

Kalori Snack Dilihat Dari Label Nutrisi



Mungkin Anda sudah tak asing dengan istilah kalori yang ada dalam label nutrisi. Kalori mengindikasikan banyaknya energi yang bisa dihasilkan dari sebuah makanan dan minuman. Maka dari itu kalori digunakan sebagai satuan untuk energi. Bukan hanya makanan berat yang memiliki kalori, makanan ringan semacam *snack* pun juga memiliki kandungan kalori tersendiri. Supaya wawasan Anda kian bertambah, yuk simak kalori beberapa camilan berikut ini.

Es loli

Camilan yang pertama adalah es loli yang banyak memiliki varian rasa. Tidak hanya enak, es yang memiliki tusuk atau stik ini juga menyumbangkan kalori sebesar 60 kalori. Jumlah ini terbilang sedikit mengingat es loli tidak dibuat dari bahan yang merupakan sumber energi utama seperti karbohidrat, protein dan juga lemak.

Pretzels

Ada pula kue kering yang sering digunakan sebagai camilan. *Pretzels* atau jenis kue kering dengan rasa asin ini memang menjadi *snack* yang banyak digemari selain *popcorn*. Rasanya yang gurih dan agak sedikit asin membuat kue kering ini cocok dimakan sembari menonton TV atau sekedar membaca buku. Dalam setiap kemasannya, *pretzels* menyumbangkan kalori sebanyak 120. Dari jumlah ini, 10 kalori di antaranya disumbangkan oleh lemak.

Biskuit coklat

Bukan hanya camilan asin yang dapat Anda nikmati saat jam ngemil tiba. Anda juga dapat ngemil dengan biskuit yang manis. Dalam satu kemasannya, biskuit coklat dapat menyumbangkan kebutuhan kalori hingga 140. Jumlah tersebut sudah termasuk 40 kalori yang terkandung dalam biskuit coklat ini.

Yogurt

Untuk mengimbangi camilan sehat Anda, nikmati yogurt stroberi yang menyegarkan. Makanan ini mengandung kalori sebesar 120. Nilai yang cukup membuat Anda kenyang untuk sebuah camilan. Dari total kalori yang ada dalam yogurt ini, 10 kalornya merupakan sumbangan dari lemak.

Itulah masing-masing kalori yang terkandung dalam beberapa *snack* atau camilan. Kalori-kalori tersebut didasarkan pada informasi label nutrisi secara umum dari Food and Drug Administration Amerika Serikat. Semoga bermanfaat ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kalori-snack-dilihat-dari-label-nutrisi.html>