



닭고기자조금관리위원회
Korea Poultry Board

몸에 좋은 흰살고기 우리 닭고기 꼭이요



고단백 저지방 닭가슴살 피부에 좋은 닭날개살

저칼로리 닭안심살 골깃골깃 영양만점 닭다리살

지방

콜레스테롤

칼로리

단백질

3저고

저지방: 닭가슴살은 지방성분이 낮아 다이어트에 도움이 됩니다.

저칼로리: 닭고기는 칼로리가 낮아 체중조절에 적합한 식품입니다.

저콜레스테롤: 닭고기(의 지방에 있는 리놀레산이 콜레스테롤 수치를 떨어뜨립니다.

고단백: 닭고기는 단백질 함량이 매우 높아 영양식에 적합합니다.