

Kalorien in Getränken

Ich finde viele Getränke oft zu süß. Zwar sind zuckerfreie Alternativen gesünder, aber sie können sich zu einschränkend anfühlen.

Zum Beispiel hat der Originalgeschmack von Vitasoy 196 kJ pro 100 ml, und ihr Schokoladengeschmack enthält 262 kJ pro 100 ml.

Andere Getränke sind: Naxue's Tee mit 82 kJ pro 100 ml, Coca-Cola mit 180 kJ pro 100 ml, Sprite mit 149 kJ pro 100 ml und Lang Fong Yuen mit 88 kJ pro 100 ml.

Nachdem ich dies eine Zeit lang beim Kauf von Getränken ausprobiert habe, hat es sich als sehr hilfreich erwiesen.