



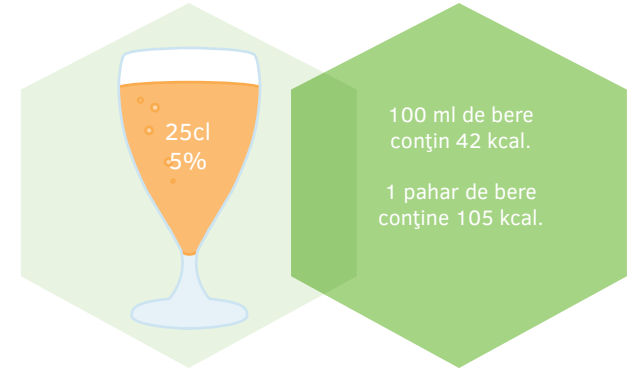
BEREA ȘI GREUTATEA CORPORALĂ

Consumul moderat de bere, ca parte a stilului de viață sănătos al unui adult, nu duce la creșterea în greutate.







Berea poate face parte dintr-un stil de viață sănătos.



Consumul moderat de bere nu îngrașă.



Caloriile din bere și alte băuturi și alimente.

						
	Berea fără alcool (250 ml)	bere (250 ml)	vin roșu (150 ml)	banană (130 g)	lapte (250 ml)	mini pizza (100 g)
Kcal pe porție (rotunjit la 5 kcal)*	50	105	105	115	120	235
Kcal pe 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

Minute necesare pentru a arde caloriile pe porție (rotunjite la 5 minute).

	15	25	25	25	25	50
 mers pe jos						
 alergat	5	10	10	10	10	25