

HÁNY KALÓRIÁT ISZOL MEG, ha szomjas vagy?



A hidratálás nagyon fontos: napi 1,5-2 liter folyadékot kell pótolnunk a szervezetünkben. Lényeges azonban, hogy ezt mivel tesszük.

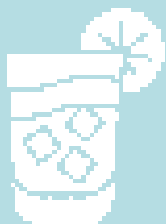
2 DL (EGY ÁTLAGOS POHÁR) ENERGIATARTALMA



Víz,
ásványvíz
0 kcal

Ízesített
ásványvíz
0-30 kcal

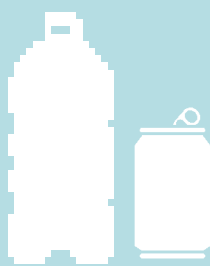
Szörp
60 kcal



Jegesteá
60 kcal

100%-os almalé
88 kcal

100%-os
narancslé
92 kcal



Szénsavas
üdítőital
50 kcal

Energiaital
100 kcal

Izotóniás
sportital
30 kcal



Sör
90 kcal

Alkoholmentes
(ízesített is) sör
50 kcal

Bor
160 kcal



Cider
110 kcal

Hard seltzer
60 kcal

Ha egyensúlyban szeretnénk tartani a napi energia-bevitelünket, érdemes megnézni, hány kalória van egy pohár italban, ugyanis könnyen elkortyolgathatunk egy kisebb étkezésnyi energiát!