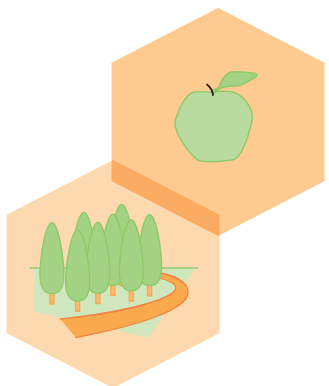




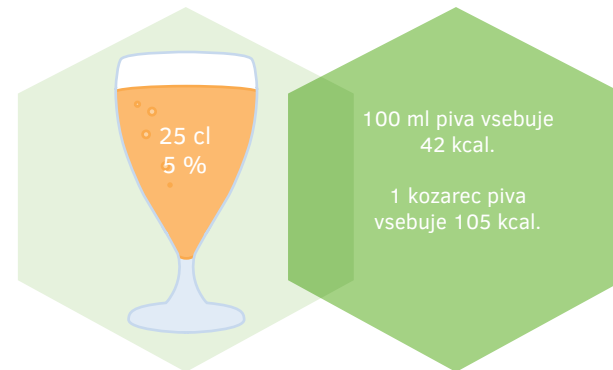
PIVO IN TELESNA TEŽA

Zmerno pitje piva kot del zdravega načina življenja odraslih ne povzroča pridobivanja telesne teže.


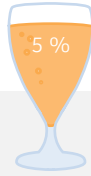




Pivo je lahko del zdravega načina življenja.



Zmerno pitje piva ne redi.



Kalorije v pivu in drugih pijačah ter hrani:

	 Brezalkoholno pivo (250 ml)	 Pivo (250 ml)	 Rdeče vino (150 ml)	 Banana (130 g)	 Mleko (250 ml)	 Mini pizza (100 g)
Kcal na porcijo (zaokroženo na 5 kcal)*	50	105	105	115	120	235
Kcal na 100 ml/g	20	42	71	90	47	235

Število minut, da porabite kalorije na porcijo (zaokroženo na 5 minut).

	Brezalkoholno pivo (250 ml)	Pivo (250 ml)	Rdeče vino (150 ml)	Banana (130 g)	Mleko (250 ml)	Mini pizza (100 g)
 Hoja	15	25	25	25	25	50
 Tek	5	10	10	10	10	25