

## 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, १०००००० के मूल स्वाद में 100 में 196 ॥ होता है, और उनके चॉकलेट स्वाद में 100 में 262 ॥ होता है।

अन्य पेय पदार्थों में शामिल हैं: चाय 100मि की चाय 100मि में 82 मि, दूध-चाय 100मि में 180 मि, गुड़-चाय 100मि में 149 मि, और दूध-गुड़ 100मि में 88 मि।

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