

Calorías en las Bebidas

A menudo encuentro que muchas bebidas son demasiado dulces. Aunque las opciones sin azúcar son más saludables, pueden resultar demasiado restrictivas.

Por ejemplo, el sabor original de Vitasoy tiene 196 kJ por 100 ml, y su sabor a chocolate contiene 262 kJ por 100 ml.

Otras bebidas incluyen: el té de Naxue con 82 kJ por 100 ml, Coca-Cola con 180 kJ por 100 ml, Sprite con 149 kJ por 100 ml, y Lang Fong Yuen con 88 kJ por 100 ml.

Después de probar esto durante un tiempo al comprar bebidas, ha sido de gran ayuda.