

# 영양성분표

어지샐러드 & 포케 샐러드의 영양성분표 입니다. 어지샐러드 & 포케의 영양 분석 결과는 한국 분석 기술 연구원에서 검증된 믿을 수 있는 자료입니다

영양정보	총 내용량 100g 당 162 kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨	197mg	10%
탄수화물	28g	9%
당류	9g	9%
지방	4g	7%
트랜스지방	0g	
포화지방	0.8 g	5%
콜레스테롤	0mg	0%
단백질	3g	5%

1일 영양소기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요열량에 따라 다를 수 있습니다.

토핑	50g	kcal
연어		100
닭가슴살		61
소고기		130
단호박		80
모짜렐라		50
파스타		200
리코타치즈		150



어지 샐러드 & 포케

Aussie salad & poke