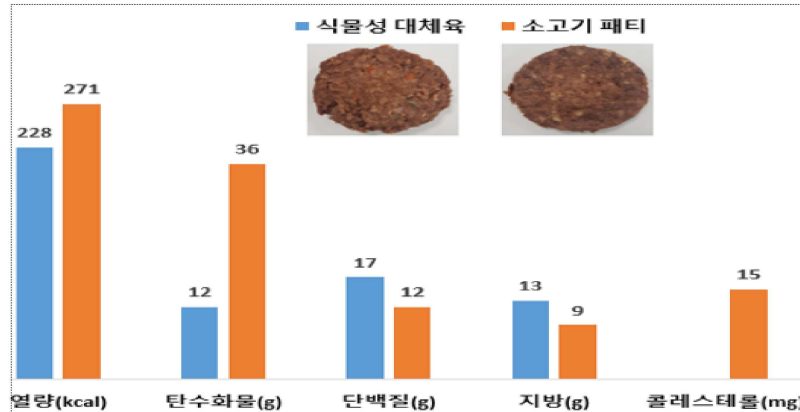


< 붙임3 > 식물성 대체육 제품의 구매·섭취 가이드

✓ 식물성 대체육 vs 소고기 패티 영양성분 비교



- 시험결과(15개 제품) 평균 열량, 탄수화물 함량은 소고기 패티에 비해 낮았고, 단백질은 높았으며, 콜레스테롤은 전 제품에서 검출되지 않았어요.

⇒ 그렇지만, 일부 제품*은 포화지방과 나트륨 함량이 높아 제품의 영양성분 표시 확인이 필요합니다.

구분	포화지방		나트륨	
	함량(g)	1일 기준(%)	함량(g)	1일 기준(%)
식물성 대체육 9개 제품 평균	2	13	496	25
식물성 대체육 6개 제품* 평균	7	47	574	29
햄버거용 소고기 패티**	4	27	594	30

** 농식품 율바로, 국립농업과학원 국가표준식품성분표

✓ 구매·섭취 전 확인해주세요~!

- 영양성분표의 열량, 단백질, 포화지방, 나트륨 등의 함량을 확인하세요.
⇒ **포화지방과 나트륨** 함량이 소고기 패티보다 높은 제품도 있었어요.
- 원재료 및 **알레르기 유발물질** 표시를 확인하세요.

원재료명 및 함량	원재료 및 함량
두류가공품(대만산[분리원두단백100%]33.10%, 해바라기유, 채식시즈닝, 메탈셀룰로스, 참기름, 파기름, 아보카도[코리스모크, 셀룰로스분말, 구연산, 후추, 카이오색소, 건파슬리, 홍국적색소,	정제수, 두류가공품(대만산[분리원두단백, 분리원두단백, 옥수수전분], 소스(코코아버터, 실가포산, 효모추출분말/중국산, 함수결정포도당, 감자 추출물[함미증진제, 정제소금, 팔가루, 레드비트분말, 젤라틴, 기타첨, 식염, 육분말, 참기름, 복합조미식품, 표고버섯분말, 오렌지과즙분말, 혼합제제말, 대두(2장성분), 밀, 계란 함유
알레르기 유발 물질: 대두(2장성분), 밀, 계란 함유	대두 함유

■ 나트륨 섭취에 주의하세요.

⇒ 소스 1회 섭취참고량(15 g) 당 356 mg*의 나트륨이 함유되어있으니, 소스 양을 조절하세요.

* 바비큐소스, 돈까스소스, 데리야끼소스의 평균 나트륨 함량(농식품 율바로, 국립농업과학원)

⇒ 칼륨 성분은 나트륨 배출을 도와주므로 칼륨 성분을 많이 함유한

① 양배추, 양파 등의 채소를 함께 넣어 조리하거나

② 후식으로 토마토, 사과 등의 과일을 섭취하세요.

※ 균형 있는 영양 섭취를 위해 여러 가지 식품을 골고루 섭취하세요.

■ 보관법(실온/냉장/냉동)을 확인한 후 올바르게 보관해주세요.

※ 소비자 피해가 발생하면, '소비자24 24시간 열린 소비자포털(모바일 앱, www.consumer.go.kr)'을 통해 거래내역, 증빙서류 등을 갖추어 온라인 상담 또는 피해구제를 신청할 수 있다.