

23 Μαΐου 2013

Η επίδραση του καφέ στο βάρος

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις





Η απάντηση είναι πως ο καφές δεν παχαίνει αλλά οι θερμίδες που τελικά παίρνουμε από τον καφέ μας εξαρτώνται από τη ζάχαρη και το επιπλέον γάλα που χρησιμοποιείται.

Μία κουταλιά λοιπόν καφέ έχει μηδενικές θερμίδες.

Η ζάχαρη που βάζουμε μας αποδίδει περίπου 20 θερμίδες ανά κουταλιά του γλυκού ενώ το γάλα που θα προσθέσουμε μπορεί να μας δίνει ελάχιστες έως αρκετές, όταν βάζουμε πολύ. ([περισσότερα...](#))