

什麼飲料喝了容易變胖？令人看了直冒冷汗

要仔細看看呀!有的東西真的喝了不胖也難耶!!而且想像不到哦!



普通級	飲料	多少 cc	肥度(卡)
	黑松沙士(Light)	3 5 0	4 7
	健怡可樂	3 5 0	4
	義美 野菜人家	?	6 0
	立頓冰紅茶	3 0 0	9 1
	寶礦力	3 5 0	8 8
	可果 美蕃茄汁	易開罐	7 0
	光泉 茉莉蜜茶	2 5 0	8 2
	開喜烏龍茶 (無糖)	3 5 0	0
	養樂多	瓶	1 0 0 (看不出吧!)
	古道綠茶	3 5 0	1 0 0
	伯朗咖啡	易開罐	9 2
	桔茶	5 0 0	9 0
	胡蘿蔔汁	3 0 0	4 5
	蘋果汁	3 0 0	8 6
	葡萄柚汁	3 0 0	9 3
	木瓜汁	3 0 0	7 2
	檸檬汁	3 0 0	3 0
	西瓜汁	3 0 0	2 5
	芭樂汁	3 0 0	8 9
	蕃茄汁	3 0 0	3 8
	鳳梨汁	3 0 0	8 5

輔導級	飲料	多少 cc	肥度(卡)
	老虎牙子	3 5 0	1 2 1
	義大利式咖啡 (多奶的)	易開罐	1 0 8
	可樂	易開罐	1 5 0
	優酪乳(原味、低 脂)	小罐	1 4 4 (看不出來吧)
	輕鬆小品	2 5 0	1 4 0 (看不出來吧)
	左岸咖啡	罐	1 4 0
	鮮果純水	瓶	1 2 0(看不出來吧)
	黑松卵磷脂豆漿	鋁箔包	1 3 3
	X POWER	鋁箔包	1 6 1
	阿薩姆奶茶	鋁箔包	1 6 0
	威得清涼飲料	鋁箔包	1 6 0
	荔枝多	鋁箔包	1 4 9
	純品康納葡萄汁	2 2 0	1 4 2
	紅牌速纖	4 0 0	1 4 4
	健酪	易開罐	1 3 8
	調味茶	5 0 0	1 8 0
	石榴紅茶	5 0 0	1 7 5
	椰香奶茶	5 0 0	1 2 4
	薄荷蜜茶	5 0 0	1 7 5
	柳橙汁	3 0 0	1 1 5
	芒果汁	3 0 0	1 2 0
	奇異果汁	3 0 0	1 0 5
	香蕉汁	3 0 0	1 3 3
	綜合果汁	3 0 0	1 0 4
	柳鳳汁	3 0 0	1 2 5
	葡萄汁	3 0 0	1 1 0
	水果優格	3 0 0	1 5 5

	酪梨汁	300	150
--	-----	-----	-----

限制級	飲料	多少 cc	肥度(卡)
	飲冰室茶集 綠奶	鋁箔包	186
	每日 C	450	230 (看不出來吧)
●超限制級	貝納頌	鋁箔包	300
	果釀	350	250
●超限制級	NO.8 牧場 奶昔	鋁箔包	200
●超限制級	莎莎亞椰奶	鋁箔包	235
	梅酒	瓶	200
	黑松葡萄柚汁	鋁箔包	185
	珍珠奶茶	500	240
	草莓雪泡	500	306
	椰果奶茶	500	208
●超限制級	巧克力奶茶	500	439
	布丁奶茶	500	242
	蛋蜜汁	500	276
	芬蘭汁	500	305
	蜂蜜奶茶	500	369
●超限制級	蜜茶	500	252
●超限制級	薄荷雪泡	500	267
	葡萄柚綠茶	500	270
●超限制級	綠豆沙牛奶	500	310
	木瓜牛奶	500	260
●超限制級	薏仁牛奶	300	377

1CC 酒精 = 7 · 1 卡 1 匙可可粉 = 60 卡 1 匙糖 = 70 卡

50 克珍珠 = 70 卡 50 克椰果 = 30 卡 布丁 = 100 卡

P.S 希望大伙能喝出健康喝出快樂哦!千萬別喝出負擔啲!

鼓勵大伙轉寄哦!這樣健康的人會滿街跑啫!GOOD!