



Lo sapevi che...



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

1 GRAMMO DI ALCOL = 7 CALORIE





Ricordati di considerare le calorie che assumi con le bevande



= circa **82 CALORIE**

1 SUPER ALCOLICO
 40 ml - 37°



= circa **115 CALORIE**

1 APERITIVO ALCOLICO
 80 ml - 18°



= circa **129 CALORIE**

1 Bevanda Gassata tipo
 cola da 330 ml



= circa **85 CALORIE**

1 BICCHIERE DI VINO
 125 ml - 12°



= circa **113 CALORIE**

1 Energy Drink da 250 ml



= circa **116 CALORIE**

1 BIRRA
 330 ml - 5°

1 LATTINA DI BIRRA



+



= circa **654 CALORIE**

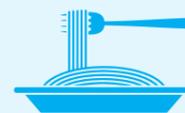
330 ml a 5°
 (circa 116 calorie)

200 gr di pizza margherita
 (circa 540 calorie)

1 BICCHIERE DI VINO



+



= circa **497 CALORIE**

125 ml a 12°
 (circa 85 calorie)

80 gr
 di pasta al pomodoro e basilico
 (circa 412 calorie)

1 APERITIVO ALCOLICO



+



= circa **280 CALORIE**

80 ml a 18°
 (circa 115 calorie)

30 gr di arachidi
 (circa 165 calorie)

1 SUPER ALCOLICO



+



= circa **182 CALORIE**

40 ml a 40°
 (circa 82 calorie)

20 gr
 cioccolato fondente
 (circa 100 calorie)