

건강한 하루를 위한 Tip



덜 짜게~
덜 달게~

회의시간

당 함량이 높은
가공식품 섭취 줄이기



오렌지주스 당 15~25g 캔디 당 6g
과자류 당 5g 이상



다류 당 0g 견과류 당 5g 이하



식사시간

짜고 단 음식
섭취 줄이기



동태찌개 2,600mg 육개장 2,900mg
짬뽕 4,000mg

덜 짜게, 덜 달게라고
주문하기

소스는 찍어먹기

국물은 적게먹기

휴식시간

당 함량 높은
음료 섭취 줄이기



믹스커피 당 6g 커피시럽 1회 당 5g 이상
탄산음료 당 23g 이상



다류
(우영차, 메밀차 등)

당 0g