

## 饮品中的卡路里

我常常觉得很多饮料太甜了，无糖的虽然健康，但感觉又太极端。

比如维他奶原味是 196 kJ/100ml，巧克力味是 262 kJ/100ml。

其他饮料：奈雪的茶 82 kJ/100ml，可口可乐 180 kJ/100ml，雪碧 149 kJ/100ml，兰芳园 88 kJ/100ml。

买饮料的时候这样试了一段时间，感觉很有帮助。