



Napoje

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Cukry norma: 50 g dla diety 2000 kcal
cola	szklanka	250 g	42	0	10	0	10 g
herbata	szklanka	250 g	2	0	0	0	0 g
kawa rozpuszczalna	szklanka	250 g	0	0	0	0	0 g
napój energetyzujące	szklanka	250 g	45	0	11	0	11 g
napój jabłkowy	szklanka	250 g	39	0	10	0	9.2 g
napój owsiany	szklanka	250 g	48	1	9	1	3.7 g
napój pomarańczowy	szklanka	250 g	43	0	11	0	9.7 g
napój ryżowy	szklanka	250 g	47	0	10	1	6.5 g
napój sojowy bez cukru	szklanka	250 g	35	4	0	2	0.1 g
napój sojowy czekoladowy	szklanka	250 g	70	3	10	2	9.5 g
napój sojowy naturalny	szklanka	250 g	42	3	3	2	2.8 g
nektar brzoskwiniowy	szklanka	250 g	55	0	13	0	11.6 g
sok ananasowy	szklanka	250 g	48	0	11	0	4.2 g
sok grejpfrutowy	szklanka	250 g	40	1	9	0	2.5 g
sok jabłkowy	szklanka	250 g	42	0	10	0	1.9 g
sok marchwiowy	szklanka	250 g	43	0	11	0	9 g
sok pomarańczowy	szklanka	250 g	43	1	10	0	2.2 g

Wypijanie odpowiedniej ilości płynów, szczególnie tych bez cukru, poprawi funkcjonowanie wszystkich układów organizmu.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Cukry
sok pomidorowy	szklanka	250 g	14	1	3	0	0.1 g
sok wielowarzywny	szklanka	250 g	25	1	6	0	2.3 g
sok winogronowy	szklanka	250 g	68	1	16	0	0.5 g
sok z cytryny	szklanka	250 g	30	0	6	0	0.2 g
szampan	kieliszek	100 g	76	0	1	0	0 g
śmietanka sojowa	łyżka	10 g	167	3	3	17	2.9 g
wino białe półwytrawne	kieliszek	150 g	81	0	4	0	0.1 g
wino białe słodkie	kieliszek	150 g	95	0	6	0	0.1 g
wino białe wytrawne	kieliszek	150 g	66	0	1	0	0 g
wino czerwone	kieliszek	150 g	68	0	0	0	0 g
woda	szklanka	250 g	0	0	0	0	0 g
woda kokosowa	szklanka	250 g	24	1	5	0	4 g

