



Минимум калорий - максимум удовольствия. 13 причин пить кофе по утрам

Таблица калорийности добавок к кофе

Добавка	Количество ккал. (1 ст. л.)
Сахар рафинированный	48
Сахар тростниковый	30
Мед	100
Пломбир	110
Мятный сироп	55
Шоколадный сироп	38
Какао	52
Взбитые сливки	52
Сливки 10%	15
Сливки 20%	25
Сливки 35%	60
Сгущенное молоко	73
Молоко 2.5%	9
Молоко обезжиренное	5
Растительные сухие сливки	33
Растительные сухие сливки (легкие)	25
Растительные сливки (питьевые)	20
Растительные сливки легкие (питьевые)	10