

# Calories dans les Boissons

Je trouve souvent que de nombreuses boissons sont trop sucrées. Bien que les options sans sucre soient plus saines, elles peuvent sembler trop restrictives.

Par exemple, la saveur originale de Vitasoy contient 196 kJ pour 100 ml, et leur saveur chocolat contient 262 kJ pour 100 ml.

D'autres boissons incluent : le thé de Naxue à 82 kJ pour 100 ml, Coca-Cola à 180 kJ pour 100 ml, Sprite à 149 kJ pour 100 ml, et Lang Fong Yuen à 88 kJ pour 100 ml.

Après avoir essayé cela pendant un certain temps lors de l'achat de boissons, cela a été très utile.