

## 飲み物のカロリー

私はよく飲み物が甘すぎると感じるがあります。無糖の選択肢は健康的ですが、制限が厳しすぎることもあります。

例えば、Vitasoy のオリジナルフレーバーは 100ml あたり 196 kJ で、チョコレートフレーバーは 100ml あたり 262 kJ です。

他の飲み物には、Naxue の紅茶が 100ml あたり 82 kJ、Coca-Cola が 100ml あたり 180 kJ、Sprite が 100ml あたり 149 kJ、Lang Fong Yuen が 100ml あたり 88 kJ です。

飲み物を買うときにこれを試してみてから、とても役立っています。