

पेय पदार्थों में कैलोरी

मुझे अक्सर कई पेय पदार्थ बहुत मीठे लगते हैं। हालांकि चीनी-मुक्त विकल्प स्वास्थ्यवर्धक होते हैं, लेकिन वे बहुत प्रतिबंधात्मक लग सकते हैं।

उदाहरण के लिए, मूला के मूल स्वाद में 100ml में 196 कैलोरी होता है, और उनके चॉकलेट स्वाद में 100ml में 262 कैलोरी होता है।

अन्य पेय पदार्थों में शामिल हैं: मूला की चाय 100ml में 82 कैलोरी, मूला-मूला 100ml में 180 कैलोरी, मूला 100ml में 149 कैलोरी, और मूला मूला 100ml में 88 कैलोरी।

पेय पदार्थ खरीदते समय कुछ समय तक इसका प्रयास करने के बाद, यह बहुत मददगार साबित हुआ है।