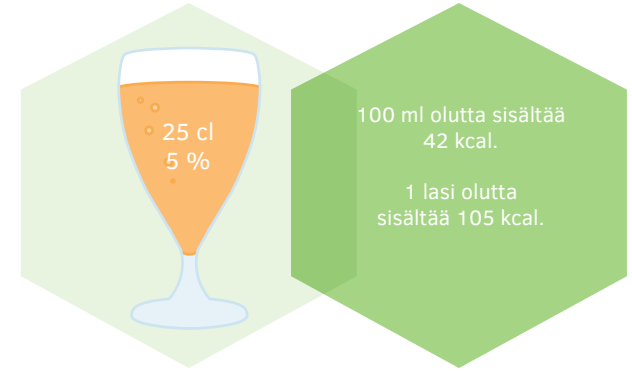




OLUT JA PAINO

Oluen kohtuukäyttö osana täysi-ikäisen henkilön terveitä elintapoja ei johda painonnousuun.


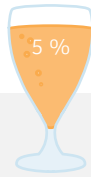






Olut voi olla osa terveitä elintapoja.



Kohtuullinen oluen juominen ei lihota.

Oluen ja muiden juomien sekä ruoan kalorit.

	 alkoholiton olut (250 ml)	 olut (250 ml)	 punaviini (150 ml)	 banaani (130 g)	 maito (250 ml)	 minipizza (100 g)
Kcal/annos (5 kcal:n tarkkuudella)*	50	105	105	115	120	235
Kcal per 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

Annoksen kaloreiden polttamiseen kuluva aika minutteina (5 minuutin tarkkuudella).

	alkoholiton olut (250 ml)	olut (250 ml)	punaviini (150 ml)	banaani (130 g)	maito (250 ml)	minipizza (100 g)
 kävely	15	25	25	25	25	50
 juoksu	5	10	10	10	10	25