

EASY WAYS TO REDUCE CALORIES FROM THE BEVERAGES YOU DRINK

Instead of this

Tea with milk and 2 tsp sugar (100 cal)



Your
calorie
intake will
decrease

↓70

Choose this

Green tea one cup (30 kcal)



Tea with full fat milk and 2 tsp sugar (150 cal)



↓80

Tea with skimmed milk and 1 tsp sugar (70 kcal)



Coffee with full fat milk and 2 tsp sugar (150 cal)



↓80

Coffee with skimmed milk and 1 tsp sugar (70 kcal)



Cold drinks
(140Kcal / 300 ml bottle)



↓120 kcal

Fresh lemon juice, 1 tsp sugar
(20 kcal per glass)



High fat milk (170 Kcal in 1 glass)



↓90 kcal

Skimmed milk (80 Kcal in 1 glass)



Sharbat
(80 Kcal in 1 glass)



↓40 kcal

Buttermilk
(40 Kcal in 1 glass)



વિવિધ પીણાંમાંથી કેલરી ઓછી કરવાના સરળ ઉપાયો
દેખાય તેટલું અઘરું નથી!

આના બદલે

દુધ વાળી ચ્હા + ૨ ચમચી ખાંડ
(૧૦૦ કેલરી)



તમારી
કેલરી
ઘટશે

↓ ૭૦ કેલરી

આ પસંદ કરો

ગ્રીન ટી એક કપ (૩૦ કેલરી)



ફુલ ફેટ દુધ વાળી ચ્હા + ૨ ચમચી
ખાંડ (૧૫૦ કેલરી)



↓ ૮૦ કેલરી

સ્કીમ્ડ દુધ વાળી ચ્હા + ૧ ચમચી
ખાંડ (૭૦ કેલરી)



ફુલ ફેટ દુધ વાળી કોફી + ૨ ચમચી
ખાંડ (૧૫૦ કેલરી)



↓ ૮૦ કેલરી

સ્કીમ્ડ દુધ વાળી કોફી + ૧ ચમચી
ખાંડ (૭૦ કેલરી)



હંડાપીણાં (૧૪૦ કેલરી/૩૦૦ml
બોટલમાં)



↓ ૧૨૦ કેલરી

લીંબુ સાથે સાદી સોડા (૨૦ કેલરી)



હાઈફેટ દૂધ (૧ ગ્લાસમાં ૧૭૦
કેલરી)



↓ ૮૦ કેલરી

સ્કીમ્ડ મીલ્ક (૧ ગ્લાસમાં ૮૦
કેલરી)



શરબત (૧ ગ્લાસમાં ૮૦ કેલરી)



↓ ૪૦ કેલરી

છાશ (એક ગ્લાસમાં ૪૦ કેલરી)

